

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal dan sedang mengalami perubahan fisik dan psikologis (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa seringkali mencoba dan mengeksplorasi aktivitas baru untuk menemukan jati dirinya di masyarakat. Munculnya media sosial sebagai ruang interaktif baru saat ini, yang akan memudahkan individu untuk meningkatkan rasa keingintahuannya pada dunia yang lebih luas. Maka dari itu mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap intensnya penggunaan media sosial dan ketergantungan terhadap *smartphone* dan hal ini merupakan indikator terjadinya *nomophobia*.

Perilaku *phubbing* semakin marak terjadi di era modern, terutama di kalangan mahasiswa. *Smartphone* yang awalnya hanya digunakan sebagai alat komunikasi kini telah menjadi pusat perhatian dalam berbagai aktivitas sosial, sehingga menggeser perhatian individu dari interaksi langsung ke dunia digital. Mahasiswa yang seharusnya membangun relasi sosial secara tatap muka kini lebih sering terlihat sibuk dengan *smartphone*-nya, bahkan saat berada dalam situasi sosial seperti diskusi kelompok atau perkuliahan. Hanika (2015) menemukan bahwa perilaku *phubbing* kerap muncul bersamaan dengan tingginya tingkat penggunaan *smartphone*, di mana 80% mahasiswa merupakan pengguna aktif *smartphone*. Hal ini lebih tinggi dibandingkan kalangan siswa yang hanya mencapai 44,8%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menjadi

kelompok yang paling rentan terhadap perilaku *phubbing* karena intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi dan kecenderungan mengabaikan interaksi sosial secara langsung.

Menurut survei yang dilakukan oleh PT CLSA Indonesia (2016), sebanyak 36% pengguna *smartphone* di Indonesia menghabiskan waktu antara 4 hingga 8 jam setiap harinya. Durasi penggunaan yang tinggi ini berpotensi mendorong munculnya perilaku *phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan interaksi sosial karena terlalu fokus pada *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang intensif seringkali membuat individu tanpa sadar lebih memperhatikan perangkatnya dibandingkan lawan bicara, sehingga mengganggu kualitas komunikasi langsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) di Inggris menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* berkaitan erat dengan perasaan cemas jika tidak menggunakan *smartphone*, seperti saat baterai habis atau tidak tersedia jaringan. Dalam situasi ini, individu cenderung terus-menerus memeriksa *smartphone*, bahkan hingga 34 kali dalam sehari dan membawanya ke tempat yang tidak relevan, seperti toilet. Hal ini memperlihatkan bahwa perilaku *phubbing* tidak hanya dipengaruhi oleh kecanduan gadget, tetapi juga oleh kecemasan psikologis yang dikenal sebagai *nomophobia*, yang menjadi salah satu aspek pemicu utama *phubbing*.

Phubbing terjadi ketika seseorang terlalu fokus pada *smartphone* sehingga mengabaikan keberadaan orang lain di sekitarnya dalam situasi sosial. Kondisi ini perlu menjadi perhatian bersama karena menunjukkan adanya penurunan kualitas interaksi antarindividu yang seharusnya terjadi secara langsung. Menurut Andrade

et al. (2020) dan Kuss & Griffiths (2017), intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan berkaitan erat dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental dan melemahnya hubungan sosial akibat ketergantungan digital.

Pada tanggal 15 Mei 2025, peneliti telah melakukan wawancara terhadap 10 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta untuk mengidentifikasi kecenderungan perilaku *phubbing* berdasarkan empat aspek utama, yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgement*. Berdasarkan aspek *nomophobia*, sebanyak 4 dari 10 mahasiswa menunjukkan kategori sedang, dengan alasan mereka merasa cemas dan tidak nyaman saat tidak memegang *smartphone*, terutama ketika tidak bisa mengakses media sosial atau saat jaringan terputus. Sementara 6 mahasiswa lainnya menunjukkan kategori rendah, karena mereka merasa tetap tenang dan tidak panik ketika tidak menggunakan *smartphone*, terutama saat sedang bersama orang lain atau mengikuti kegiatan kampus. Pada aspek *interpersonal conflict*, 5 mahasiswa berada pada kategori sedang, di mana mereka mengakui sering kali berinteraksi dengan orang lain sambil tetap menggunakan *smartphone*, bahkan saat berdiskusi kelompok atau berbincang dengan teman. Mereka menyadari bahwa hal tersebut pernah menimbulkan ketidaknyamanan dari lawan bicara. Sedangkan 5 mahasiswa lainnya berada dalam kategori rendah, karena mereka cenderung memprioritaskan komunikasi langsung dan berusaha menyimpan *smartphone* selama percakapan berlangsung. Untuk aspek *self-isolation*, sebanyak 3 mahasiswa berada pada kategori sedang. Mereka mengaku lebih nyaman menyendiri dan menghabiskan waktu dengan *smartphone* dibandingkan bersosialisasi secara langsung. Hal ini

