

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

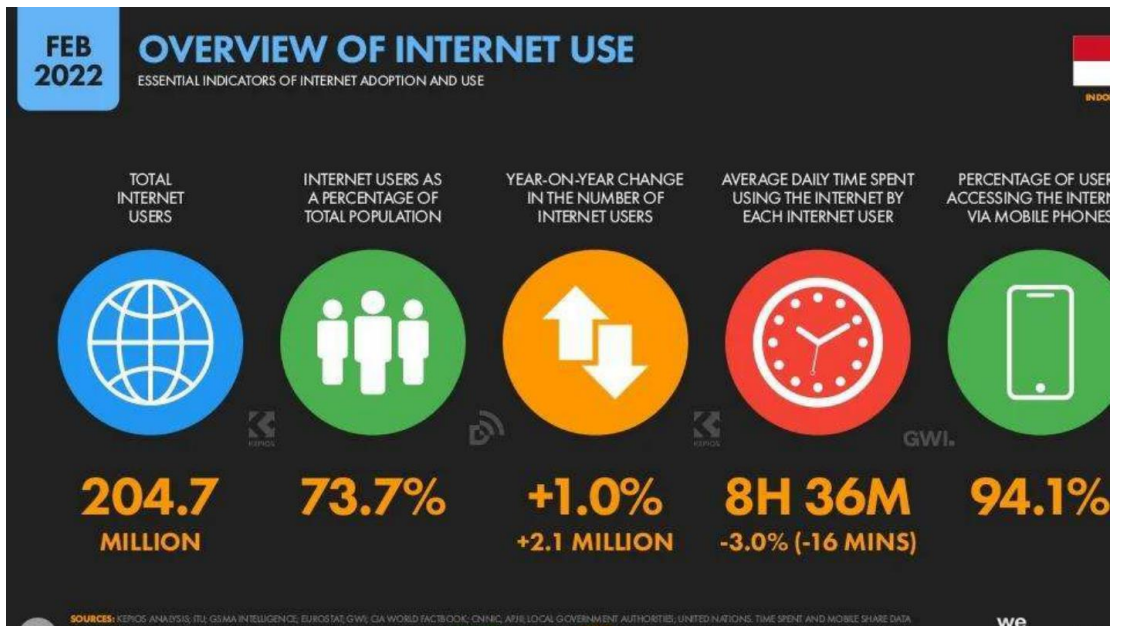
Pada era milenial saat ini, semakin meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi maka semakin banyak pula penggunaannya. Dimana teknologi telah menjadi salah satu basis kehidupan manusia. *smartphone* adalah salah satu alat komunikasi yang digunakan oleh masyarakat luas, hampir semuanya dapat dilakukan dengan *smartphone* seperti komunikasi, bermain bahkan pendidikan. *Smartphone* juga dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan fitur yang semakin canggih salah satunya adalah adanya media sosial yaitu tempat seseorang dapat menampilkan dirinya.

Perangkat mobile yang terhubung di Indonesia sendiri berdasarkan data yang dipublikasikan *Hootsuite* pada tahun 2022 perangkat mobile yang terhubung mencapai 370,1 juta jiwa, ini menunjukkan bahwa seseorang mungkin memiliki lebih dari satu perangkat mobile. Jumlah tersebut meningkat 3,6 persen atau 13 juta jiwa jika dibandingkan tahun 2021. Memiliki *smartphone* menjadikan berbagai kegiatan seperti mengakses internet, media sosial, maupun bermain game menjadi sangat mudah bagi khalayak. *Smartphone* sangat mudah dibeli dan juga harganya dapat bervariasi sesuai dengan kemampuan ekonomi masyarakat. Mengakses *handphone* secara berlebihan ketika sedang bersama orang lain ataupun saat berada dalam komunikasi dengan orang lain, dianggap sebagai perilaku yang kurang sopan dan tidak menghargai lawan bicara, seiring dengan kemajuan teknologi tersebut kadangkala orang-orang sering lupa bahwa akan menyebabkan dampak negatif dari intensitas penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan perilaku yang disebut *phubbing*, *phubbing* merupakan sikap mengacuhkan lawan bicaranya dengan lebih memilih menggunakan *handphone* daripada berkomunikasi tatap muka dengan lawan bicaranya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018:1).

