

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Phubbing*

1.1.1 Pengertian *Phubbing*

Phubbing adalah gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, menurut Haigh dalam Chotpitayasunondh & Douglas, (2018:9) mengartikan *phubbing* sebagai perilaku menyakiti lawan bicaranya dengan lebih mengutamakan *smartphonya*. (Karadag, dkk. 2015:60) menyebutkan bahwa *phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat telefon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphonya* dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Dengan kata lain *phubbing* adalah bentuk perilaku pengabaian oleh seseorang pada saat berinteraksi dengan orang lain. Nunez, dkk. (2020:2) mengatakan bahwa *phubbing* menggambarkan pengguna *smartphone* yang mengganggu secara sosial selama interaksi tatap muka perilaku yang memanifestasikan dirinya terlihat meremehkan dengan secara tiba-tiba dan sering beralih dari percakapan yang berlangsung disertai dengan mengalihkan pandangan dan postur tubuh.

Karadag, dkk. (2015:64) menemukan bahwa *phubbing* terjadi karena kecanduan ponsel, kecanduan SMS, kecanduan media sosial, kecanduan internet, kecanduan game. *phubbing* sebagai suatu adiksi dimana seseorang tersebut dianggap tidak memiliki kesopanan dan juga tidak menghargai orang lain, ditunjukkan dengan lebih menyukai lingkungan virtualnya dibandingkan dunia nyata. Sedangkan Douglas, (2016:10) *phubbing* merupakan perilaku seseorang dimana tidak memperdulikan orang lain saat sedang bersama, ia lebih cenderung memperhatikan *handphonya* daripada mempedulikan atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sementara itu menurut Arifin, (2020:9) *phubbing* merupakan hasil produk peradaban di era 4.0 yang dapat menyebabkan pengaruh negatif. *Phubbing* adalah sikap acuh tak acuh seseorang di dalam lingkungan karena lebih fokus pada *device* daripada membangun sebuah percakapan.

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas, (2016:5) dalam interaksi sosial “*phubber*” dapat didefinisikan sebagai seseorang yang memulai *phubbing*, dan “*phubee*” dapat

didefinisikan sebagai orang yang menerima perilaku *phubbing*. Perilaku ini berdampak buruk bagi individu dan teman dalam relasi sosialnya seperti yang telah disampaikan oleh Douglas, (2016:10) bahwa perilaku *phubbing* berpotensi memiliki pengaruh pada interaksi sosial, Salah satu efek yang dialami karena *phubbing* adalah berkurangnya perasaan memiliki sehingga dapat mempengaruhi persepsi kualitas komunikasi dan kepuasan dalam bersosialisasi.

Berdasarkan deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa *phubbing* adalah perilaku seseorang yang tidak bisa lepas dari ponselnya, baik itu dihabiskan dengan bermain game, media sosial, kecanduan internet dan bahkan perilaku tersebut mengganggu interaksi dan komunikasi sosial yang harusnya terjadi. *Phubbing* juga dapat diakibatkan karena nomophobia, konflik interpersonal, isolasi diri, pengakuan masalah. Pada penelitian ini digunakan teori *phubbing* milik Chotpitayasunondh mempertimbangkan bahwa dalam *Generic Scale Phubbing* (GSP) memiliki beberapa aspek yang dirasa dapat dikaitkan dengan variabel lain yang disandingkan dalam penelitian ini, misalnya nomophobia atau ketakutan jika ponselnya tidak berada di dekatnya, melihat dari wawancara subyek rata-rata mereka melihat ponselnya 7 jam sehari, berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa para subyek memiliki kedekatan yang cukup tinggi dengan ponsel mereka. Selain itu GSP yang disusun Chotpitayasunondh merupakan alat ukur yang lebih baru dari yang sebelumnya milik Karadag sehingga lebih disempurnakan dari alat yang sebelumnya.

