

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang sangat pesat telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia. Teknologi, khususnya yang berkaitan dengan internet, telah memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bidang komunikasi. Teknologi internet telah mengubah secara signifikan kecepatan, bentuk, dan jangkauan komunikasi manusia, yang pada gilirannya mengubah cara orang bekerja, bermain, berbelanja, bersosialisasi, dan belajar tentang orang lain. Selain berbagai fitur yang ditawarkan oleh internet, kemudahan dan kepraktisannya membuat internet semakin populer di semua kalangan. Kemudahan akses kapan saja dan di mana saja juga dipengaruhi oleh peralihan penggunaan komputer ke *smartphone* (Lauw & Jannah, 2024).

Survei penetrasi atau penggunaan internet di Indonesia pada tahun 2024 yang bersumber dari Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII). Pada tahun 2024, penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,50%, meningkat dari 78,19% pada tahun 2023. Selanjutnya pada tahun 2024 sebanyak 221.563.479 orang sudah terhubung ke internet dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia pada tahun 2023. Kemudian tingkat penetrasi internet di Jawa Barat ialah 85,52%. Selanjutnya berdasarkan data survei dari Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (2024) ditemukan bahwa generasi Z (berusia 12-26 tahun) merupakan pengguna internet terbesar, dengan persentase mencapai 34,4% dan durasi penggunaan lebih dari 6 jam per hari. Ini menunjukkan bahwa kelompok yang paling banyak menggunakan *smartphone* dan internet terdiri dari dua kalangan, yaitu remaja usia sekolah dan mahasiswa. Menurut Walenta dkk., (2022) Sebagai bagian dari kelompok remaja, mahasiswa yang berusia 18-25 tahun termasuk dalam kategori generasi digital, yaitu generasi yang sangat terhubung dengan perkembangan teknologi (Khairunnisa & Nursanti, 2024).

Sejak lahir, kalangan ini bertumbuh dengan diiringi oleh paparan dan perkembangan teknologi yang bervariasi, salah satunya yaitu *smartphone*. Keberadaan *smartphone* yang mempermudah segala hal inilah yang membuat mahasiswa terkadang merasa tidak bisa lepas dari *smartphone*-nya, yang mana dapat berujung pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak sesuai kebutuhan dalam kesehariannya. Maka dari itu, tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan *smartphone* juga akan menimbulkan berbagai dampak negatif yang merugikan apabila mahasiswa tidak berhati-hati dalam menggunakannya (Khairunnisa & Nursanti, 2024). Hal ini dapat terjadi karena menurut Jang & Kwag, (2015) pada masa remaja, penggunaan *smartphone* seseorang biasanya dikendalikan oleh aturan dari keluarga atau lingkungan sekolah. Namun, saat seseorang memasuki usia dewasa muda atau menjadi mahasiswa, mereka mulai membuat keputusan sendiri dan mengatur diri mereka sendiri, terutama dalam hal penggunaan *smartphone* (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020).

Menurut Jamun & Ntelok (2022) penggunaan *smartphone* yang berlebihan seringkali membuat mahasiswa melupakan kewajiban dan komitmennya untuk belajar. Misalnya, mahasiswa menghabiskan banyak waktu untuk mengakses *smartphone*-nya ketika sedang mengikuti kegiatan perkuliahan, mengerjakan tugas, belajar, atau diskusi. Hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa dalam belajar serta membuat mahasiswa dengan mudah mengesampingkan kegiatan yang merupakan prioritasnya. Selain itu dalam penelitian Santoso & Soetjiningasih 2022; Karadağ dkk., 2015, penyalahgunaan atau penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menimbulkan beberapa perilaku berisiko lain pada mahasiswa, seperti *nomophobia* atau ketakutan berlebih saat jauh dari *smartphone*. Selain itu penelitian Syifa dkk (2024) menemukan bahwa perilaku *phubbing* dapat meningkatkan prokrastinasi akademik mahasiswa, yang lebih lanjut dapat menurunkan prestasi belajar mahasiswa. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa dengan perilaku *phubbing* cenderung lebih senang menghabiskan waktu dan perhatiannya pada penggunaan *smartphone*. Oleh sebab itu selain mengabaikan lawan bicara saat sedang berinteraksi, mahasiswa dengan perilaku *phubbing* juga cenderung lebih

mudah menunda berbagai kegiatan yang berkaitan dengan akademiknya. Kegiatan penundaan inilah yang dapat mempengaruhi penurunan prestasi belajar mahasiswa (Khairunnisa & Nursanti, 2024).

