

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Zaman sekarang merupakan masa modern dimana teknologi berkembang dengan sangat cepat. Pada era yang serba digital seperti sekarang ini, seseorang tidak perlu lagi harus bertatap langsung dengan lawan bicara ketika hendak menyampaikan pesan. Mereka lebih menyenangi berinteraksi dengan komputer dan berkomunikasi dengan sistem online sehingga mereka punya kecenderungan untuk tidak bertemu dengan teman- temannya (Bakti dan Safitri, 2017). Seseorang yang menggunakan *smartphone* dapat melakukan banyak hal seperti bermain, berinteraksi melalui media sosial, melakukan panggilan, mendengarkan musik, membaca buku digital, serta belanja keperluan secara *online* dalam satu waktu.

Pada saat ini, kepemilikan *smartphone* telah menjadi bagian dari gaya hidup mayoritas masyarakat di seluruh dunia. Diberbagai kalanganpun terlihat lumrah mempunyai *smartphone*. Fitur-fitur penunjang yang tersedia di *smartphone* mempermudah masyarakat memperoleh dan memahami informasi atau data yang mereka ingin ketahui, salah satunya melalui *web*. *Smartphone* pula bisa dipakai untuk media rileks dan melepas lelah, seperti memainkan *game* atau mendengarkan musik (Sitanggang, 2021). Sejalan dengan meningkatnya kualitas *smartphone*, semakin meningkat pula fitur-fitur yang ada sehingga mempermudah upaya individu dalam menjaga koneksi relasional mereka. Menikmati berbagai fitur yang tersedia didalamnya serta bersosialisasi bersama dalam dunia maya maupun nyata (Rotondi, Stanca dan Tomasuolo, 2017).

Survey terakhir yang dilakukan Asosiasi Pengusaha Jaringan Internet Indonesia (APJII) masih menunjukkan pertumbuhan jumlah pengguna internet di Indonesia, 18,4% dari pengguna adalah remaja APJII (dalam Nugraini, 2016) dengan mayoritas (97,4%) dari aktivitas yang dilakukannya ketika berinternet adalah berinteraksi melalui media sosial. Bagi remaja, penggunaan media sosial memfasilitasi mereka berkomunikasi lebih mudah dan cepat. Selama ini remaja pengguna internet harus bertemu muka untuk terhubung dengan teman-temannya, saat ini di kala istirahat sekolah atau di rumah, mereka lebih memilih berkomunikasi melalui media-media sosial yang tersedia. Disamping media sosial, survei yang dilakukan APJII tersebut juga mencantumkan bahwa hiburan yang paling banyak diakses adalah film (41%), mendengarkan musik (35,5%), dan aktivitas lain termasuk di dalamnya menonton olahraga secara daring. Dengan tingginya penggunaan media sosial dan alat-alat hiburan daring ini, kesempatan untuk berinteraksi tatap muka menjadi berkurang.

Beberapa tentang penggunaan media sosial maka dapat disimpulkan penggunaan media sosial adalah proses atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan sebuah media yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, berbagi ide, berkreasi, berfikir, berdebat, menemukan teman baru dengan sebuah aplikasi online yang dapat digunakan melalui *smartphone* (Shaleh dan Furrie, 2020). Data yang dirilis *Hootsuiit (We Are Sosial)* menyebutkan bahwa dari 276,4 juta populasi Indonesia, sebanyak 212,9 juta atau 77% adalah pengguna internet dan sebanyak 167 juta atau 60,4% pengguna media sosial aktif (Yustia, dkk 2023).

Berbagai kemudahan yang disajikan *smartphone* memberikan dampak positif yang besar bagi kehidupan, namun di sisi lain, *smartphone* juga menyajikan dampak negatif yang tidak kalah besar, kemudahan yang diberikan *smartphone* seringkali membuat penggunaan melebihi batas waktu wajar, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan perilaku acuh tak acuh atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (Krisdayanti, 2023).

Efek negatif pada anak dalam penggunaan *smartphone* terjadi ketika anak sibuk dengan *smartphonenya* dan melupakan tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas sekolah dan belajar pada saat ujian. Namun seperti teknologi apapun, ada pula sisi negatif yang muncul (Anggraeni, 2016). Membuat Internet turut berperan dalam cara kita berpikir, berkomunikasi, berelasi, berekreasi, bertingkah laku, dan mengambil keputusan (Dewangga & Rahayu, 2015). Segala manfaat yang diberikan oleh *smartphone*, hampir semua masyarakat setuju bahwa *smartphone* adalah gawai yang wajib dimiliki.

Fenomena ini seringkali kita temui dimana orang-orang berkumpul namun tidak saling berkomunikasi lantaran mereka sibuk dengan *smartphone* masing-masing. Hal tersebut banyak dijumpai di tempat-tempat umum seperti di restoran, kafe maupun kampus. Perilaku tersebut seringkali membuat orang-orang merasa terabaikan, sehingga yang terabaikan pun memilih ikut memainkan *smartphone* mereka. Bagi mereka, kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* jauh lebih banyak daripada dampak negatif yang akan ditimbulkan seperti halnya fenomena yang sedang marak yaitu perilaku *phubbing*. *Phubbing* adalah gabungan dari *phone* dan *snubbing*, kata ini berarti menunjukkan sikap menyakiti pihak lain melalui

penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Karadag, 2015). Kondisi ini dipandang positif bagi banyak pengguna *smartphone* namun banyak juga dari penggunanya yang melihat dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Perilaku *phubbing* dapat diteliti menggunakan teori ketergantungan media, sejalan dengan teori *uses and gratifications*, teori ini memprediksikan bahwa khalayak tergantung kepada informasi yang berasal dari media massa dalam rangka memenuhi kebutuhan khalayak bersangkutan serta mencapai tujuan tertentu dari proses konsumsi media massa (Madjid, 2020). Perilaku yang ditunjukkan individu adalah seperti ketika seseorang terlalu gemar mengoperasikan *smartphonenya* saat terlibat dalam sebuah 3 perbincangan, maka besar kemungkinan seseorang itu tidak dapat menyerap informasi dari lawan bicaranya secara maksimal.