1.1.2 Aspek-Aspek Prilaku *Phubbing*

Dalam jurnal yang dibuat oleh Chotpitayasunondh, (2018:10) yang berjudul “*Measuring phone snubbing behavior: development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP)*” terdapat beberapa aspek perilaku *phubbing*, yaitu :

1. *Nomophobia*

Nomophobia merupakan kepanjangan dari *no-mobile-phone phobia* adalah suatu sindrom kegelisahan jika jauh dari ponsel. Seseorang dapat dikatakan nomophobia jika seseorang tersebut merasa gelisah, cemas, dan tidak nyaman jika kehabisan baterai atau berada di luar jaringan.

2. Konflik interpersonal (*Interpersonal conflict*)

Konflik interpersonal adalah perasaan bertentangan yang dirasakan seseorang dengan orang lain, karena suatu kepentingan. Dalam hidup sosial manusia pasti tidak

bisa lepas dari konflik interpersonal. Dalam konflik interpersonal maka terjadi perbedaan sikap, tujuan, dan komunikasi sehingga menghambat tercapainya komunikasi yang efektif.

3. Isolasi diri (*Self isolation*)

Isolasi diri adalah kondisi dimana suatu individu tersebut memisahkan dirinya dari orang lain atau bahkan melarikan diri dari suatu kegiatan sosial dan lebih memilih ponselnya.

4. Pengakuan masalah (*Problem acknowledgement*)

Pengakuan masalah adalah pengakuan oleh individu itu sendiri bahwa dia mengalami masalah *phubbing*.

2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Perilaku *Phubbing*

Menurut Karadag, dkk. (2015:60) beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* diantaranya yaitu :

1. Kecanduan *smartphone*

Teknologi yang memberi kemudahan dan fasilitas di kehidupan manusia juga menyebabkan masalah pada saat bersamaan di dunia moderen manusia, dimana individu membutuhkan akses yang lebih cepat ke berbagai jenis data dan komunikasi yang lebih cepat dengan demikian persepsi akan waktu, dan rasa senang dapat berubah. Selain itu karena jaman sekarang internet dan game dapat diakses melalui *smartphone* dapat menyebabkan seseorang mengabaikan komunikasi secara langsung dan lebih memilih lingkungan virtualnya. Kecanduan teknologi yang didefinisikan oleh DSM-IV, dan telah dijelaskan dalam definisi perilaku adiktif sebagai masalah psikologi yang terkait dengan penggunaan teknologi secara tidak harmonis.

2. Kecanduan internet

Selain menawarkan banyak kemudahan untuk kehidupan sehari-hari, komputer juga menyebabkan efek negatif pada manusia dengan cara menawarkan variasi kenyamanan dalam menjelajahi internet dan bermain game. Penggunaan komputer telah mengarahkan para peneliti untuk mempelajari konsep kecanduan komputer, komputer tidak menjadi masalah tapi yang menyebabkan masalah karena aplikasi di dalamnya.

3. Kecanduan sosial media

Media sosial adalah saluran komunikasi dimana interaksi yang sangat kompleks dapat terjalin, dan memberi dampak besar bagi orang-orang. Media sosial mencakup banyak element seperti permainan, komunikasi, informasi, dan yang lainnya yang mendorong orang untuk tetap online, baik dari komputer ataupun smartphone. Dengan adanya *smartphone* yang dapat dibawa kemana-mana singkatnya smartphone memungkinkan media sosial untuk bersama kita setiap saat tanpa harus mengakses komputer, dengan demikian individu dapat menjadikan media sosial sebagai bagian real-time kehidupan mereka yang artinya idividu berusaha untuk mempertahankan keberadaan mereka di media sosial saat menjelajahi kehidupan nyata mereka tetapi pada saat yang sama mereka merendahkan aktivitas mereka di kehidupan nyata.

4. Kecanduan game

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi phubbing kecanduan game merupakan sumber kecanduan lain yang sama pentingnya dengan kecanduan smartphone. Individu yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu menggunakan game sebagai pelarian dari masalah dan alat relaksasi mental. Kecanduan game yang mengacu pada game online, video game, dan permainan komputer yang semuanya memiliki asal-usul yang sama, sejauh hal tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari dapat dianggap sebagai perilaku yang adiktif.

