

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan teknologi secara cepat telah membawa dunia memasuki era globalisasi yang serba maju dan juga modern. Pada zaman modern seperti ini manusia dituntut untuk mengikuti perkembangan zaman, dimana kehidupan menjadi lebih praktis, efektif dan efisien. Hal ini dikarenakan kebutuhan manusia yang semakin banyak dan kompleks. Oleh karena itu diciptakan alat-alat yang dapat membantu kelancaran serta meringankan pekerjaan manusia, salah satunya yaitu *gadget*. *Gadget* adalah sebuah barang elektronik teknologi kecil yang memiliki fungsi khusus tetapi sering diasosiasikan sebagai sebuah inovasi baru. Jenis *gadget* sangat beranekaragam tergantung dari fungsinya, contohnya seperti *smartphone*, laptop, kamera digital, *music player*, tablet, PSP (*Play Station Portable*), dan jam tangan digital canggih. Pada saat ini *smartphone* dilengkapi dengan berbagai macam fitur seperti, *game*, radio, mp3, kamera, video dan layanan internet (Isna Nadhila, 2013).

Penggunaan *smartphone* kebanyakan digunakan untuk bermain *game*, maupun membuka sosial media. Yang awalnya individu berinteraksi dengan temannya kini menjadi berubah, dengan terbiasanya diberikan *smartphone*. Sehingga teman secara nyata telah digantikan oleh *smartphone*. *Smartphone* yang semakin canggih dapat mempermudah kegiatan komunikasi manusia. (Pebriana, 2017). Selain menawarkan

kemudahan dengan fasilitas yang serba praktis hal lain yang perlu diperhatikan yaitu munculnya gangguan komunikasi yang disebabkan oleh hadirnya *smartphone* ditengah-tengah percakapan, sehingga dapat mengganggu terjadinya interaksi dengan lawan bicara, individu yang mengalihkan perhatiannya dengan membuka *smartphone* untuk membuka pesan masuk, membalas pesan atau sekedar mengecek notifikasi. Individu yang tidak bisa lepas dari *smartphone* akan terus menerus membutuhkan *smartphone* ditengah percakapan. Perilaku mengabaikan orang lain dan berfokus pada *smartphone* ini disebut dengan istilah *Phubbing*, *Phubbing* adalah perilaku mengabaikan lawan bicara dan mengalihkan fokus perhatian pada *smartphone* sehingga lawan bicara yang ada secara nyata menjadi terabaikan, individu yang melakukan *phubbing* akan mengalami gangguan komunikasi, gangguan komunikasi yang disebabkan oleh *smartphone* pada saat percakapan berlangsung sehingga interaksi menjadi terganggu, selain itu pelaku *phubbing* akan membutuhkan *smartphone* secara terus menerus, meskipun pada saat itu sedang melakukan komunikasi dengan orang lain, (Karadag, 2015).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Munatira dan Anisa (2018) menjelaskan bahwa *phubbing* terjadi pada saat berkumpul bersama dengan teman, keluarga maupun pasangan, kemudian alasan individu melakukan *phubbing* disebabkan karena merasa bosan dengan lawan bicara, bermain game, mengakses media sosial maupun tidak nyaman dengan lawan bicara. Sejalan dengan penelitian Hanika (2015) alasan terbesar melakukan

phubbing dikarenakan menerima panggilan atau pesan masuk, kemudian alasan lainnya dikarenakan membuka media sosial dan lawan bicara yang dianggap tidak menarik sehingga menimbulkan rasa bosan. Perilaku *phubbing* akibat dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mempengaruhi interaksi sosial manusia sehari-harinya (Yusnita dan Syam, 2017). Orang yang melakukan *phubbing* pada orang lain memunculkan perasaan tidak dihargai, dan memunculkan perasaan negative (Rosdiana dan Hastutiningtyas, 2020).