*Phubbing* adalah gabungan dari kata *phone* dan *snubbing* diartikan sebagai tindakan menyakiti orang lain dalam interaksi sosial karena lebih berfokus pada *smartphonenya*. *Phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat

handphonya saat berbicara dengan orang lain atau sibuk bermain ponselnya dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya Haigh (dalam Chotpitayasunondh & Douglas, 2018:1). Mantere & Savela, (2021:2) mengatakan bahwa perilaku *phubbing* mungkin dirasa akan merusak dan mengganggu manfaat interaksi sosial dengan dapat menyebabkan menurunnya perasaan kebersamaan dan mulai dipandang sebagai hal yang tak terhindarkan di zaman sekarang.

*Phubbing* adalah sebuah tingkah atau perilaku seseorang yang menggambarkan tindakan mengacuhkan orang lain dalam konteks interaksi sosial dengan lebih memperhatikan handphone daripada memperhatikan seseorang secara langsung dalam interaksi sosial. Dalam interaksi sosial seseorang yang melakukan *phubbing* disebut "*phubber*" sedangkan seseorang yang menerima perilaku *phubbing* disebut "*phubbe*" (Douglas, 2016:10). *Phubber* menggunakan smartphone sebagai pelarian untuk menghindari ketidaknyamanan di keramaian atau disebut *awkward silent*. Menurut jurnal yang dipublikasi oleh NCBI (National Center For Biotechnology Information) bahwa *phubbing* memiliki struktur multi dimensi dimensi ini adalah di mana seseorang memiliki kecanduan pada ponsel, kecanduan internet, kecanduan media sosial dan kecanduan game (Mariati & Sema, 2019:52). Sebuah penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Mariati & Sema, (2019:53), pada kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap interaksi sosial sebesar 63,5%. Menurut Karthik Venkatakrishnan, lembaga riset asal Jerman menyebutkan bahwa orang Indonesia rata-rata menghabiskan 5,5 jam sehari di hadapan smartphone dimana 96% dari mereka adalah pengguna internet. Sementara menurut data digital report dari *Hootsuite* pada tahun 2022 rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu selama 8 jam sehari untuk mengakses internet, dimana akses melalui mobile phone mencapai 94,1%.



Gambar 1. Data Pengguna Internet Indonesia 2022

Perilaku *phubbing* juga terjadi karena pengguna tidak dapat menggunakan ponsel dengan bijak. Perilaku *phubbing* dapat terjadi diduga karena lemahnya kontrol diri, kontrol diri merupakan kapasitas diri untuk berubah dan beradaptasi agar memiliki kecocokan optimal antara diri dan lingkungan hidupnya (Gufron, 2010:21). Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1.1 Hasil Wawancara *Phubbing* dan Penggunaan *Smartphone*

No.	Subyek	Pernyataan	Kesimpulan
1.	AR	<i>Saya kalau main Hp sehari lebih dari 7 jam, kalau ngobrol sambil Hp an pasti pernah sampai ketinggalan tadi bicara apa kita. Pernah ditegur dan rasanya sedih karena ketika bermain Hp terutama chat, dengan orang lain saya perlu konsentrasi. Saya kadang lupa waktu apalagi kalau melihat</i>	Subyek mengatakan pernah mengabaikan dengan orang lain sambil melihat <i>Smartphone</i> dan sering kali ketinggalan pembicaraan, pernah juga ditegur dan subyek menghabiskan waktu 7 jam sehari untuk <i>smartphonya</i> .

*video lucu buat mengurangi stress. Kalau di abaikan orang lain sangat pernah rasanya sangat sedih karea tidak dihargai. apalagi kalau jawabanya iya tidak, itu ya membuat saya kesal. Saya tegur apa kamu mendengar perkataan saya?'' Ya, jika orang-orang bermain dan saya bosan maka saya juga iku main Hp.*

- 
2. UA *Iya, pengen ngecek apakah ada notifikasi masuk atau tidak. Karena asyik main Hp jadinya gak dengerin apa yang diobrolin. Ya, tidak enak aja kita ajak ngobrol tapi tidak didengar. Main Hp lebih dari 5 jam sehari, ya karena niat awalnya cuma mau buat nyari hiburan aja tapi karena kontenya menrik ya, akhirnya ga berhenti main Hp apalagi kalau tiktok sering lupa waktu. Rasanya sepi kalau tidak pengang Hp. Mostly iya karena kalau biasanya kita kumpul ya, rata-rata mereka asyik main dengan Hp nya masing-masing daripada ngobrol.* subyek mengaku melihat *smartphone* saat berbicara dengan orang lain karena ingin mengecek notifikasi, dan pernah ditegur karena terlalu lama bermain *smartphone* menurut subyek *smartphone* dapat mengurangi stress, Subyek bermain *smartphone* lebih dari 5 jam sehari,
- 
3. AT *Tergantung situasi jika sedang mendiskusikan hal penting, saya akan menaruh posel saya terlebih dahulu, jika hanya* Subyek mengaku tergantung situasi bermain ponsel saat sedang berbicara, jika ngobrol biasa sesekali sambil

