

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Penggunaan internet telah menjadi hal yang pokok dari hampir seluruh masyarakat global, termasuk Indonesia, berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJI) (2022). Penggunaan internet di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Data dari (Arif, 2022) penduduk Indonesia menggunakan internet 70% pada tahun 2019-2020. Pada 2021-2022, proporsi pengguna internet di Indonesia kemudian akan kembali meningkat yakni menjadi 77,02 %. Berdasarkan informasi di atas dapat disimpulkan bahwa masyarakat Indonesia sudah menggunakan internet sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, baik untuk komunikasi maupun pencarian informasi. Melihat kecenderungan penggunaan media sosial, pengguna media sosial terus bertambah setiap tahunnya.

Whatsapp merupakan aplikasi dengan penggunaan terbanyak dengan presentase 88,7%, dilanjutkan oleh Instagram dan Facebook dengan masing-masing presentase mencapai 84,8% dan 81,3%, sementara presentase pengguna tiktok dan telegram adalah 63,1% dan 62,8% (Arif, 2022). Menurut survey APJI 76,63% remaja berusia 13-18 tahun menggunakan internet secara aktif. Hal tersebut menyebabkan banyaknya kejahatan yang terjadi di media sosial (Arif, 2022).

Tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan teknologi saat ini semakin maju pesat dan selalu maju mengikuti perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan. Selain banyak kelebihan yang ditawarkannya, smartphone juga merupakan perangkat portable atau mudah dibawa kemana saja. Dengan berkembangnya era ponsel pintar atau smartphone semakin memanjakan masyarakat dengan berbagai layanan dan kenyamanan seperti sarana komunikasi dalam jarak yang sangat jauh, bisnis, hiburan bahkan menyediakan segala informasi yang dibutuhkan

masyarakat sesuai dengan kebutuhannya. Saat ini, khususnya di kalangan remaja, mereka dianggap kuno dan aneh jika tidak menggunakan smartphone. Hampir setiap orang memilikinya bahkan mereka saling bersaing untuk mendapatkan gengsi memiliki smartphone terbaru, termahal dan tercanggih untuk bersaing dengan teman-temannya. Penggunaan smartphone dalam jangka waktu yang lama membuat orang lebih terbiasa sendiri dan

kurang dalam berinteraksi secara langsung. Dengan adanya smartphone kegiatan interaksi yang biasanya dilakukan secara tatap muka sekarang mulai bergeser. Orang-orang cenderung lebih fokus pada smartphone, sehingga berakibat pada kurangnya peduli terhadap lingkungan sekitar dan hubungan sosial. (Retalia, 2020)

Menggunakan telepon genggam pada saat berkumpul di suatu tempat atau di ruangan, berkomunikasi dua arah dengan orang lain, berada di dalam sebuah forum diskusi dan sebagainya merupakan sesuatu yang dianggap normal dan dapat diterima oleh orang-orang (Retalia, 2020) karena bisa dianggap perilaku yang normal ini ditemukan dalam penelitian (Aditia, 2021) karena ketika seseorang merasa bahwa banyak orang yang melakukan perilaku phubbing, mereka berpikir bahwa ini adalah hal yang wajar yang dapat diterima. Sebagaimana dijelaskan dalam pembelajaran melalui pemodelan, setiap individu melakukan pengamatan dalam bentuk pemodelan atau peniruan kemudian memperlihatkan perilaku individu yang diamati secara kognitif.

Sebagai makhluk sosial, setiap manusia sangat bergantung pada interaksi dengan orang lain, keluarga, teman dan lain-lain. Interaksi ini mengacu pada interaksi secara langsung dengan tatap muka atau percakapan online dengan menggunakan berbagai media sosial. Fitur-fitur dalam media sosial memungkinkan orang untuk mengenal satu sama lain, meminta bantuan, berbelanja bahkan mendapatkan informasi rinci. Tetapi dengan dinamika perkembangan waktu, banyak orang modern yang ingin tampil gaya dengan memainkan perangkat seluler atau smartphone alih-alih interaksi langsung dengan tindakan sosial atau yang sering disebut

sebagai fenomena "phubbing" (Daeng et al., 2017)

Phubbing telah menjadi fenomena global untuk sebagian orang yang tidak menyukai fenomena ini dan banyak juga yang lebih menjaga kelangsungan interaksi dari pada lebih asik memainkan smartphone ketika berkumpul bersama, mereka mengkampanyekan penghentian gerakan phubbing di jalan situs khusus yang didedikasikan untuk perilaku phubbing di halaman [www.stopphubbing.com](http://www.stopphubbing.com) agar semua orang saling menghormati komunikasi secara langsung dan tidak fokus dengan perangkat smartphone yang mereka miliki (Ridho, 2019)