Phubbing merupakan istilah yang berasal dari gabungan kata *phone* dan *snubbing*. Menurut Karadağ dkk. (2015), *phubbing* mengacu pada perilaku seseorang yang lebih fokus pada *smartphone* saat berbicara dengan orang lain, menggunakan *smartphone*, dan menjauhkan diri dari komunikasi interpersonal. *Phubbing* adalah tindakan mengabaikan lingkungan sekitar dengan memusatkan perhatian pada penggunaan *smartphone* (Hura dkk., 2021). Menurut Chotpitayasunondh & Douglas dampak dari *phubbing* adalah hilangnya kualitas dari sebuah interaksi, tidak puas dengan interaksi yang dilakukan, hilangnya kepercayaan saat berinteraksi, hilangnya kedekatan yang diakibatkan oleh kehadiran handphone, merasa cemburu, dan mengacaukan *mood* (Lapalelo & Purnomo, 2024). Yusnita & Syam (2017) menambahkan bahwa gangguan ini dapat membuat masyarakat menjadi lebih apatis terhadap lingkungan sekitar (Hafizah dkk., 2021).

Phubbing berdampak pada berkurangnya rasa keterikatan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi persepsi terhadap kualitas komunikasi dan tingkat kepuasan dalam interaksi sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) (Hura dkk., 2021). Hampir semua orang di dunia menggunakan *smartphone* mereka dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sangat sulit untuk membayangkan seseorang akan meninggalkan ponselnya. Garrido dkk. (2021) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami *phubbing* dari orang lain cenderung akan melakukan hal yang sama kepada orang lain, sehingga perilaku *phubbing* ini tidak hanya berhenti pada penerima, melainkan akan terus berputar dan menyebar ke orang lain. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Jika perilaku *phubbing* ini dapat dicegah, maka masalah serta dampak negatif yang ditimbulkan dapat juga dihindari (Lauw & Jannah, 2024).

Berdasarkan paparan dampak-dampak yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perlu melakukan upaya untuk mengurangi

dampak negatif dari perilaku yang mereka lakukan, terutama terkait dengan perilaku *phubbing*. Hal ini penting dilakukan karena dampak negatif tersebut tidak hanya mempengaruhi diri mereka sendiri, tetapi juga orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, mahasiswa sebaiknya dapat membedakan antara aktivitas yang bermanfaat dan yang tidak bermanfaat, serta mampu menilai konsekuensi dari setiap aktivitas yang mereka lakukan. Menurut Syifa dkk., (2024) salah satu kemampuan yang dapat membantu mahasiswa dalam hal ini adalah kemampuan kontrol diri. Mahasiswa perlu memiliki kontrol diri yang baik agar dapat mengelola dan mengendalikan diri, waktu, serta aktivitas yang ingin mereka lakukan, sehingga dapat terhindar dari konsekuensi negatif yang mungkin timbul akibat perilaku mereka (Khairunnisa & Nursanti, 2024).

Variabel yang mempengaruhi perilaku *phubbing* adalah kontrol diri. Kontrol diri merujuk pada kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi dari perilaku tertentu. Individu yang kesulitan dalam mengendalikan diri diduga tidak mampu mengontrol penggunaan *smartphone* mereka. Kurangnya kontrol diri juga dapat mengganggu fokus pada tugas, meningkatkan pemikiran yang tidak relevan, dan meningkatkan frekuensi penggunaan *smartphone*. Idealnya, seseorang dapat mengontrol dirinya agar berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat, sehingga ketika menghadapi *smartphone*, mereka dapat mengontrol penggunaannya (Isrofin & Munawaroh, 2021).

