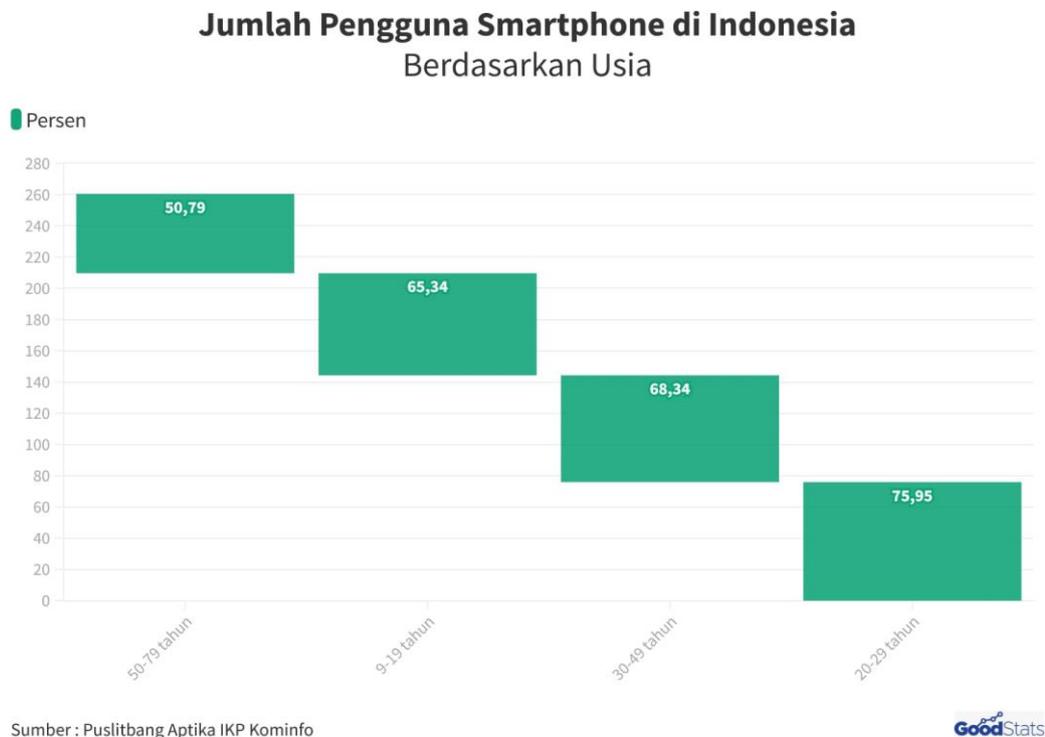


BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang pesat membawa perubahan dan kemudahan bagi masyarakat dalam menjalankan aktivitas. Salah satu produk teknologi yang mengalami perkembangan signifikan di era *modern* ini adalah ponsel cerdas atau *smartphone*. *Smartphone* adalah perangkat elektronik genggam yang tidak hanya berfungsi untuk melakukan panggilan dan mengirim pesan teks, tetapi juga menawarkan berbagai keunggulan dalam memberikan layanan kepada penggunanya. Dengan perkembangan yang semakin maju, *smartphone* menjadi sebuah *gadget* praktis yang populer karena memiliki banyak fitur dan kemampuan. Teknologi ponsel berkembang pesat dari tahun ke tahun, membuat penggunanya dimanjakan oleh berbagai fasilitas yang tersedia, sehingga mereka menjadi sangat tergantung pada ponsel tersebut.



Gambar 1 Besaran penggunaan *smartphone* berdasarkan usia di Indonesia

Berdasarkan data dari (Naomi Adisty, 2022) bahwa jumlah perangkat seluler yang terkoneksi di Indonesia mencapai 370,1 juta. Hasil laporan yang bersumber dari Puslitbang Aptika IKP Kominfo menunjukkan bahwa kelompok usia 20–29 tahun memiliki tingkat penggunaan *smartphone* tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 75,95%. Penelitian oleh (Irawati & Nurmina, 2020) juga menunjukkan bahwa dewasa awal di kota Bukittinggi umumnya menggunakan *smartphone* lebih dari dua jam per hari, dengan sebagian besar menggunakan ponsel selama enam hingga sepuluh jam sehari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Karadag, dkk (Hafizah dkk., 2021) yang melibatkan 401 mahasiswa dengan rentang usia rata-rata 21 tahun, di mana ditemukan bahwa penggunaan ponsel, SMS, internet, media sosial, dan kecanduan *game* secara signifikan memiliki efek positif terhadap perilaku *phubbing*