2.1.3 Efek Perilaku *Phubbing*

Dalam sebuah penelitian tentang *phubbing* yang dilakukan oleh Karadag, dkk. (2015:64) terdapat 401 mahasisiwa, 114 laki-laki dan 287 perempuan dengan usia rata-rata 21 tahun. Dalam penelitian tersebut terungkap bahwa penggunaan ponsel, SMS, media sosial dan kecanduan internet berkaitan dengan phubbing. Selain itu *phubbing* juga dapat dilihat dari dari faktor gangguan komunikasi dan kecanduan ponsel.

Menurut Julie Hart (dalam Arifin Nur, 2020:23), pakar hubungan sosial di The Heart Center, Australia dalam artikel yang ditulis pada laman CNN Indonesia menyatakan bahwa ada tiga faktor hubungan sosial yang akan tumpul karena phubbing, yaitu :

- 1) Akses informasi, dimana kemampuan mendengar dan kemampuan membuka diri akan informasi dari lawan bicara menjadi tumpul.
- 2) Respon, yaitu usaha untuk memahami apa yang disampaikan oleh lawan bicara dan mengerti maksud yang disampaikan.
- 3) Keterlibatan, yakni saat dua faktor sebelumnya diabaikan, seseorang tidak akan terlibat dari wacana yang dilontarkan dan hanya mengiyakan saja, jika begitu dapat membuat lawan bicara tersinggung dan yang terburuk malas bicara lagi.

2.2 Kontrol Diri

2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu juga merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu kompromi dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Gufon, 2010:21). kontrol diri 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 (Tangney, 2004:315).

Calhoun dan Acocella (dalam Gufon, 2010:22) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) adalah berbagai proses yang membentuk dirinya diantaranya seperti proses fisik, psikologis dan perilakunya. Thalib, (2010:107) menyatakan kontrol diri adalah cara seseorang mengelola dorongan yang muncul dari luar maupun dalam dirinya, dengan begitu individu dapat memperoleh kemampuan mengambil keputusan suatu tindakan agar memperoleh hasil yang diharapkan dan menghindari akibat yang merugikan bagi dirinya.

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya yang berkaitan dengan mengelola perilakunya, membuat keputusan dan mengedalikan berbagai dorongan baik itu dari dalam maupun luar diri individu. Penelitian ini menggunakan teori dan alat ukur milik Tangney, (2004) karena dirasa aspek-aspek yang dimilikinya sesuai dengan jalannya penelitian ini, seperti disiplin diri yang dalam penelitian ini jika individu memiliki disiplin diri yang baik maka dapat dengan bijak mengendalikan penggunaan smartphonnya.

2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Tangney, (2004:283) aspek-aspek kontrol diri terdiri atas yaitu :

1. Disiplin diri (*Self-discipline*)

Disiplin diri adalah kemampuan individu untuk mendisiplinkan dirinya, mengendalikan dirinya dan memberikan performa yang baik.

2. Tindakan non-impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*)

Tindakan individu dalam melakukan sesuatu secara hati-hati tidak tergesah-gesah, dengan menggunakan pemikiran yang matang sebelum bertindak.

3. Kebiasaan sehat (*Healty habit*)

Yaitu kemampuan individu mengatur segala perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan serta baik dan berdampak positif bagi dirinya

4. Etika kerja (*Work ethic*)

Yaitu penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam layanan pekerjaan dan mampu memberikan perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukan

5. Keandalan (*Realibility*)

Mengacu pada kepercayaanya terhadap kemampuanya dalam melaksanakan rencana jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Kontrol diri memiliki jenis yang beragam sejalan dengan yang dikemukakan oleh Block (dalam Gufron, 2010:31) terdapat tiga jenis kontrol, yaitu :