*mengobrol biasa saya akan melihat Hp. Subyek megatakan bermain menanggapi obrolan lawan smartphone lebih dari 7 jam seharinya, bicara sambil sesekali bermain ponsel. Sehari bisa main Hp bisa lebih dari 7 jam, niat awalnya hanya untuk scrolling yang sedang trending di twitter, lama karena saya mengecek hamper setiap hal yang sedang trending, asyik sampai lupa waktu. Iya rasanya panik kalau baterai habis saat sedang diluar takut ada informasi penting. Ponsel sering menjadi pelarian untuk menghilangkan penat, biasanya lihat video lucu.*

- 
4. FD *Pernah saat itu lagi main game terus ditanya temenku jawab ya-ya aja gitu. Sehari main Hp bisa lebih dari 7 jam, niat awal tidak lama-lama sebab mau menjaga mata, tapi daripada naganggur ya buka Hp saja, paling sering pakek Wa, youtube, instagran, game. Kalau semua main Hp ya ikut main Hp soalnya percuma bicara.* Subyek lebih memperhatikan gamenya daripada lawan bicaranya, mengaku bermain *smartphone* lebih dari 7 jam sehari.
- 
5. YR *Terkadang iya sambil lihat Hp, karena sulit fokus saya jadi terbagi sedangkan, saya pribadi kalau fokus hanya bisa satu pemikiran saja. Saya akan tegur dan merasa kesal kalau ada yang main Hp saat bicara* Subyek mengaku terkadang mengobrol sambil lihat Hp dan bermain *smartphone* lebih dari 7 jam setiap harinya.

*dengan saya karena tidak didengar. main Hp bisa lebih dari 7 jam sehari biasanya saya gunakan untuk bermain game dan menonton film. Aplikasi yang biasa digunakan Whatsapp, Tik tok, Game, Facebook, Instagram, Wetr.*

- 
- |       |   |   |
|-------|---|---|
| 6. RD | <p><i>Pernah melihat Hp saat diajak bicara karena fokus bermain Tik-tok. Iya pernah di cuekin jadi saya memilih mengalah dan lebih baik diam. Sehari bisa lebih dari 5 jam karena sudah suka main Hp dari kecil. Aplikasi yang biasa digunakan Instagram, ML, whatsapp, Youtube. Merasa riasu kalau tidak ada sinyal dan batrei. Kalau teman main Hp saya lebih suka bergabung untuk main Hp karena saya mudah terpengaruh.</i></p> | <p>Subyek lebih fokus bermain Tik-tok saat berbicara dengan orang lain, subyek juga mengaku bermain ponsel lebih dari 5 jam.</p>                |
| 7. SV | <p><i>Pernah melihat Hp waktu berbicara dengan orang lain, karena mau membalas pesan yang sangat urgent. Juga pernah diabaikan saya jadi merasa sedih karena tidak diengarkan, memilih diam dan tidak melanjutkan pembicaraan. Sehari kira-kira bisa meghabiskan waktu 7 jam</i></p>  | <p>Subyek membalas pesan saat dalam percakapan karena dirasa mendesak dan subyek mengaku bermain <i>smartphone</i> lebih dari 7 jam sehari,</p> |
-

*karena, tidak sadar kalau main*

*Hp karena keasyikan.*

---

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap ponselnya cukup besar, mereka mengaku menggunakan *smartphone* selama 5-7 jam setiap harinya. Subyek mengatakan bahwa mereka memiliki perasaan cemas akan ketinggalan informasi saat jauh dari ponsel dan tetap memainkan ponsel saat bersama dengan orang lain. Bermain ponsel dengan pilihan berbagi macam kegiatan seperti bermain media sosial, game, ataupun internet yang membuat lupa akan waktu karena keasyikan. Subyek juga mengatakan bahwa mereka pernah mengabaikan lawan bicaranya dengan memainkan *smartphonya*, terutama dilakukan untuk membalas pesan dan melihat notifikasi. Hal ini seperti penelitian Karadag, dkk. (2015:60) menemukan bahwa *phubbing* terjadi karena kecanduan ponsel, kecanduan SMS, kecanduan media sosial, kecanduan internet, kecanduan game. Tentu hal ini dapat berpotensi menimbulkan perilaku *phubbing* dimana seseorang yang terlalu memperhatikan ponselnya dibandingkan lingkungan sekitar.