Hal ini menunjukkan bahwa generasi muda merupakan generasi yang paling banyak menggunakan internet di Indonesia. Sudah sewajarnya ketika jumlah pengguna ponsel di kalangan generasi muda meningkat, akan terjadi perubahan sosial dalam masyarakat, termasuk perubahan pola perilaku individu terhadap orang di sekitarnya. Di mana mereka cenderung lebih asyik bersosial media melalui ponsel dan mudah teralihkan dari komunikasi yang sedang mereka lakukan hanya karena ada pesan dari getaran ponsel. Rata-rata waktu yang dihabiskan penduduk Indonesia untuk mengakses internet adalah 7 jam 59 menit per hari atau hampir 8 jam sehari. Pengguna internet di Indonesia menghabiskan hampir setengah dari waktu aktif mereka yaitu sekitar 16 jam per-hari untuk *online*. Dibandingkan dengan negara lain. Indonesia berada di peringkat ke-8 dunia dalam hal durasi akses internet terlama (Fadilah dkk., 2022).

Fitur-fitur serta kemudahan yang diberikan membuat pengguna tidak mau melepaskan diri dari *smartphone* yang menyebabkan waktu aksesnya melebihi batas wajar, bahkan pengguna *smartphone* sering mengabaikan orang lain karena terlalu sibuk dengan ponselnya. Menurut Ugur & Koc (Saloom & Veriantari, 2022) tindakan mengabaikan atau tidak memperdulikan seseorang dalam sebuah lingkungan karena lebih fokus terhadap ponsel daripada

membangun sebuah percakapan dikenal dengan istilah *Phubbing*. *Phubbing* adalah istilah baru dari singkatan “*phone snubbing*” yang menggambarkan tindakan *snubbing* atau menghina seseorang dalam lingkungan sosial dengan melihat telepon genggamnya daripada memperhatikan lawan bicara.

Berdasarkan data dari Kompas.com, (2022) sebuah penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 17% orang melakukan *phubbing* kepada orang lain, setidaknya empat kali sehari. Sementara itu, hampir 32% menjadi korban *phubbing* hingga dua sampai tiga kali sehari. Perilaku ini sangat mengganggu sehingga kini banyak orang mulai mengkampanyekan anti *phubbing*. Istilah *phubbing* pertama kali diciptakan oleh sekelompok ahli bahasa yang menyusun kamus *McCann* dan *Macquarie*, dan kemudian secara resmi dimasukkan dalam kamus *Macquarie* pada tahun 2012. Sejak saat itu, kampanye “*stop phubbing*” mulai populer di Amerika Serikat dan masuk ke Indonesia pada tahun 2015 (Hafizah dkk., 2021). Menurut yankes.kemkes.go.id, (2022) *phubbing* dapat membawa berbagai efek negatif dalam kehidupan, baik dalam hubungan interpersonal seperti membuat seseorang merasa tidak dihargai kehadirannya, sehingga dapat merusak kualitas hubungan dan menurunkan kepuasan dalam hubungan pernikahan dan pertemanan. Selain itu *phubbing* dapat merusak kesehatan mental seperti ketika seseorang melakukan *phubbing*, maka ada orang lain yang merasa dikucilkan, ditolak, atau dianggap tidak penting. Hal inilah yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang bahkan kekosongan yang dirasakan oleh korban *phubbing* dapat memicu depresi dan gangguan kecemasan.

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (Hafizah dkk., 2021) menunjukkan bahwa *phubbing* memiliki berbagai efek negatif termasuk mengabaikan interaksi langsung, terjadinya timbal balik *phubbing* dari *phubee* ke *phubber* dengan *phubbing* yang lebih buruk, mengurangi kualitas dan kepuasan interaksi, serta menurunkan kepercayaan lawan bicara, merenggangkan hubungan dengan pasangan komunikasi, kecemburuan, mempengaruhi emosi seseorang dan menyebabkan pengucilan sosial. Efek lain dari gangguan ini

sebagai *phubber* adalah meningkatnya apatisme masyarakat terhadap lingkungan sekitar.