- 1) *Over control*, merupakan kontrol diri yang berlebihan yang membuat individu sangat menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- 2) *Under control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- 3) *Appropriate control*, merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

2.2.3 Faktor-Faktor Kontrol Diri

Gufron, (2010:31) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi dua diantaranya adalah :

- 1) Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri diantaranya adalah usia, cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegigihan anak, gaya berkomunikasi, cara orangtua mengekspresikan kemarahan merupakan cara anak belajar bagaimana kontrol diri. seiring bertambahnya usia anak maka anak semakin banyak memiliki pengalaman sosial. sehingga anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikan itu semua sehingga memiliki kontrol diri yang baik.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal kontrol diri, orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang, persepsi remaja mengenai cara orang tua mengajarkan kedisiplinan yang demokratis cenderung diikuti tinginya kemampuan mengontrol dirinya.

2.3 Pengertian Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Intensitas menurut kamus besar Bahasa Indonesia intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensitasnya. American Academy of Pediatrics menetapkan intensitas penggunaan *smartphone* normalnya kurang dari 1-2 jam perhari (Elvie, 2021:60). Intensitas penggunaan *smartphone* merupakan bentuk dari kuantitas atas frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone*. *Smartphone* secara harfiah artinya telepon pintar, yakni telepon seluler yang memiliki kemampuan seperti PC walaupun terbatas *smartphone* juga, memiliki kemampuan menambah aplikasi-aplikasi baru. Berdasarkan data terbaru yang dipublikasi oleh Houtuite pengguna internet di Indonesia tahun 2021 mencapai 202,6 juta pengguna meningkat 11% persen dari tahun sebelumnya. Menariknya lagi jumlah *smartphone* yang terkoneksi mencapai 345,3 juta unit, hampir dua kali lipat pengguna internet, artinya hampir rata-rata orang Indonesia punya lebih dari satu *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hudaya, (2018:90). durasi penggunaan gadget dapat dibagi menjadi tiga, yaitu :

- 1) Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari.
- 2) Penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari.
- 3) Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari.

Intensitas penggunaan Smartphone menurut Ajzen, (dalam Noval, 2022) yaitu :

1. Durasi,

Yaitu seberapa lama waktu yang diperlukan dalam menggunakan *smartphone*, kadangkala orang terlalu asyik sehingga lupa waktu

2. Frekuensi,

Seberapa seringnya individu melakukan penggunaan menggunakan *smartphone* dalam kurun waktu tertentu

3. Penghayatan,

Merupakan bentuk usaha seseorang untuk memahami, menikmati, dan menghayati segala informasi yang diperoleh

4. Perhatian,

Merupakan ketertarikan individu pada suatu aktivitas yang membuat aktivitas tersebut jauh lebih kuat dan intens dilakukan daripada aktivitas lain.

Pada penelittina ini peneliti menggunakan aspek-aspeke milik Ajzen untuk menyusun alat ukur intensitas penggunaan *smartphone* karena peneliti membaca pada jurnal Noval, (2022) yang meneliti intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Penyusunan intensitas penggunaan *smartphone* yang dapat berupa waktu, frekuensi sejalan dengan aspek milik Ajzen tersebut.

2.3.1 Dampak buruk penggunaan *smartphone*

Menurut Kwon, dkk. (2013:7) menyajikan dimensi-dimensi dari adiksi *smartphone* yaitu :

1. *Dailiy life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Smartphone dapat mengakibatkan kehilangan pekerjaan yang ingin dilakukan, kesulitan berkonsentrasi saat di kelas atau saat bekerja, menderita pusing atau penglihatan kabur, nyeri pada pergelangan tangan atau punggung dan leher, dan gangguan tidur

2. *Withdrawal* (penarikan diri)

Gangguan ini megarah kepada perilaku tidak sabaran, mudah marah, terus-menerus memikirkan ponselnya meskipun sedang tidak diperlukan, dan menjadi jengkel ketika mrndapatkan gangguan dari orang lain saat menggunakan *smartphone*.