Terminologi fenomena ini pertama kali diperkenalkan di Australia pada Mei 2012, banyak orang mengabaikan teman bahkan anggota keluarga di depan mereka karena lebih asik dengan smartphone mereka. Seperti yang dikutip dari Healthline, sebuah studi menemukan bahwa lebih dari 17 % orang melakukan phubbing setidaknya empat kali sehari. Pada saat yang sama, hampir 32 % menjadi korban phubbing dua atau tiga kali sehari. Perilaku ini sangat meresahkan sehingga banyak orang kini memulai kampanye melawan phubbing. Karena perilaku ini tidak hanya mengganggu hubungan sosial, tetapi juga merusak kesehatan mentalnya (Sitoresmi, 2022)

Menurut (Afifiyah, 2018) membeberkan bahwa munculnya fenomena phubbing yang meluas saat ini membuat banyak masyarakat merasa gelisah. Phubbing juga terjadi saat makan bersama, saat meeting, dan saat seseorang sedang bersama teman atau keluarganya. Selaras dengan pendapat, (Thaeras, 2017) , yang mana ketika berada di sebuah restoran terlihat pasangan atau sekumpulan orang yang seharusnya saling melakukan interaksi dengan berkomunikasi atau berbincang akrab, akan tetapi masih beberapa yang ada diantara mereka yang asik dengan smartphone mereka meskipun tidak mendesak. Penemuan fenomena yang terjadi bukan hanya di ruang publik tetapi juga di temukan pada lingkungan pendidikan yaitu pada sekolah yang berupa (Astuti et al., 2019) Perilaku remaja terjadi pada remaja ketika siswa lebih cenderung terpaku pada smartphone daripada guru yang sedang menjelaskan pelajaran di

kelas, dan tidak menghormati ketika guru berjalan di depan mereka tidak menyapa dan memberikan salam karena mereka sibuk terpaku dengan smartphone-nya. Dampak dari perilaku siswa yang melakukan phubbing menyebabkan, antara lain, nilai akademik mereka turun, beberapa dari mereka mengalami sakit mata karena lelah melihat smartphone berjam-jam setiap hari, dan berkurangnya kepekaan terhadap orang di lingkungannya. Tentunya karena hal-hal tersebut berdampak besar pada rasa saling menghargai terhadap orang tua, guru, teman dan lingkungan. Ketika seorang anak diabaikan, itu menjadi kebiasaan dan berdampak besar pada kehidupan masa depan mereka.

Perilaku phubbing dapat digambarkan dalam istilah seseorang yang hadir secara fisik bersama tetapi tidak sepenuhnya hadir di dalam satu sama lain. Para siswa saat ini tentu sudah tidak asing lagi, hal itu bisa anda lihat di lingkungan keluarga, di sekolah maupun di tempat umum. Perilaku phubbing inilah yang menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh anak muda saat ini, siswa kurang saling menghormati orang tua, guru dan teman sebaya. Oleh karena itu siswa kurang tertarik dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler karena lebih asik bermain dengan smartphone dan tidak ingin jauh dari smartphone untuk waktu yang lama. memahami bahwa perilaku phubbing dapat mengganggu kehidupan sosial. (Astuti et al., 2019) Dinyatakan bahwa kebebasan untuk membawa dan menggunakan smartphone yang diperizinkan oleh pihak sekolah hal ini membuat beberapa siswa lebih memperhatikan smartphone mereka dan siswa lebih suka menggunakan internet hanya untuk membuka jejaring sosial atau bermain game saat istirahat, dan sepulang sekolah dia bisa bermain larut malam. di malam hari saat dia kembali ke sekolah keesokan paginya. Terpakunya siswa dengan smartphonnya. Hal ini tercermin dari beberapa siswa yang jarang mengerjakan PR dan lebih banyak terlibat dalam game online bahkan ada siswa lebih senang berbicara dengan teman online nya (teman yang berada di dalam game) ketimbang berbicara secara langsung

Baylor University membeberkan bahwa perilaku berlebihan dalam

penggunaan telepon genggam berpotensi merusak hubungan dengan lingkungan sekitarnya (David & Roberts, 2017). Perilaku phubbing dapat merusak hubungan yang dimiliki oleh pengguna telepon genggam dengan seseorang yang hadir dihadapannya (David & Roberts, 2017). Sementara secara negatif telepon genggam tidak hanya mengganggu dalam hubungan interpersonalnya saja, tetapi juga kurang memiliki keterampilan komunikasi yang berdampak kepada sulitnya dalam membangun dan mempertahankan kontak mata dengan orang yang berada dihadapannya (Karadağ et al., 2015). Dalam fenomena tersebut terdapat istilah yang melakukan perilaku tersebut dijelaskan dalam (Youarti & Hidayah, 2018) phubber adalah istilah untuk seseorang yang melakukan phubbing. Adapun menurut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) dalam penelitiannya mengenai perilaku phubbing dengan subjek berjumlah 251 orang dengan rentang usia 18-66 tahun di United Kingdom, diketahui dari hasil penelitian ini bahwa yang menjadi alasan seseorang menjadi phubber ialah kecanduan telepon genggam.