Adapun generasi yang berhadapan secara nyata dan berpeluang besar untuk melakukan perilaku *phubbing* ini adalah generasi Z yang sering juga dikenal sebagai *iGeneration* atau generasi internet. Dalam studi Bencsik, Csikos, dan Juhaz (Hafizah dkk., 2021) dijelaskan bahwa Gen Z yang lahir pada tahun 1995-2010 sudah terbiasa dengan teknologi dan *gadget* yang canggih sejak kecil, serta memiliki kemampuan *multitasking* yang lebih kuat. Menurut (Al-Saggaf, 2021) partisipan dilaporkan secara signifikan lebih mungkin melakukan *phubbing* menggunakan aplikasi utilitas (yaitu, *browser web*), aplikasi navigasi, aplikasi keuangan, aplikasi jejaring sosial, dan aplikasi cuaca daripada aplikasi gaya hidup, aplikasi hiburan, aplikasi perjalanan, aplikasi berita, dan aplikasi musik. Dalam jejaring sosial, peserta melaporkan secara signifikan lebih mungkin untuk melakukan *phub* menggunakan *Facebook*, *Facebook Messenger*, dan *Apple/Android Messages* daripada *Whatsapp*, *Pinterest*, *LinkedIn*, *Skype*, *WeChat*, dan *Tumblr*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hanika, 2015) menunjukan bahwa alasan meningkatnya perilaku *phubbing* dikarenakan lawan bicara dianggap tidak menarik yang menyebabkan responden merasa bosan. Fenomena *phubbing* ini dianggap sebagai hal negatif di lingkungan masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa. Hal ini dikarenakan seseorang cenderung menyepelkan lawan bicara dan tidak memberikan apresiasi. Salah satu syarat agar komunikasi dapat berjalan efektif adalah manajemen interaksi dan orientasi pada orang lain di mana individu harus bisa menghargai lawan bicara agar tercipta komunikasi dua arah (Anami, 2021). Oduor, dkk (Putri & Rusli, 2021) mengatakan bahwa individu yang rentan terhadap kebosanan lebih cenderung kecanduan internet, ponsel dan juga menggunakan sosial media di ponsel mereka.

Kebosanan pada waktu luang disebut juga dengan istilah *leisure boredom*. *Leisure boredom* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Leung (Putri & Rusli, 2021) menyatakan bahwa semakin tinggi

tingkat *leisure boredom* seseorang, semakin tinggi pula untuk kecanduan terhadap ponsel. Didukung oleh penelitian (Al-Saggaf dkk., 2019) yang mengungkapkan bahwa sifat kebosanan (*trait boredom*) memprediksi perilaku *phubbing*, bahkan ketika di kontrol dengan variabel usia dan lokasi geografis. Menurut hasil penelitian (Putri & Rusli, 2021) menunjukkan bahwa *leisure boredom* pada remaja di Padang berpengaruh terhadap *phubbing* karena kurangnya kegiatan bermanfaat saat waktu senggang. Beberapa partisipan dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa mereka tidak tahu bagaimana mengisi waktu luang mereka, sehingga mereka menggunakan ponsel untuk menghilangkan rasa bosan.

Selama beberapa dekade terakhir, para peneliti pada umumnya mengabaikan faktor-faktor yang berhubungan dengan waktu luang yang berkorelasi dengan penggunaan adiktif, dan perilaku menyimpang lainnya dengan ponsel. Semakin lama, ponsel ini memungkinkan generasi muda untuk terlibat dalam sejumlah aktivitas, seperti SMS, game, mengakses internet, membaca berita online, memotret dan melihat gambar atau video, dan masih banyak lagi (Viviyanti, 2019). Menurut Leung (Kil dkk., 2021). salah satu contoh representatif dari perilaku tidak sehat yang diasosiasikan dengan kebosanan adalah penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Secara khusus, karena *smartphone* telah menjadi kebutuhan di masyarakat kita untuk keduanya *eudemonik* kegiatan (misalnya memeriksa *email*, membaca berita atau teks informasi lainnya, dan mencari informasi tertentu) dan kegiatan hedonis kegiatan (misalnya mengambil *selfie*, bermain *game*, dan menonton video *streaming*), itu juga menjadi sarana hiburan yang tersedia di kalangan mahasiswa.

Menurut Ghufron & Risnawita (Fadilah dkk., 2022) ketika seseorang terlalu fokus mengoperasikan ponsel saat terlibat perbincangan, kemungkinan besar orang tersebut tidak dapat menyerap informasi dari lawan bicaranya secara maksimal. Akibatnya, lawan bicara sering kali harus mengulang pernyataan yang sama untuk menjelaskan. Perilaku ini menunjukkan lemahnya kontrol diri. Kontrol diri menjadi salah satu faktor lain penyebab perilaku *phubbing*.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan perilaku kecanduan. Averill (Saloom & Veriantari, 2022) yang mendeskripsikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah yang positif sehingga tingkah lakunya sesuai dengan aturan atau norma sosial. Kurangnya ketekunan dapat mengganggu pemfokusan tugas dan dapat meningkatkan frekuensi penggunaan ponsel.