3. *Tolerance* (toleransi)

Digambarkan dimana saat seseorang selalu berusaha untuk mengontrol penggunaan smartphonenya, namun sealalu gagal.

4. *Positive anticipation*

Digambarkan dengan perasaan merasa bersemangan dan merasa dapat menghilangkan stress dengan menggunakan smartphone namun merasa hampa saat tanpa smartphone, bagi Sebagian besar pengguna smartphone tidak hanya sebagai alat komunikasi, alat bermain game namun juga sebagai teman karena membuat mereka menghilangkan kelelahan, kecemasan dan memberi rasa aman.

5. *Cyberspace oriented relationship*

Digambarkan dengan hubungan seseorang yang diperoleh melalui smartphone lebih intim daripada hubungannya yang diperoleh dengan teman-temannya di kehidupan nyata. Mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali saat tidak bisa mengakses smartphonya akibatnya selalau memeriksa smartphonenya. Bagi penggunanya dunia maya adalah komunitas atau masyarakat nyata yang dirampingkan dan dibentuk dengan situs seperti social networking service (SNS), dan facebook atau twitter.

6. *Over use*

Mengacu pada penggunaan yang tidak terkendali dari pengguna smartphone lebih memilih pencarian menggunakan ponselnya daripada meminta bantuan dari orang lain, selalu mempersiapkan pengisi daya smartphone dan merasakan dorongan untuk menggunakan smartphone terus-menerus meskipun baru selesai menggunakannya.

2.4 Hubungan antar Variabel

2.4.1 Pengaruh Kontrol Diri dan *Phubbing*

Kontrol diri menurut Ghufroon (2010:21) merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu juga merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu komfrom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya. Seiring perkembangna jaman gaya hidup masyarakat pun mulai berubah, di zaman serba digital sekarang manusia cenderung terpacu dengan ponselnya kapanpun dan dimanapun hal ini jika berlebihan dapat menimbulkan permasalahan sat beriteraksi antar sesama. Dengan munculnya perilaku phubbing menurut

Haigh (dalam Chotpitayasunondh & Douglas, 2018:1) *phubbing* diartikan sebagai tindakan menyakiti orang lain dalam interaksi sosial karena lebih berfokus pada *smartphonenya*. Karena itu kontrol diri seharusnya memiliki peranan penting dalam membatasi dirinya berperilaku tidak baik di lingkungannya, dengan lebih menghormati lawan bicaranya saat sedang berinteraksi.

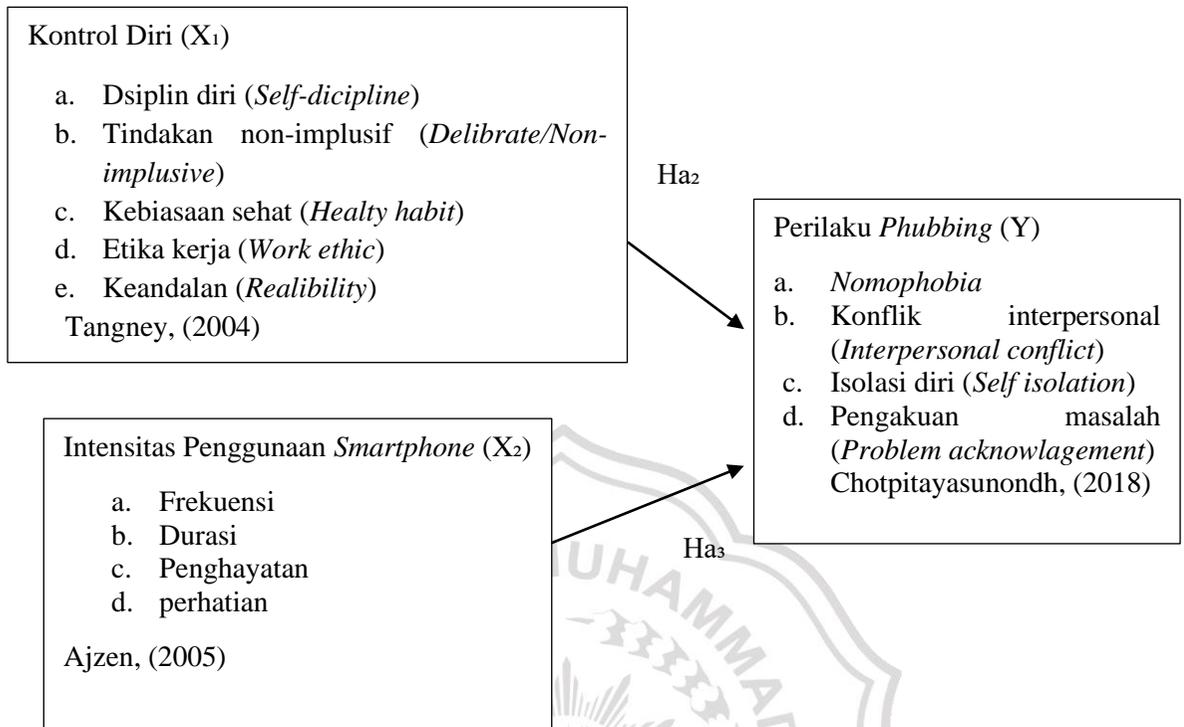
2.4.1 Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone dan Phubbing

