

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Telepon pintar merupakan perangkat telekomunikasi yang banyak digunakan oleh masyarakat dan merupakan alat yang membawa banyak manfaat bagi penggunanya, termasuk kemudahan dalam berkomunikasi. Serupa dengan internet, seseorang hanya memanfaatkannya untuk mengakses informasi penting saja, namun seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi informasi (Mariati & Sema, 2019). Menurut data Badan Pusat Statistik (2023), sebanyak 67,88% penduduk Indonesia telah memiliki telepon seluler pada tahun 2022.

Memiliki telepon seluler atau perangkat canggih lainnya sudah menjadi gaya hidup masyarakat di era ini. Baik dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa, memiliki dan menggunakan perangkat adalah hal yang lumrah (Kurnia, 2020). Menurut Youarti & Hidayah (2018), seiring berjalannya waktu, teknologi dan informasi pun ikut berkembang. Tawaran modernitas sudah tidak bisa untuk dihindari.

Pengguna telepon pintar terbanyak saat ini berasal dari kelompok usia yang tumbuh bersama pesatnya perkembangan teknologi digital. Menurut data BPS (2024), sebesar 92,14% individu usia 15–24 tahun (kelompok Generasi Z) di Indonesia memiliki telepon genggam. Generasi Z yang berjumlah sekitar 18% dari masyarakat di seluruh dunia merupakan generasi yang sudah sangat akrab dengan teknologi sejak kecil dengan beragamnya keterampilan yang mereka miliki (Muhazir & Ismail, 2018).

Tapscott (2008) dalam bukunya *Grown Up Digital* menjelaskan bahwa Generasi Z atau Gen Z adalah mereka yang lahir pada tahun 1998-2010. Hal ini berarti bahwa Generasi Z saat ini berusia sekitar 13-27 tahun. Mahasiswa yang saat ini sebagian besarnya adalah Gen Z berusia 18-27 tahun merupakan individu yang mempunyai banyak peran penting dalam

masyarakat dan struktur negara. Beberapa peran dan fungsi mahasiswa adalah sebagai agen perubahan, penjaga nilai, kekuatan moral, dan pengendali kehidupan bermasyarakat. Artinya mahasiswa harus mengupayakan perubahan positif dalam kehidupan sosial masyarakat (Putri, Marjohan, Ifdl & Hariko, 2022).

Generasi Z cenderung lebih individualistis. Berkomunikasi dengan orang lain di kehidupan nyata tidak mengharuskan untuk memegang telepon pintar di tangan. Namun hampir setiap menit, matanya terpaku pada benda logam yang dipegangnya (Hathaway & O'Shields, 2022., Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020).. Generasi Z atau Generasi Net merupakan generasi dengan potensi perilaku *phubbing* terbesar (Youarti & Hidayah, 2018). Awalnya, pelaku *phubbing* (*phubber*) menggunakan telepon pintar sebagai pelarian untuk menghindari ketidaknyamanan di lingkungan yang ramai, seperti saat merasa bosan di pesta, berada di dalam bus, atau lift. Namun, kondisi ini kian memburuk seiring bertambahnya waktu (Syifa, 2020).

Perilaku *phubbing* dianggap mulai menjadi kebiasaan atau bahkan "ciri khas" generasi ini, karena mereka terbiasa berkomunikasi dan memperoleh informasi melalui media digital (Nasrullah, 2021., Muhazir & Ismail, 2015). Namun demikian, meskipun telah menjadi fenomena umum, perilaku *phubbing* tidak dapat dipandang sebagai hal yang wajar tanpa konsekuensi. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dapat menurunkan kualitas interaksi interpersonal, meningkatkan rasa keterasingan sosial, serta berkontribusi terhadap munculnya konflik dalam hubungan sosial (Roberts & David, 2016). Bahkan, perilaku ini telah dikaitkan dengan menurunnya empati serta meningkatnya kecemasan sosial pada mahasiswa (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Perilaku *phubbing* merupakan bentuk baru dari penggunaan telepon pintar yang berdampak negatif terhadap interaksi sosial. Istilah ini berasal dari akronim "*phone snubbing*",

yang menggambarkan tindakan mengabaikan lawan bicara dengan memusatkan perhatian pada gawai (Ugur & Koc, 2015). Haight (2015) menyatakan bahwa *phubbing* terjadi ketika seseorang mengabaikan orang di sekitarnya demi fokus pada telepon pintarnya. Dalam konteks komunikasi interpersonal, Karadağ (2015) menjelaskan bahwa *phubbing* ditunjukkan melalui perilaku seperti melihat atau memegang telepon pintar saat sedang mengobrol, sehingga keluar dari komunikasi yang sedang berlangsung. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menambahkan bahwa *phubbing* dapat merusak hubungan sosial, terutama saat terjadi dalam interaksi tatap muka. Ketika penggunaan gawai membuat individu memutus kontak mata, mengabaikan percakapan, atau tampak tidak hadir secara sosial, maka hal tersebut sudah melampaui batas penggunaan wajar dan masuk ke dalam kategori *phubbing*.