ditunjukkan dengan perilaku seperti tidak melakukan kontak mata, lebih banyak diam, dan terus memegang *smartphone* saat di lingkungan sosial. Sementara 7 mahasiswa lainnya berada dalam kategori rendah, karena mereka lebih suka berinteraksi secara langsung, aktif dalam kegiatan organisasi, dan menyadari pentingnya membangun hubungan sosial secara nyata. Sedangkan pada aspek *problem acknowledgement*, 6 mahasiswa masuk kategori sedang. Mereka mengakui bahwa kebiasaan menggunakan *smartphone* secara berlebihan telah mengganggu interaksi sosial mereka, bahkan ada yang pernah ditegur oleh teman karena terlihat tidak fokus dalam percakapan. Namun mereka juga menyatakan kesulitan untuk mengurangi durasi penggunaan *smartphone*. Sementara 4 mahasiswa lainnya berada pada kategori rendah, karena mereka tidak merasa perilaku mereka menjadi masalah, atau karena mereka sudah terbiasa mengontrol penggunaan *smartphone* dalam situasi sosial.

Hasil ini menunjukkan bahwa dari sepuluh mahasiswa yang diwawancarai, sebagian besar menyadari adanya potensi gangguan interaksi sosial akibat penggunaan *smartphone*, meskipun intensitas dan kesadarannya berbeda-beda tergantung pada aspek yang ditinjau.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* semakin sering ditemukan di berbagai kalangan, terutama mahasiswa. *Phubbing* merupakan bentuk perilaku di mana individu mengabaikan interaksi sosial langsung karena lebih fokus pada *smartphone*-nya. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) mengungkapkan bahwa perilaku ini muncul seiring meningkatnya ketergantungan

terhadap perangkat digital, dan berdampak pada rusaknya kualitas hubungan sosial, baik dalam konteks pertemanan maupun akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Roberts dan David (2016) pada mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* secara signifikan dikaitkan dengan penurunan kepuasan dalam interaksi sosial dan peningkatan konflik dalam relasi interpersonal. Selain itu, penelitian lain oleh Karadag et al. (2015) yang melibatkan 409 partisipan di Turki mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berkorelasi positif dengan kecenderungan melakukan *phubbing*, dan perilaku ini muncul dari kecanduan terhadap berbagai aplikasi media sosial.

Karadag dkk., (2015), perilaku *phubbing* dapat digambarkan untuk istilah ketika individu yang lebih memilih untuk melihat *smartphone* nya selama percakapan berlangsung dengan individu lain hal ini dikarenakan seorang individu tersebut sedang melarikan diri dari komunikasi antar pribadi. *Phubbing* adalah ekspresi baru yang diambil dari singkatan “*phone snubbing*” yang mencerminkan tindakan “*snubbing*” yaitu tindakan menghina individu lainnya dalam lingkup sosial dengan cara individu lebih memilih untuk melihat telepon genggamnya daripada memperhatikan lawan bicara. Perilaku *phubbing* adalah dampak *negative* ketika seorang individu terlalu focus menggunakan *smartphone* nya dan terhadap dirinya sendiri sehingga bersikap acuh atau mengabaikan, bahkan menghiraukan lingkungan sekitarnya daripada membangun sebuah percakapan secara langsung (Handayani & Husnita, 2021). Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2018),

terdapat empat aspek utama dalam perilaku *phubbing*, yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgement*.

Perilaku *phubbing* juga ditemukan di kalangan remaja dan dewasa muda di berbagai negara. Dalam studi oleh Davey et al. (2018), mahasiswa cenderung mempraktikkan *phubbing* selama aktivitas kelompok atau perkuliahan, yang pada akhirnya menurunkan efektivitas komunikasi tatap muka dan memperlemah keterhubungan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dapat berkembang dari kebiasaan digital yang tidak terkontrol dan berdampak negatif terhadap dinamika sosial mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Aziz, Safitri, dan Hasmayni (2023) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental, tetapi juga menurunkan kualitas interaksi sosial mahasiswa. Salah satu bentuk gangguan interaksi sosial yang muncul akibat kecanduan *smartphone* adalah perilaku *phubbing*, yakni tindakan mengabaikan orang di sekitar demi memusatkan perhatian pada *smartphone*. Perilaku ini cenderung menyebabkan gangguan dalam komunikasi tatap muka, perasaan tidak dihargai oleh lawan bicara, serta mengganggu keharmonisan hubungan sosial (Baron & Campbell, 2012).