Menurut Tangney dkk., (2018) kontrol diri merupakan aspek penting yang harus dimiliki individu dalam berperilaku, karena membantu mereka mengatur tindakan dalam menghadapi situasi tertentu. Individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menghindari perilaku negatif. Ju dkk., (2019) menjelaskan perilaku *phubbing* dapat muncul akibat rendahnya kemampuan siswa dalam mengendalikan diri. Ketika siswa kesulitan mengatur dirinya dalam interaksi sosial, mereka cenderung mengabaikan lawan bicara dan lebih fokus pada *smartphone*. Menurut J. Kim dkk., (2017) hal ini juga tercermin dalam perilaku siswa saat berinteraksi langsung dengan orang lain. Mereka merasa sulit untuk menghindari memeriksa ponsel saat sedang berbicara dengan orang lain dan

cenderung menanggapi dering ponsel mereka. Beberapa siswa bahkan bertindak impulsif dengan membuka *smartphone* mereka, sulit untuk berhenti meskipun mereka sedang berkomunikasi dengan orang lain atau dengan kata lain, mereka mengabaikan orang yang sedang berinteraksi dengan mereka (Kartikasari dkk., 2023).

Perilaku *phubbing* ini kemungkinan besar disebabkan oleh lemahnya kontrol diri. Kontrol diri adalah aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perilaku *phubbing*, yang secara umum dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk berubah dan beradaptasi agar tercapai kesesuaian yang optimal antara diri dan lingkungan hidupnya (Kurnia & Sitasari, 2020). Salah satu faktor utama lain yang mempengaruhi perilaku *phubbing* adalah *Fear of missing out (FOMO)*, yang merujuk pada ketakutan untuk tertinggal (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). FOMO menggambarkan keadaan di mana seseorang merasa cemas setelah melihat atau memeriksa media sosial dan menyaksikan keseruan yang sedang dilakukan oleh teman-temannya, serta memiliki dorongan kuat untuk tetap terhubung dengan apa yang sedang dialami orang lain di dunia maya. Hal ini ditandai dengan keinginan untuk terus mengikuti apa yang orang lain lakukan dan munculnya perasaan tidak nyaman, yang berasal dari keyakinan bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang tidak dialami dirinya. Sebagai hasilnya, individu akan berusaha tetap terhubung dengan orang lain (Hura dkk., 2021).

FOMO menjadi salah satu faktor perilaku *phubbing* karena FOMO memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa variabel ini berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Menurut Sandjaja & Syahputra (2019) pengaruh FOMO terhadap *phubbing* didasarkan pada konstruksi *phubbing*, di mana ketika seseorang melihat ponsel saat berbicara dengan orang lain, orang tersebut lebih memusatkan perhatian pada ponselnya dan menarik diri dari komunikasi interpersonal. Berdasarkan hal ini Safitri dkk., (2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami FOMO akan terus menggunakan ponsel untuk memeriksa media sosial, meskipun sedang terlibat dalam percakapan, sehingga memunculkan perilaku *phubbing*. Secara umum, FOMO merupakan bentuk kecemasan sosial yang semakin meningkat seiring perkembangan internet dan berkaitan erat dengan

penggunaan ponsel pintar serta media sosial yang bermasalah, yang berperan sebagai prediktor *phubbing*. Mahasiswa yang menghabiskan waktu lama di jejaring sosial cenderung menunjukkan perilaku *phubbing*, yang menyebabkan sikap tidak peduli dan mengabaikan orang-orang di sekitar mereka (Hanoum dkk., 2023).