Dalam penelitian Choliz (Hafizah dkk., 2021) ditemukan beberapa faktor penyebab kecanduan *smartphone* atau penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Salah satunya adalah kurangnya kontrol impuls dalam penggunaan *smartphone* dan keinginan untuk menghindari komunikasi yang tidak menyenangkan. Diikuti oleh penelitian oleh Brkljacic, dkk (Hafizah dkk., 2021) terhadap 688 mahasiswa menunjukkan bahwa 54% perilaku *phubbing* dapat dijelaskan pada laki-laki, dan 51% pada perempuan. Pada kedua sampel, kebiasaan penggunaan ponsel merupakan faktor terbesar yang memicu terjadinya *phubbing*. Namun, pada sampel pria, selain kebiasaan penggunaan ponsel kurangnya kontrol diri juga menjadi faktor pemicu utama terjadinya perilaku *phubbing*.

Banyak sekali, terutama mahasiswa menggunakan ponsel melebihi waktu yang wajar. Mahasiswa cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan ponsel daripada bersama orang lain. Akibatnya, mereka sering tidak peduli dengan situasi di sekitar mereka, baik dengan teman sebaya maupun orang terdekat. Hal ini dapat memperburuk interaksi sosial mahasiswa dengan keluarga dan lingkungan masyarakat (Anami, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Isrofin & Munawaroh, 2021) di Universitas Negeri Semarang, sebanyak 45,9% mahasiswa menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam, 25% mahasiswa menggunakan *smartphone* selama 5–6 jam, 19,2% mahasiswa menggunakan 3– 5 jam, sisanya kurang dari itu. Sebagian besar dari mereka baru menyadari bahwa mereka pernah melakukan *phubbing* saat di kelas, di kantin, di gazebo bahkan saat diskusi kelompok. Enam puluh tujuh persen korban *phubbing* merasa biasa saja dan tidak tersinggung, selebihnya merasa

kecewa dan tersinggung karena merasa tidak diperhatikan saat berinteraksi. Data ini menunjukkan bahwa salah satu dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah munculnya perilaku *phubbing*. Banyak mahasiswa yang dijumpai di lingkungan kampus yang sibuk dengan gawainya masing-masing, sehingga tanpa disadari mengabaikan rekan atau lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan kepada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, menunjukkan bahwa fenomena *phubbing* hampir merupakan pemandangan yang sudah menjadi kebiasaan mahasiswa. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, terlihat beberapa mahasiswa yang mengobrol dengan teman didekatnya sambil memainkan ponsel. Kemudian disaat waktu luang terlihat sekelompok mahasiswa duduk di kantin dan berbincang bersama-sama namun disaat seperti itu mereka juga tidak lepas dengan ponselnya dan terus memainkan ponsel. Diketahui bahwa ponsel tidak hanya digunakan untuk kepentingan perkuliahan saja, namun terlihat juga ada mahasiswa yang membuka media sosial, *selfie*, dan bermain *game*. Selain itu terlihat ada mahasiswa yang memainkan ponselnya sambil berjalan menuju ke dalam ruangan kelasnya.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 orang mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang berusia 20-30 tahun, didapatkan hasil yaitu diketahui bahwa 5 mahasiswa diantaranya mengalami perilaku *phubbing*. *Phubbing* dilakukan karena berbagai macam alasan, diantaranya karena untuk membalas pesan dari orang lain, menerima panggilan telepon, bermain *game*, mengecek media sosial, mengunggah postingan ke media sosial, lawan bicara tidak asik dan obrolan membosankan. Seringkali mereka memainkan ponsel ketika mengikuti kelas atau mengobrol dengan orang lain disekitarnya. Efek dari perilaku responden menjadi kurang fokus dalam berkegiatan. Adapun dampak lain dari perilaku *phubbing* yaitu responden menjadi kurang peka dan empati terhadap sekitarnya. Mereka merasa melakukan *phubbing* terhadap orang lain adalah hal yang lumrah atau biasa saja. Tidak jarang juga orang disekitarnya mengeluh karena mereka terlalu sibuk dengan ponselnya. Mereka mengungkapkan bahwa lebih sering berkomunikasi via *online* daripada secara