Mahasiswa yang memiliki tingkat ketergantungan tinggi terhadap *smartphone* juga menunjukkan kecenderungan untuk mengalami *nomophobia*, yang secara tidak langsung memperkuat perilaku *phubbing*. Mereka akan merasa cemas, gelisah, dan tidak nyaman ketika tidak dekat dengan perangkatnya. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mengalami *nomophobia* cenderung memiliki

kontrol yang lebih baik terhadap penggunaan *smartphone* dan mampu menjaga kualitas interaksi sosial secara langsung. *Phubbing* juga berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, seperti meningkatnya emosi negatif, penurunan kemampuan berpikir reflektif, munculnya sikap tidak ramah, antisosial, serta ketidaksadaran terhadap norma sosial dan peningkatan agresivitas (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Mahasiswa yang tidak menunjukkan perilaku *phubbing* secara berlebihan umumnya memiliki keterampilan sosial yang baik. Mereka cenderung lebih menikmati interaksi langsung di dunia nyata, menjalin hubungan interpersonal secara positif, menghargai diri sendiri dan orang lain, serta mampu mendengarkan dan merespons pendapat atau keluhan orang lain. Kemampuan untuk memberi dan menerima kritik secara terbuka, serta bertindak sesuai norma sosial yang berlaku, menjadi indikator kuat bahwa mahasiswa tersebut mampu menjaga kualitas interaksi sosial secara sehat (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Karena memiliki keterampilan sosial yang kuat, mahasiswa tersebut cenderung tidak terlalu bergantung pada *smartphone* saat berada dalam lingkungan sosial, sehingga perilaku *phubbing* dapat diminimalisasi (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Sebaliknya, mahasiswa yang lebih senang menghabiskan waktunya di dunia maya dan berkomunikasi secara daring memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan *phubbing*. Mereka sering kali lebih fokus pada perangkat digital dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan orang di sekitarnya, yang menjadi indikator melemahnya koneksi sosial secara nyata (Roberts & David, 2016).

Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016), terdapat tiga faktor yang memengaruhi terjadinya perilaku *phubbing*, yaitu *nomophobia*, *fear of missing out (FoMO)*, dan kontrol diri.

Yildirim (2014) mengungkapkan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan takut berada diluar jangkauan kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern, hal ini akibat efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi komunikasi yang semakin berkembang khususnya pada ponsel atau *smartphone*. *Nomophobia* didefinisikan sebagai salah satu bentuk kecemasan yang disebabkan oleh ketidakmampuan komunikasi menggunakan media ponsel atau *smartphone* untuk mengatasi perasaan tidak nyaman dan rasa cemas ketika tidak memiliki akses *smartphone* saat di tempat atau fasilitas umum, sehingga sarana komunikasi lewat dunia maya dianggap lebih nyaman (Lesmana & Loe, 2022). Menurut Yildirim dan Correia (2015), terdapat empat aspek utama dalam *nomophobia*, yaitu: ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan hilangnya kenyamanan.

Siva & Jaimathisa (2024) menemukan bahwa karyawan IT di India yang memiliki tingkat *nomophobia* tinggi juga menunjukkan kecenderungan *phubbing* yang lebih besar. Penelitian multinasional oleh Altun et al. (2024) terhadap mahasiswa keperawatan di Turki, Portugal, dan Amerika Serikat mengungkap bahwa perbedaan skor *nomophobia* secara signifikan memengaruhi tingkat *phubbing*. Studi lain oleh Kecojovic et al. (2022) pada 1.083 remaja di Bosnia dan Herzegovina menunjukkan bahwa sepertiga dari responden mengalami *nomophobia*, dan hampir 10% menunjukkan perilaku *phubbing* tinggi, dengan

perempuan cenderung lebih rentan. Selain itu, studi dalam jurnal *Frontiers* (2024) menunjukkan bahwa *nomophobia* berhubungan dengan kecemasan dan gangguan tidur, sementara *phubbing* muncul sebagai dampak dari ketergantungan digital yang mengganggu interaksi sosial.

Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian yaitu bagaimana hubungan antara *nomophobia* dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *nomophobia* dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini diharapkan akan memberi manfaat teoritis dan manfaat praktis yaitu diantaranya :

a. Manfaat secara teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini semoga dapat berguna bagi peneliti sendiri, memperkaya ilmu pengetahuan serta perkembangan ilmu psikologi dan juga untuk menyumbang referensi pemikiran ilmu dalam bidang psikologi, khususnya psikologi klinis.

b. Manfaat secara praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pembaca terutama mahasiswa mengenai hubungan

antara *phubbing* dan *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan melanjutkan penelitian berkaitan dengan perilaku *phubbing* dan *nomophobia* pada mahasiswa.