Penelitian terdahulu terkait kontrol diri, *fear of missing out*, perilaku *phubbing* ada pada penelitian (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) yang menemukan bahwa kecanduan internet, *fear of missing out* (FOMO), dan kontrol diri memprediksi kecanduan smartphone, yang selanjutnya memprediksi perilaku *phubbing*. *Fear of missing out* (FOMO) dan kontrol diri berkorelasi signifikan dengan perilaku *phubbing* pada generasi milenial. Secara spesifik, FOMO berkorelasi positif dengan perilaku *phubbing*, sementara kontrol diri berkorelasi negatif dengan perilaku *phubbing*. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua prediktor internal perilaku *phubbing* ini memiliki fungsi yang berbeda. FOMO merupakan faktor risiko, sementara kontrol diri merupakan faktor pelindung. Berdasarkan kontribusinya terhadap perilaku *phubbing*, kontrol diri memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap perilaku *phubbing* dibandingkan dengan FOMO. Hal ini berarti, meskipun seseorang mengalami FOMO, perilaku *phubbing* masih dapat dikurangi jika mereka memiliki kontrol diri yang cukup (Permata dkk., 2023). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan FOMO terhadap perilaku *phubbing*. Maka diperlukan kontrol diri sebagai mediator agar memperkuat pengaruh FOMO terhadap perilaku *phubbing*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi, ditemukan bahwa seluruh responden menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing* yang tinggi, yaitu menggunakan ponsel saat sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Perilaku ini terlihat dari berbagai aspek seperti *nomophobia* (ketakutan berlebihan akan kehilangan akses terhadap ponsel), konflik interpersonal, *self-isolation*, dan pengakuan terhadap adanya masalah *phubbing* (*problem acknowledgment*).

Aspek *nomophobia*, kelima responden mengungkapkan bahwa mereka merasa cemas, gelisah, bahkan tidak tenang apabila berada jauh dari ponsel. Beberapa di

antaranya mengaku merasa takut jika ada informasi penting yang terlewat, baik dari keluarga, teman, maupun pekerjaan. Hal ini diperkuat dengan kebiasaan mereka yang selalu membawa ponsel ke mana pun, termasuk saat ke kamar mandi atau dalam perjalanan singkat. Ada pula yang menggunakan ponsel sebagai alat untuk menghindari situasi sosial yang dianggap kurang nyaman, terutama saat berada di lingkungan yang tidak akrab atau dalam percakapan yang dianggap membosankan.

Pada aspek *interpersonal conflict*, para responden menyatakan bahwa penggunaan ponsel saat berinteraksi langsung sering kali menimbulkan respon negatif dari orang lain. Mereka pernah ditegur oleh teman, pasangan, atau bahkan orang tua karena dianggap tidak sopan atau tidak menghargai lawan bicara. Beberapa responden juga mengakui pernah mengalami *miss communication* karena tidak fokus dalam percakapan, sehingga tidak menangkap inti pembicaraan atau salah memahami informasi yang disampaikan.

Selanjutnya, dari aspek *self-isolation*, responden menunjukkan kecenderungan menggunakan ponsel sebagai bentuk pelarian dari interaksi sosial. Aktivitas seperti menonton video pendek, bermain game, membalas pesan, hingga *scrolling* media sosial dilakukan untuk menghindari rasa bosan, canggung, atau ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan orang lain. Ponsel menjadi sarana utama untuk menciptakan ruang aman pribadi di tengah lingkungan sosial yang dirasa kurang menyenangkan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi, dapat disimpulkan bahwa kelima responden menunjukkan tingkat kontrol diri yang tergolong rendah, khususnya dalam penggunaan ponsel di situasi sosial. Hal ini terlihat dari tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Pada aspek kontrol perilaku, mahasiswa cenderung menggunakan ponsel sebagai cara untuk menghindari rasa tidak nyaman, canggung, atau bosan saat berada di tengah interaksi sosial. Bahkan, ketika sedang berbicara dengan orang lain dan muncul notifikasi, mereka tetap terdistraksi dan memilih untuk melihat ponsel. Hal ini menunjukkan bahwa mereka kesulitan mengendalikan situasi sosial dan lebih dikendalikan oleh dorongan dari luar, yaitu ponsel.