Sejalan dengan data yang sudah dijelaskan sebelumnya, peneliti melakukan studi pendauluan, untuk mengetahui perilaku *phubbing* pada tanggal 7 April 2021 pada 10 subjek remaja akhir di Yogyakarta dari rentang usia 18-21 tahun dengan menggunakan aspek-aspek *phubbing* yang dikemukakan oleh Karadag (2015). Merujuk pada aspek gangguan komunikasi, ditemukan bahwa 10 subjek sering melihat notifikasi pada *smartphone*, membalas *chat*, mengangkat panggilan masuk, maupun membuka sosial media pada saat percakapan berlangsung, sikap yang ditunjukkan oleh subjek pada saat percakapan berlangsung seperti tidak memperhatikan lawan bicara sehingga lawan bicara merasa diacuhkan.

Kemudian 6 subjek mengatakan pada saat mereka mulai bosan atau tidak ada lagi topik pembicaraan, subjek akan membuka sosial media setelah itu tidak ada obrolan dan sibuk pada *smartphone* masing-masing, sikap tersebut terjadi pada saat bertemu dengan teman, sehingga interaksi tidak terjadi, karena sibuk melihat *smartphone* walaupun terjadi komunikasi

terkesan seperti pembicaraan tidak menyenangkan, karena respon yang diberikan hanya mengangguk atau mengiyakan tanpa perhatian yang menunjukkan rasa ingin tahu tentang topik pembicaraan. Pada aspek obsesi terhadap ponsel, 10 subjek mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* lebih dari 5 jam perhari, ketika penggunaan *smartphone* yang tinggi subjek akan mengecek *smartphonanya* berulang-ulang dan secara refleks yang tidak disadari ketika bertemu dengan teman sering membuka *smartphone* padahal temannya sedang bercerita.

Hasil dari observasi yang dilakukan oleh peneliti serta meminta bantuan dari *significant others* pada subjek yang tidak bisa peneliti observasi secara langsung, observasi ini dilakukan sebelum wawancara dan sesudah wawancara. Hasilnya 4 dari 10 subjek yang peneliti observasi langsung, perilakunya sering menggunakan *smartphone*, dan membalas *chat* ketika ada teman yang sedang bercerita serta terlihat tidak tertarik dengan obrolan tersebut. Sedangkan 6 subjek lainnya peneliti meminta bantuan *significant others* untuk mengecek ulang hasil wawancara yang sudah disampaikan oleh subjek dan hasilnya sama dengan yang disampaikan oleh subjek, bahwa mereka pernah mengabaikan obrolan dan lebih memilih fokus dengan *smartphone* miliknya.

Hasil dari wawancara dan observasi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek, tidak bisa jauh dari *smartphone* dan mengalami gangguan komunikasi karena fokus pada *smartphone* sehingga mengabaikan lawan bicara, gejala yang terjadi pada subjek yang

diwawancarai menunjukkan bahwa subjek melakukan perilaku *phubbing*, sesuai dengan definisi *phubbing* bahwa orang yang terlalu fokus pada *smartphone* dan mengabaikan lingkungan sekitar serta tidak melakukan interaksi atau mengacuhkan orang lain pada saat percakapan berlangsung disebut dengan perilaku *phubbing*.

Seharusnya individu melakukan interaksi dengan lawan bicara. Seperti yang di jelaskan pada teori psikologi sosial, interaksi terjadi apabila dua orang atau kelompok saling bertemu dan terjadi di antara kedua belah pihak (Arifin, 2015). Interaksi sosial ialah hubungan anatara individu satu dengan yang individu lainnya, sehingga terdapat tindakan timbal balik, manusia sebagai makhluk sosial, adanya hubungan manusia dengan sekitarnya (Walgito, 2003). Namun pada saat pandemi covid-19 interaksi mulai dibatasi untuk mencegah penularan covid-19 dan beralih pada interaksi virtual, jika individu melakukan interaksi melalui virtual, namun tetap mengacuhkan orang lain maka perilaku tersebut tetap dikatakan perilaku *phubbing*. Dari penelitian dan teori diatas seharusnya individu melakukan interaksi sosial pada saat bertemu atau pada saat melakukan interaksi dengan individu lain, bukan hanya berfokus pada *smartphone*.