Mahasiswa Gen Z dengan berbagai perannya diberikan tawaran kemudahan oleh perangkat digital, namun menggunakan aksesnya secara berlebihan (Achangwa, dkk., 2022). Kurnia (2020) menyatakan bahwa kemudahan yang diberikan oleh gadget sering kali menyebabkan penggunaan gadget melebihi jangka waktu yang wajar, sehingga dapat menimbulkan perilaku “apatis” atau acuh tak acuh terhadap lingkungan. Munculnya istilah *phubbing* menjadi tanda bahwa generasi Z sudah kecanduan telepon pintar, sehingga membuat para remaja ingin menyakiti orang-orang disekitarnya dengan bersikap cuek dan fokus pada telepon pintar miliknya dibandingkan dengan apa yang ada di hadapannya (Youarti & Hidayah, 2018).

Menurut Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013), perilaku *phubbing* memiliki tiga aspek, yaitu ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari, menarik diri, dan ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan telepon pintar. Selain itu, Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menemukan aspek perilaku *phubbing* yaitu nomophobia, konflik antar individu, menarik diri, dan menyadari masalahnya.

Menurut berbagai penelitian, perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa cenderung berada pada tingkat yang tinggi. Mariati dan Sema (2019) menemukan bahwa lebih dari separuh mahasiswa (63,1%) menunjukkan perilaku *phubbing*, sebagian di antaranya mengalami gangguan dalam interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Kurnia (2020) yang menunjukkan bahwa semakin lama durasi bermain gim per hari, semakin tinggi pula kecenderungan *phubbing* yang ditunjukkan mahasiswa. Penelitian Abeele (2019) juga memperkuat gambaran tersebut, di mana perilaku *phubbing* muncul dalam 62 dari 100 percakapan antar pelajar yang diamati. Selain itu, Syifa (2020) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori perilaku *phubbing* tinggi, yang mengindikasikan tingginya prevalensi *phubbing* di lingkungan akademik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2025 di ruang kelas saat Dosen tengah menerangkan di depan kelas, beberapa mahasiswa terlihat lebih fokus melihat ke arah telepon pintar mereka dibanding mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh dosen pada saat itu. Akibatnya kelas terlihat lebih pasif dari biasanya dan lebih banyak kepala yang terlihat menunduk memandangi telepon pintar dibanding melihat materi yang ditampilkan melalui LCD proyektor. Begitu pula setiap kali dosen menanyakan pertanyaan, jawaban yang diterima jauh lebih minim bahkan seringkali tidak ada jawaban.

Hasil wawancara terhadap lima mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* mulai menjadi kebiasaan yang tidak disadari dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar responden lebih memilih berinteraksi secara online daripada tatap muka, karena merasa lebih nyaman mengekspresikan diri melalui media sosial dan menghindari kontak langsung. Bahkan, salah satu responden mengaku tetap melanjutkan percakapan lewat pesan meskipun lawan bicaranya berada di depannya. Waktu penggunaan gawai yang tinggi, yaitu antara 6 hingga 12 jam per hari, diisi dengan berbagai aktivitas seperti mengakses media sosial, menonton video, bermain game, hingga menyelesaikan tugas.

Penggunaan paling intens terjadi saat malam hari dan ketika berada di ruang terbuka. Empat dari lima responden mengakui sering mengecek telepon pintar secara otomatis, baik karena notifikasi maupun dorongan refleks tanpa alasan jelas.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku *phubbing* diperkuat oleh obsesi terhadap telepon pintar. Mayoritas responden mengalami gangguan komunikasi seperti fokus yang terbagi, percakapan terputus, hingga teguran dari lawan bicara. Meskipun telah ditegur, mereka tetap kesulitan mengontrol perilaku tersebut karena telah menjadi kebiasaan. Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap telepon pintar dapat mengganggu kualitas interaksi sosial langsung, menurunkan sensitivitas terhadap kehadiran orang lain, dan menciptakan jarak emosional dalam relasi.

Kurnia (2020) mengemukakan bahwa idealnya, tugas dan tanggung jawab individu adalah berfokus pada usaha meningkatkan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mencapai hubungan yang lebih dewasa dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang berbeda, dan mematuhi etika moral yang berlaku di masyarakat. Seharusnya individu lebih mengutamakan berkomunikasi langsung dengan lawan bicaranya, membisukan perangkat saat percakapan tatap muka, dan tidak terpengaruh oleh notifikasi di layar perangkat yang menyala selama percakapan. Hadirnya telepon pintar seharusnya dapat membantu mahasiswa dalam banyak hal. Contohnya dalam proses perkuliahan, telepon pintar dapat mempermudah mereka dalam mencari referensi perkuliahan lebih banyak dalam waktu yang singkat dan tidak dibatasi oleh lokasi. (Putri, dkk., 2022).