Intensitas menurut kamus besar Bahasa Indonesia intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensitasnya. American Academy of Pediatrics menetapkan intensitas penggunaan smartphone normalnya kurang dari 1-2 jam perhari Elvie, (2021:60). Smartphone adalah media digital yang dapat membantu meringankan aktivitas manusia mulai dari komunikasi, hiburan, edukasi dan lainnya.

Dalam melakukan hidup bersosial mahasiswa hendaknya berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dengan lingkungan dan orang lain, namun di jaman sekarang smartphone sudah menjadi barang yang terikat dengan manusia itu sendiri. Mengakses handphone secara berlebihan ketika sedang bersama orang lain ataupun saat berada dalam komunikasi dengan orang lain, dianggap tidak menghargai lawan bicaranya, seiring dengan kemajuan teknologi tersebut kadangkala orang-orang sering lupa bahwa akan dampak negatif dari penggunaan handphone secara berlebihan perilaku tersebut disebut *phubbing*. menurut Haigh (dalam Chotpitayasunondh & Douglas, 2018:1) *phubbing* diartikan sebagai tindakan menyakiti orang lain dalam interaksi sosial karena lebih berfokus pada *smartphonenya*. Jika seseorang berlebihan dalam menggunakan smartphonya maka akan melupakan lingkungan sekitarnya sehingga memunculkan perilaku *phubbing*.

2.5 Kerangka Konseptual

Phubbing adalah perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial dan lebih memilih sibuk dengan smartphonya, perilaku ini dapat membuat seseorang kehilangan rasa sopan dan berpotensi tidak menghargai orang lain. Ada beberapa sebab seseorang melakukan *phubbing* salah satunya yaitu perilaku *phubbing* juga terjadi karena pengguna tidak dapat menggunakan ponsel dengan bijak. perilaku *phubbing* dapat terjadi diduga karena lemahnya kontrol diri, kontrol diri merupakan kemampuan diri untuk menyesuaikan baik perilaku atau tampilan dengan lingkungan hidupnya kapasitas. Intensitas penggunaan ponsel yang tidak bijak juga dapat menyebabkan *smartphone addiction* yang rentan terjadi pada generasi muda saat ini.



Gambar 2 Kerangka Konseptual

2.6 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini merupakan hipotesis asosiatif jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha₁ : Adanya pengaruh antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikolgi Universitas Muhammadiyah Gresik.

Ha₂ : Adanya pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikolgi Universitas Muhammadiyah Gresik.

Ha₃ : Adanya pengaruh antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikolgi Universitas Muhammadiyah Gresik.