Menurut Karadag (2015) *Phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: (a) kecanduan *ponsel*, teknologi yang dapat memberikan fasilitas dan kemudahan bagi manusia, dapat mengakses informasi dengan cepat dan efisien inilah yang dibutuhkan manusia untuk mengerjakan tugas, sehingga penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengakibatkan

kecanduan, kecanduan ini sudah masuk dalam DSM-IV yang termasuk dalam perilaku adiktif, *smartphone* dapat mengakses game dan media sosial, (b). kecanduan internet, internet menawarkan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, manusia dapat mencari berbagai informasi, jika hanya *smartphonenya* saja tidak menjadi masalah namun yang menjadi masalah karena aplikasi didalamnya. Internet dapat membuat seseorang menjadi ketagihan, bahkan internet juga memungkinkan untuk mengakses semua media sosial (Karadag, 2015). (c) Kecanduan media sosial, media sosial adalah saluran komunikasi, yang mencakup permainan, komunikasi, informasi, dan berbagai multimedia dan yang mendorong orang untuk tetap online (Smith, 2012). (d) Kecanduan *game* faktor berikutnya yaitu kecanduan game, kecanduan ini sama pentingnya dengan kecanduan *smartphone*, seseorang yang tidak memiliki manajemen waktu akan lari dari masalah serta sebagai alat relaksasi mental (Kim E. J., Ku., & Kim, S. J., 2008). Faktor berikutnya yaitu (e) Kontrol diri berfungsi sebagai prediktor negatif untuk berbagai jenis perilaku adiktif, seperti penyalahgunaan alkohol, kecanduan narkoba dan kecanduan ponsel Alquist & Baumeister (dalam niu, 2020).

Berdasarkan faktor-faktor diatas, terdapat faktor kontrol diri yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*. Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengendalikan diri dalam bertingkah laku, mengatur dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi, sehingga perilaku yang terjadi sesuai untuk orang lain,

menyenangkan bagi orang lain dan konform dengan orang lain (Ghufron & Risnawati, 2012). Dari penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kontrol diri sebagai prediktor negatif dari perilaku adiktif seperti kecanduan alkohol, kecanduan narkoba dan kecanduan *smartphone* Alquist & Baumeister (dalam niu, 2020). Perilaku yang acuh dengan orang lain ini yang menyebabkan orang menjadi pelaku *phubbing* (Ameliola, & Nugraha, 2013).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kurnia, Sitasari & Safitri (2020) menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh pada perilaku *phubbing*, remaja yang mengakses internet lebih dari 4 jam perhari memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi. Kontrol diri memberikan kontribusi terhadap perilaku *phubbing* sebesar 26,1% dan sisanya 74,9% dari faktor lainnya, remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka perilaku *phubbing* akan rendah, durasi penggunaan internet yang dilakukan oleh remaja dalam sehari lebih dari 4 jam. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Mumtaz (2019) dari hasil penelitiannya menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengendalikan perilaku *phubbing*, individu yang memiliki kontrol diri yang cukup baik akan mampu mengendalikan diri dari stimulus yang dapat mengganggu interaksi sosialnya terkhususnya pada saat berbincang dengan teman, individu akan melakukan proses berpikir proses ini menentukan sikap yang nantinya akan diambil oleh individu, jika individu tidak melewati proses berpikir ini dan tidak ada pertimbangan apakah perilaku tersebut pantas atau tidak, baik atau tidak maka perilaku

phubbing terjadi. Beda halnya jika individu yang sudah memiliki kontrol diri yang baik secara refleksi individu tersebut akan memperhatikan lawan bicaranya, karena sudah terbiasa melakukan hal tersebut.

Penelitian sebelumnya tentang kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta sehingga penelitian ini berusaha untuk mengembangkan penelitian sebelumnya yang akan dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan pada penjelasan di latar belakang peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan ilmu psikologi khususnya yang berkaitan dengan Kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Yogyakarta

b. Manfaat praktis

Manfaat praktis bagi remaja dapat memberikan gambaran mengenai perilaku *phubbing* sehingga perilaku tersebut dapat diminimalisir.