Terdapat penelitian yang dilakukan Munatirah, (2018:11) membuktikan bahwa intensitas penggunaan handphone terhadap perilaku *phubbing* memiliki pengaruh yang positif atau signifikan terhadap terjadinya perilaku *Phubbing*. Penelitian yang dilakukan Syifa, (2020:92) tentang intensitas penggunaan *smartphone*, prokartinasi akademik dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi IAIN Pontianak menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* dan prokartinasi akademik berpengaruh secara simultan terhadap perilaku *phubbing*.

Penelitian lainnya yang dilakukan Kurnia, dkk. (2020:65) yang melakukan penelitian kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta, penelitian ini menunjukkan kontrol diri memberikan kontribusi terhadap perilaku *phubbing* sebesar 26,1% dan sisanya 74,9% adalah kontribusi dari faktor-faktor lain. Remaja memiliki lebih banyak kontrol diri yang tinggi 53% memiliki perilaku *phubbing* yang rendah sebanyak 52%. Hasil frekuensi datanya diantaranya berusia 12-18 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA/K sederajat, banyaknya uang yang dikeluarkan

dalam membeli pulsa >100.000/ bulan durasi lamanya bermain game 1-2 jam/hari, lamanya mengakses internet lebih dari 4 jam/hari, kuota yang dibeli lebih dari 2 GB dalam sebulan, media sosial yang paling sering digunakan Instagram, Whatsapp, Youtube.

Penelitian yang dilakukan Dina, dkk. (2019:9) menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara kualitas persahabatan dengan *phubbing* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang, artinya semakin tinggi *phubbing* maka akan semakin rendah kualitas persahabatan dan semakin rendah *phubbing* maka akan semakin tinggi kualitas persahabatan. Tingkat *phubbing* terhadap 50 orang mahasiswa berada pada tingkat sedang dengan presentase 43,10%.

Hasil penelitian yang dilakukan Winda, & Yessy, (2021:281) yaitu penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku *phubbing* remaja generasi Z pada siswa kelas IX di SMKN 5 kota Bengkulu, menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku *phubbing*. Semakin sering remaja mengakses media sosial seperti, *Instagram, Facebook, Whatsapp*, remaja akan semakin candu kemudian mengabaikan lingkungan sekitarnya, maka hal itu timbul perilaku *phubbing* yang semakin tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Zhao, (2021:14) menemukan bahwa *phubbing* erat kaitannya dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa selama masa pandemic Covid-19, *phubbing* pada teman dapat menimbulkan nilai negative dan memunculkan persepsi yang rendah akan orang lain, dimana mahasiswa akan cenderung menggunakan *smartphone* lebih lama untuk melepaskan stress. Selain itu menurut Nazir & Bulut, (2019:825) bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan masalah kecanduan, juga bisa membuat individu melupkan kehidupan nyata mereka dan orang disekitarnya yang dengan jelas menggambarkan fungsi *phubbing* itu sendiri, dalam studi tersebut menemukan bahwa 63,1% orang cenderung merasa tidak penting bagi orang yang bersama mereka jika orang disampingnya tersebut melakukan *phubbing*.

Jadi perilaku *phubbing* sangat rentan terjadi pada remaja baik itu mahasiswa atau anak sekolah, penggunaan *smartphone* yang berlebihan seperti pada akses internet, game dan media sosial dapat membuat individu mengabaikan lingkungan sekitarnya. oleh karena itu memiliki kontrol diri yang baik akan membuat mahasiswa tidak



memainkan *smartphone* secara berlebihan dan melakukan *phubbing*. Maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian ingin melihat “Pengaruh Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Pada penelitian ini memfokuskan pada pengaruh kemampuan kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing*, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik terlihat bahwa beberapa mahasiswa melakukan *phubbing* saat dalam interaksi dengan lawan bicaranya, dengan beberapa alasan seperti bermain game, melihat tik-tok, notifikasi, dan membalas pesan. Intensitas bermain *smartphone* yang terlihat juga menunjukkan durasi yang Panjang dalam kesehariannya, waktu yang dihabiskan ini lebih panjang dari keinginan atau lebih lama dari waktu yang diharapkan mereka bermain *smartphone* yaitu berkisar antara 5-7 jam setiap hari. Mereka mengaku jika sudah bermain ponsel terasa sangat menyenangkan apalagi saat sedang menonton, bermain media sosial, bermain game. Selain memainkan ponsel, kecemasan ketika tidak mengecek ponsel secara berkala juga diakui menjadi masalah yang dihadapi pasalnya, mereka takut ketinggalan informasi penting yang terjadi jika jauh dari ponsel miliknya, para subyek juga mengaku meletakkan ponsel di tempat yang terlihat dan mudah dijangkau karena takut hilang. Nomophobia merupakan kepanjangan dari *no-mobile-phone* adalah suatu sindrom kegelisahan jika jauh dari ponsel (Chotpitayasunondh, 2018:10).