Dalam penelitian (Al-Saggaf & Macculloch, 2019) tentang phubbing and social relationships. Penelitian ini dilakukan kepada 387 peserta yang sebagian besar berasal dari warga Australia terdapat sebuah fakta bahwa peserta lebih cenderung untuk melakukan phubbing pada keluarga, teman, dan pasangan, dibandingkan orang ditempat kerja atau orang asing. Menunjukkan bahwa phubbing dilakukan dalam

aktivitas keseharian di rumah seperti di ruang makan ketika makan bersama, di kamar, ruang tamu disaat berkumpul dengan anggota keluarga. Sehingga dari penggunaan smartphone yang intens dalam aktivitas keseharian dapat berdampak kepada renggangnya hubungan keluarga yang mana seharusnya dapat meningkatkan kedekatan dan keharmonisan dalam keluarga dengan melakukan komunikasi interpersonal antara anggota keluarga akan tetapi lebih asik dengan smartphone yang membuat kerenggaman dalam kekeluargaan (Irawati & Nurmina, 2020)

Ada pula penemuan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Abeele et al., 2019) yang berfokus pada phubbing dalam hubungan pertemanan,



yang mana ketika seorang teman sibuk dengan smartphone mereka ketika sedang berada didalam sebuah forum diskusi, berkumpul di suatu tempat dan di temukan juga dalam jurnal (FAKHERA et al., 2021) dalam forum anggota rapat kerja organisasi perilaku phubbing yang dilakukan oleh anggota ketika berlangsungnya rapat atau forum , maka pencapaian tujuan program kerja menjadi tidak maksimal,banyak peserta tidak fokus pada apa yang sedang dibahas dan diperdebatkan. Namun, mereka lebih fokus pada smartphone yang mereka miliki. Hal ini sangat sering terjadi karena menggunakan smartphone sudah menjadi kebiasaan,merasa kebosanan di forum,terjadi secara tidak sadar dan didorong oleh rasa penasaran akan notifikasi dari aplikasi smartphone. Dampak perilaku dari phubbing saat rapat atau kegiatan lainnya mengakibatkan kualitas rapat menurun, sering terjadi kesalahpahaman dan banyak anggota yang akhirnya tidak memahami topik yang dibahas .

Fenomena phubbing ini berupa kegiatan di mana individu yang tidak peduli dengan orang lain atau lingkup sosialnya dan hanya fokus bermaingame yang ada di smartphone. Beberapa orang terkadang tidak memahami perilaku negatif ini, meski fenomena ini dianggap tidak sopan dan juga dapat memperburuk hubungan individu dengan orang lain. Untuk ini, kita harus menghindari sebelum menjadi lebih tergantung. Phubbing dapat berupa perilaku seseorang yang terlibat dengan perangkat saat berinteraksi dengan orang lain atau dalam rapat. Akibatnya, pelaku mengabaikan orang lain yang ada di hadapannya, yang kemudian digolongkan sebagai perilaku antisosial. Istilah phubbing terdiri dari kata telephone yang berarti telepon, dan snubbing yang berarti ofensif (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Perilaku phubbing dapat didefinisikan sebagai individu yang melihat smartphone saat berbicara secara langsung dengan orang lain, sibuk dengan smartphone dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Adapun aspek-aspek perilaku phubbing yaitu meliputi gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. (Karadağ et al., 2015)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Amelia et al., 2019) mengungkapkan bahwa perilaku phubbing dimana seseorang begitu ketergantungan terhadap smartphone menyebabkan banyak dampak negatif, salah satunya adalah masyarakat menjadi apatis, masyarakat menjadi kurang memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitarnya karena lebih berfokus terhadap smartphone.

Perilaku phubbing terjadi karena pengguna tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak (berlebihan terhadap penggunaan gawai). Hal ini diperkirakan adanya individu yang sedang merasa bosan dan kurang tertarik dengan pembicaraan yang dilakukan oleh lawan bicaranya. Perilaku phubbing yang dilakukan dapat diduga karena lemahnya kontrol diri. Kontrol diri menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam perilaku phubbing (Jiang, 2016). Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku phubbing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) Kontrol Diri Menurut (Averill, 1973) , kontrol diri dapat didefinisikan sebagai variabel psikologis yang dimiliki individu sebuah kemampuan untuk mengubah perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Adapun aspek-aspek kontrol diri yaitu meliputi kemampuan kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