tatap muka, seperti sosial media. Bahkan ketika sedang bermain *game* mereka seringkali mengabaikan obrolan teman disekitarnya.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada 5 orang diketahui bahwa 3 orang mahasiswa diantaranya mengalami *leisure boredom* (kebosanan di waktu luang). Responden mengatakan bahwa mereka merasa bosan jika memiliki waktu luang karena sedikitnya aktivitas yang dilakukan. Tidak jarang mereka menggunakan waktu luang hanya dengan bermain ponsel sampai iritasi mata dan sakit kepala. Mahasiswa merasa jenuh dengan aktivitas yang dilakukan secara berulang dan tidak memiliki aktivitas lebih dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan 2 dari 5 mahasiswa diantaranya tidak mengalami *leisure boredom* karena merasa senang jika memiliki waktu luang meskipun tidak melakukan aktivitas/produktif. Mereka memilih untuk bersosialisasi dengan orang disekitar atau berinteraksi melalui sosial media. Kemudian mahasiswa merasa lebih produktif seperti mengerjakan tugas/skripsi ketika memiliki waktu luang.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada 5 orang diketahui bahwa 5 orang mahasiswa diantaranya mengalami masalah kontrol diri. Hal ini karena kesulitan dalam penggunaan ponsel dan merasa semua aktivitas bisa dilalui menggunakan ponsel seperti mencari referensi tugas, melakukan pekerjaan, belanja, dan berkomunikasi via *online*. Responden mengatakan bahwa mereka tidak mampu menahan untuk membuka notifikasi atau bermain ponsel meskipun sedang berkomunikasi tatap muka dengan orang lain disekitarnya. Mereka merasa bahwa sudah menjadi kebiasaan untuk memainkan ponsel ketika bersama orang lain. Seringkali mahasiswa mengerjakan tugas kuliah ketika sudah mendekati batas pengumpulan, hal tersebut dikarenakan mahasiswa terlalu berlarut dalam penggunaan ponsel. sebagian dari mahasiswa sulit untuk focus mengikuti perkuliahan berlangsung ataupun mengerjakan tugas, karena pikiran mereka tertuju pada notifikasi ponsel. kemudian keliru dalam mendengarkan informasi dari lawan bicara saat memainkan ponsel adalah hal yang sering terjadi di mahasiswa, oleh karena itu seringkali terjadi

miss communication. Mereka merasa bahwa sudah menjadi kebiasaan hal yang biasa saja untuk memainkan ponsel saat bersama orang lain.

Kedua variabel tersebut, *leisure boredom* dan *self-control* memiliki dampak yang berlawanan terhadap perilaku *phubbing*. *Leisure boredom* cenderung meningkatkan *phubbing* karena individu tidak memiliki aktivitas yang dilakukan, sementara *self-control* dapat mengurangi kecenderungan seseorang menjadi *phubber* (pelaku *phubbing*). Berdasarkan kondisi yang terjadi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait fenomena *phubbing* yang terjadi di kalangan mahasiswa serta didukung oleh hasil studi pendahuluan (preliminary) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh *leisure boredom* dan *self-control* terhadap perilaku *Phone Snubbing (Phubbing)*”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran *leisure boredom*, *self-control*, dan perilaku *Phone Snubbing (phubbing)* pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi?
2. Bagaimana hubungan antara *leisure boredom* dengan perilaku *Phone Snubbing (phubbing)* pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Bagaimana hubungan antara *self-control* dengan perilaku *Phone Snubbing (phubbing)* pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi?
4. Bagaimana pengaruh *leisure boredom* dan *self-control* terhadap perilaku *Phone Snubbing (phubbing)* pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab semua rumusan masalah yang tertera di atas sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran *leisure boredom*, *self-control*, dan perilaku *Phone Snubbing (phubbing)* pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi?
2. Mengetahui hubungan antara *leisure boredom* dengan perilaku *Phone Snubbing (phubbing)* pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Mengetahui hubungan antara *self-control* dengan perilaku *Phone Snubbing (phubbing)* pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi?

4. Mengetahui pengaruh *leisure boredom* dan *self-control* terhadap perilaku *Phone Snubbing (phubbing)* pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman dalam ilmu psikologi mengenai *leisure boredom*, *self-control*, dan *perilaku phone snubbing (phubbing)*. Manfaat lain diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti-peneliti lain yang membahas masalah serupa, khususnya berkaitan dengan teori *leisure boredom* dan *self-control* terhadap *phubbing*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait dampak perilaku *phubbing* pada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat terhindar dari perilaku *phubbing*.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variabel *leisure boredom*, *self-control*, dan *phubbing*.

c. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai perilaku *phubbing* di lingkungan kampus, yang selanjutnya dapat dimanfaatkan untuk merumuskan strategi efektif dalam mengurangi dampak negatif dari perilaku tersebut. Melalui analisis yang mendalam, diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi signifikan terhadap pengembangan kebijakan dan program intervensi yang relevan bagi kesejahteraan komunitas akademik