Perilaku *phubbing* jika masih dalam ritme kecil mungkin masih bisa diterima namun, jika perilaku tersebut dilakukan terus menerus dapat merusak kualitas hubungan antar individu maupun kelompok. Selain itu menggunakan ponsel tidak bijak dapat menyebabkan kecanduan, dengan memiliki kontrol diri yang baik dapat mengatur perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dalam masyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Tangney, 2004:315). Karena itu kontrol diri penting dimiliki untuk membatasi perilaku *phubbing* yang bisa dilakukan oleh mahasiswa di lingkungannya karena melakukan perilaku *phubbing* dapat mempengaruhi interaksi sosial. Salah satu efek yang dialami karena *phubbing*

adalah berkurangnya perasaan memiliki sehingga dapat mempengaruhi persepsi kualitas komunikasi dan kepuasan dalam bersosialisasi, selain itu *phubbing* dapat menjadi indikasi kecanduan ponsel, dan dapat menyakiti lawan bicara saat individu tersebut malah lebih mengutamakan ponselnya. Kebaruan dalam penelitian ini adalah menggunakan teori yang dimiliki Chotpitayasunondh, (2018) yaitu GSP untuk mengukur *phubbing*, penggunaan teori atau alat ukur milik Chotpitayasunondh mempertimbangkan salah satunya karena terdapat aspek mengenai *nomophobia* atau *no mobile phone phobia* atau bisa disebut ketakutan bila ponselnya tidak berada di sekitarnya, karena pada penelitian ini juga mengaitkan dengan variabel intensitas penggunaan *smartphone*. kemudian peneliti menggunakan teori milik Tangney untuk kontrol diri karena peneliti ingin menggunakan alat yang berbeda dari penelitian kontrol diri dan *phubbing* yang sebelumnya dilakukan oleh Kurnia, (2020) dan Ajzen untuk mengukur intensitas penggunaan *smartphone* karena peneliti menyusun alat ukur mengacu pada teori Ajzen, (2005). Selain itu tempat pengambilan sampelnya dilakukan pada mahasiswa psikologi universitas Muhammadiyah Gresik.

### 1.3 Batasan Masalah

1. *Phubbing* dalam penelitian ini adalah perilaku lebih memilih menggunakan *smartphonya* dan mengabaikan orang lain saat dalam interaksi sosial. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini bisa mengakibatkan dampak negatif berupa perilaku yang disebut *phubbing*. Berdasarkan dimensi yang disusun oleh Chotpitayasunondh dan Douglas terdapat empat indikator yaitu *Nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, pengakuan masalah.
2. Kontrol diri dalam penelitian ini adalah tampilan perilaku yang baik berdasarkan pada beberapa faktor yang di terima oleh suatu masyarakat yaitu moral, nilai dan aturan yang berlaku di suatu lingkungan. Kontrol diri menurut Tangney terdiri dari disiplin diri, tindakan non implusif, kebiasaan sehat, etika kerja, keandalan.
3. Intensitas penggunaan *smartphone* adalah tingkat perilaku menggunakan *smartphone* dilihat dari frekuensi, durasi, dan jenis aktivitas yang diakses. Intensitas menurut Ajzen yaitu frekuensi, durasi, penghayatan, perhatian.
4. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik ?
2. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik ?
3. Apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut peneliti dapat merumuskan masalah :

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

##### 1.6.1 Secara teoritis

penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan literature kajian di bidang psikologi terutama mengenai perilaku *phubbing*, kontrol diri intensitas penggunaan *smartphone*. yang dapat dikembangkan bagi peneliti lain yang tertarik terutama mengenai perilaku *phubbing*, kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*.

##### 1.6.2 Secara praktis

1. Bagi peneliti, untuk peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan pembaharuan terutama mengenai kontrol diri, intensitas penggunaan *smartphone*, dan *phubbing*

2. Bagi mahasiswa, dengan penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan mengenai dampak kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing*.
3. Bagi instansi, dapat digunakan sebagai masukan dalaam mengembangkan variabel *phubbing* dengan menggunakan variabel lainnya.