Namun realitanya, sebagian mahasiswa pengguna telepon pintar kurang bijak dalam menggunakan perangkat tersebut. Sebab, perangkat ini mengganggu tatanan kehidupan mereka sehari-hari. Adanya mahasiswa yang menyalahgunakan telepon pintarnya untuk tujuan yang merugikan dirinya (Achangwa, dkk., 2023). Telepon pintar dapat mempengaruhi tatanan interaksi sosial mahasiswa. Pengguna yang belum terbiasa menggunakan telepon pintar akan

kesulitan memisahkan diri dari perangkat saat berinteraksi dengan orang lain (Calverley & Pontes, 2020). Perbuatan perilaku *phubbing* dapat berpengaruh pada mutu interaksi sosial mahasiswa (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Hal ini dapat terjadi karena dalam interaksi sosial, umumnya *phubber* akan mengabaikan *phubbee* yang menjadi lawan bicaranya. Dampaknya, *phubbee* merasa terasing atau bahkan lebih parahnya lagi, dapat menimbulkan perasaan kesepian pada korban (Ivanova dkk., 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Ducharme (2021), seseorang yang menyela pembicaraan orang lain untuk melihat telepon pintarnya membuat komunikasi dua arah menjadi kurang terhubung dan dapat membahayakan kesehatan mental orang lain.

Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu kecanduan teknologi, FoMO dan kurangnya kontrol diri. Kontrol diri yang rendah dapat menimbulkan berbagai perilaku maladaptif pada individu, termasuk perilaku *phubbing*. David dan Roberts (2017) kemudian menambahkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing*, yaitu: 1) kontrol diri, 2) penalaran yang buruk, 3) bias waktu.

Meskipun perilaku *phubbing* telah menjadi hal umum di kalangan Generasi Z, justru hal tersebut memperkuat urgensi untuk menelitinya secara lebih mendalam. Tingkat perilaku *phubbing* tidaklah seragam pada setiap individu karena adanya pengaruh dari faktor internal, salah satunya adalah kontrol diri (Setiawati, 2022). Kontrol diri berperan penting dalam membantu individu menahan dorongan untuk terus menggunakan gawai di situasi sosial, menjadikannya variabel psikologis yang relevan dalam memahami perilaku *phubbing* (Tangney, dkk., 2004).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kontrol diri dapat menjadi prediktor kuat dari perilaku *phubbing*, terutama pada mahasiswa (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Kontrol diri yang rendah sering kali dikaitkan dengan kecenderungan untuk terus-menerus mengakses jejaring sosial atau aplikasi lainnya, tanpa mempertimbangkan situasi sosial di sekitarnya. Akibatnya, individu menjadi terisolasi dari interaksi langsung dan kehilangan sensitivitas terhadap lingkungan sosialnya (Afdal, dkk., 2019).

Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menekan respon otomatis demi respon yang lebih adaptif, memungkinkan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya (Baumeister, dkk., 2007). Averill (1983) menggambarkan Kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang menggerakkan individu tersebut ke arah yang positif agar perilakunya sesuai dengan aturan atau norma sosial. Ada tiga aspek kontrol diri menurut Averill (1983), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Syifa dalam Raharjo (2021) mencatat bahwa penggunaan telepon pintar yang berlebihan karena terus-menerus mengakses internet memiliki dampak terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa. Bagi sebagian mahasiswa, interaksi virtual melalui telepon pintar justru lebih menarik dan penting dibandingkan interaksi tatap muka (Putri, dkk., 2022). Hal ini mengacu pada perilaku mengabaikan orang lain selama interaksi tatap muka.

Kontrol diri memegang peran utama dalam mencegah penggunaan telepon pintar dan kecanduan telepon pintar sesuai dengan penelitian oleh Jang dan Park (Lee & Cho, 2015). Apabila mahasiswa dapat mengendalikan diri ketika berbicara dengan teman, dapat berhenti bermain alat elektronik jika sedang bersama teman, dan dapat melakukan kontak mata dengan teman, maka mahasiswa tersebut diduga mempunyai mempunyai kontrol diri yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan yaitu Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa generasi Z?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa generasi Z.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk pengembangan ilmu Psikologi khususnya bidang Psikologi Siber. Menjadi sumber acuan bagi peneliti selanjutnya terkait dengan perilaku *phubbing* yang masih perlu untuk diteliti lebih lanjut.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan bahan evaluasi diri bagi pembaca khususnya mahasiswa Gen Z yang memiliki indikasi berperilaku *phubbing* agar memiliki kontrol diri yang baik.