Aspek kontrol kognitif, sebagian responden pernah mencoba membatasi penggunaan ponsel, seperti mensilent atau membalik layar, tapi mereka mengakui bahwa cara tersebut tidak efektif. Dorongan untuk membuka ponsel tetap kuat, bahkan ada juga yang merasa tidak nyaman jika tidak bisa terus update informasi. Ini memperlihatkan bahwa fokus dan pengendalian terhadap distraksi dari dalam diri masih lemah. Sedangkan pada aspek kontrol pengambilan keputusan, mahasiswa menyadari bahwa penggunaan ponsel secara berlebihan saat sedang berinteraksi sosial bukanlah hal yang tepat. Mereka sering merasa bersalah setelahnya, dan meskipun ada keinginan untuk berubah, upaya yang dilakukan belum maksimal. Selain itu, dalam mengambil keputusan, mereka cenderung mencari validasi dari orang lain atau baru merespon setelah mendapat teguran, yang menunjukkan kurangnya kemandirian dalam menentukan sikap.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi, ditemukan bahwa seluruh responden memiliki kecenderungan tinggi terhadap perilaku Fear of Missing Out (FOMO) yang dapat dilihat dari dua aspek, yaitu aspek *self* dan *relatedness*. Pada aspek *self*, seluruh responden mengaku sering merasa takut ketinggalan informasi atau tren yang sedang berkembang di media sosial. Mereka merasa terdorong untuk terus memperbarui diri agar tetap kompeten dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Beberapa responden bahkan mengungkapkan bahwa saat mengetahui teman-teman mereka membahas tren tertentu, mereka merasa terdorong untuk mencari tahu dan mengikuti tren tersebut agar tidak merasa tertinggal atau kurang mampu berkontribusi dalam percakapan.

Sementara itu, dari aspek *relatedness*, responden menunjukkan kebutuhan yang kuat untuk merasa dekat dan terhubung dengan orang lain. Ketakutan untuk kehilangan informasi penting dari grup WhatsApp atau aplikasi pesan menjadi salah satu alasan mereka terus memeriksa media sosial secara intensif. Bahkan, sebagian besar responden mengaku pernah merasakan sakit hati atau cemburu ketika mengetahui teman-teman mereka bersenang-senang tanpa mengajak mereka. Perasaan tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan emosional untuk tetap diterima dan diikutsertakan dalam lingkaran sosial mereka. Selain itu,

ketidakmampuan untuk mengakses internet dan media sosial juga menimbulkan perasaan risau dan kekhawatiran, karena mereka merasa terputus dari informasi dan hubungan sosial yang selama ini mereka jaga. Berdasarkan hasil wawancara *preliminary research* didapatkan bahwa kelima responden mempunyai tingkat perilaku phubbing yang tinggi, tingkat kontrol diri yang rendah, dan tingkat *fear of missing out* yang tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “apakah terdapat hubungan antara FOMO terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa dengan kontrol diri sebagai mediator”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *fear of missing out*, kontrol diri, dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa?
2. Apakah ada hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa?
3. Apakah *fear of missing out* dapat berpengaruh tidak langsung terhadap perilaku *phubbing* melalui kontrol diri sebagai mediator pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan gambaran *fear of missing out*, kontrol diri, dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
2. Mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
3. Mengetahui *fear of missing out* dapat berpengaruh tidak langsung terhadap perilaku *phubbing* melalui kontrol diri sebagai mediator pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada literatur ilmiah, khususnya dalam bidang psikologi sosial, terkait dengan *fear of missing out*, kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran bagi para mahasiswa agar lebih memahami *fear of missing out*, kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

b. Bagi Instusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi institusi pendidikan adalah untuk memahami dampak dari perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang disebabkan oleh masalah *fear of missing out* dan kontrol diri yang rendah sehingga dapat merumuskan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber data bagi peneliti-peneliti yang tertarik dengan meneliti permasalahan yang sama.