(Borba, 2008) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran, dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar. Maka dapat disimpulkan, bahwa kontrol diri sebuah kemampuan dalam membimbing tingkah laku diri sendiri yang artinya kemampuan individu dalam tingkah laku dalam lingkungan sosialnya . Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat individu dalam memegang nilai dan kepercayaan yang menjadikan acuan ketika bertindak dalam mengambil keputusan. Terdapat tiga aspek kontrol diri menurut (Averill, 1973) yaitu kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control). Ketika remaja

dalam kondisi bersama dengan orang lain, bagi remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka ia akan berpikir bahwa ketika ia berkumpul dengan temannya ia akan asik dengan smartphone. Secara umum kontrol diri dapat dianggap sebagai kapasitas diri untuk berubah dan beradaptasi agar dapat kecocokan optimal antara diri dan lingkungan hidupnya (Averill, 1973)

Perilaku phubbing dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain: kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya sendiri. Kontrol diri adalah salah satunya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi phubbing. Perilaku phubbing di pengaruhi oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. (Borba, 2008) Adapun dalam penelitian yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar mampu menahan keinginan dari dalam maupun luar agar seseorang dapat bertindak dengan benar. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menyesuaikan diri dalam suatu keadaan.

Menurut sebuah studi oleh (Jiang, 2016) individu yang memiliki kontrol diri yang rendah memiliki kemungkinan untuk menggunakan smartphone secara tidak wajar. Individu akan lebih mengutamakan kebahagiaan dan kepuasan, sehingga mendorong individu untuk menggunakannya secara berlebihan. Selain itu, individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki harga diri yang rendah, gaya hidup yang tidak sehat serta kemampuan akademis dan hubungan interpersonal yang lebih buruk daripada mereka yang memiliki kontrol diri tinggi.

Penelitian terkait phubbing dan kontrol diri telah sudah banyak dilakukan menunjukkan bahwa perilaku phubbing merupakan perilaku yang cukup meresahkan. Dalam hal ini kontrol diri memungkinkan memiliki hubungan dengan perilaku phubbing. Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan perilaku phubbing pada Remaja di Kota Bekasi”.



## 1.2 Rumusan Masalah

Berikut akan dipaparkan beberapa pembaruan penelitian mengenai variable yang akan diteliti. Penelitian mengenai kontrol diri dengan perilaku Phubbing antara lain :

Penelitian yang dilakukan oleh (Fadilah et al., 2022) yang memiliki judul Hubungan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku phubbing pada remaja yang mengatakan terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku phubbing terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kontrol Diri dengan Perilaku phubbing terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Interaksi Sosial dengan Perilaku phubbing.

Penelitian ini dilakukan oleh (Nurningtyas & Ayriza, 2021) yang memiliki judul Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan smartphone pada Remaja dan terdapat hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri secara negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja usia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta

Penelitian ini dilakukan oleh (Isrofin & Munawaroh, 2021) Yang memiliki judul Pengaruh Smartphone Addiction dan Self

-Control terhadap Perilaku Phubbing penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. 3379 sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini dijang menggunakan teknik random sampling, pengumpulan data menggunakan skala smartphone addiction, skala phubbing dan skala self- control data kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi prediktor perilaku phubbing sebesar 47 persen, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Self-control tidak terbukti secara signifikan sebagai prediktor perilaku phubbing pada responden. kajian mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku phubbing masih perlu untuk ditindaklanjuti pada penelitian berikutnya

Penelitian ini dilakukan oleh (Safitri, 2022) yang memiliki judul Hubungan Pengendalian Diri dengan Perilaku Phubbing Di SMAN 2 Bukittinggi yang mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa

terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada siswa SMAN 2 Bukittinggi.

Penelitian ini dilakukan oleh (Kurnia et al., 2020) yang berjudul Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta terdapat hasil menunjukkan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku phubbing. Perilaku phubbing yang tinggi dalam penggunaan media sosial Instagram yang sering dilakukan

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah “ Apakah ada Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di Kota Bekasi “.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Kota Bekasi.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini memiliki harapan dapat bermanfaat bagi pengetahuan dan perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi sosial, perkembangan dan kepribadian, serta memberikan informasi baru khususnya mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* di Kota Bekasi

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Remaja**

Memberikan edukasi serta pemahaman bagi remaja dalam indikasi perilaku Phubbing agar dapat mengontrol diri dengan lebih baik sehingga tidak menggunakan Smartphone secara berlebihan

##### **b. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan peneliti, serta mengukur kemampuan peneliti dalam melihat fenomena yang terjadi di dalam masyarakat

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain diharapkan agar dapat memperluas dan melakukan pengembangan penelitian yang terkait dengan variable yang ada dalam penelitian ini dan dapat menggunakan alat ukur yang telah ada di dalam penelitian ini