Phubbing menjadi alasan bagi sebagian orang untuk menjauhkan diri dari lawan bicara. Hal ini akan membuat pelaku *phubbing* terhindar dari perasaan tidak nyaman ketika mengobrol dengan orang baru atau lawan bicara yang tidak disukai. Perasaan bosan dan keinginan untuk mencari kesenangan lain juga menjadi alasan bagi para pasangan. Ketertarikan seseorang untuk melakukan suatu obrolan juga akan mengalami penurunan akibat terjadinya perilaku *phubbing* (Kurnia dkk, 2020). Fenomena *phubbing* jika terjadi sekali atau dua kali mungkin masih dapat ditoleransi bagi pasangan ataupun teman. Namun, *phubbing* yang sering dilakukan dapat berisiko merusak kualitas hubungan. Jika *phubbing* dilakukan secara terus menerus dan konsisten, ia akan menjadi hal yang biasa dan dimaklumi hingga komunikasi secara langsung pun dirasa tidak perlu dilakukan.

Ketergantungan ini menyebabkan manusia berada dalam kehidupannya sendiri. Seperti yang sudah dijelaskan di awal bagaimana *phubbing* muncul atas ketergantungan manusia terhadap *smartphone*, sehingga orang menjadi lebih apatis terhadap lingkungan karena terlalu fokus pada apa yang ada didalam genggamannya (Syam, 2017). Kualitas hubungan yang dirasakan seseorang terhadap lawan bicaranya menjadi rendah ketika lawan bicaranya melakukan perilaku *phubbing* (Przybylski dan Weinstein, 2013). Dilihat dari laman CNN Indonesia.com, terdapat 143 responden yang dilakukan uji coba, ternyata 70% dari responden tidak bisa jauh dari *smartphone* dan melakukan *phubbing*, 46% menjadi korban *phubbing* dari pasangannya sendiri. Hal terburuk adalah seseorang akan dijauhi dan tidak akan di izinkan untuk berkumpul bersama lagi (Thaeras, 2017).

Perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016). Papalia, Olds dan Feldman (2004) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan perilakunya agar diterima oleh suatu lingkungan sosial masyarakat. Kontrol diri merupakan kemampuan individu mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar mampu menahan keinginan dari dalam maupun luar agar seseorang dapat bertindak dengan benar. Kontrol diri adalah unsur yang penting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut (Muna dan Astuti, 2014)

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu membatasi penggunaan *smartphone* dan mampu bertindak sesuai norma sosial yang berlaku

serta mampu melakukan penilaian dan mempertimbangkan dampak-dampak negatif ketika mengambil keputusan dan akan menghindari perilaku individu yang merugikan (Hafizah, Adriansyah, dan Permatasari, 2021). Peneliti juga menemukan di lapangan bahwa jenis aplikasi yang digunakan pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan berbeda akan tetapi durasi penggunaan *smartphone* tidak jauh berbeda. Laki-laki lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *game online* dan perempuan lebih menggunakan aplikasi media sosial.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa Universitas Andalas jurusan ilmu politik di *cafe* kawasan Universitas Andalas, pada saat peneliti berada di salah satu kafe di kawasan Universitas Andalas, terdapat beberapa meja yang berisi 4-5 orang atau lebih anak muda, peneliti melihat beberapa dari mereka bersama-sama terlihat fokus pada *smartphone* ataupun *gadget* masing-masing dari pada saling berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya maupun teman yang ada di sampingnya. Selanjutnya observasi yang juga dilakukan oleh peneliti di angkringan kawasan Universitas Andalas, juga menemukan bahwasanya kurangnya komunikasi secara lisan seperti tidak memperhatikan lawan bicara ketika sedang memainkan *smartphonennya* padahal temannya mengajak mahasiswa tersebut berbicara, ada juga satu orang mahasiswa yang tidak mendengarkan ketika temannya memanggil dirinya karena terlalu sibuk melihat *smartphone* miliknya. Begitupun ketika sedang berkumpul, sebagian besar dari mereka lebih mendahulukan aktivitas dengan *smartphone* mereka dibandingkan berkomunikasi dengan temannya.

Hampir keseluruhan aktivitas dalam interaksi sosial kini sudah diwakili dengan kecanggihan teknologi. Bahkan dalam aktivitas-aktivitas yang sebenarnya mengharuskan untuk para mahasiswa berinteraksi secara langsung pun kini sudah mulai jarang ditemui. Misalnya saja ketika waktu berkumpul, walaupun sedang beramai-ramai berkumpul, namun tetap saja komunikasi diantara mereka terhambat oleh kehadiran *smartphone* yang digenggam, pada saat berkumpul tidak adanya kontak mata pada saat berkomunikasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan mahasiswa Universitas Andalas jurusan Ilmu Politik pada tanggal 15 November 2023, peneliti menemukan bahwa 8 dari 10 mahasiswa tersebut sangat sering menggunakan *smartphonenya* untuk membuka tiktok, karena penggunaan yang sangat lama, mahasiswa tersebut merasa matanya menjadi tidak fokus. Mahasiswa tersebut juga mengatakan merasa pusing karna melihat layar terus-menerus dan sering tidak sadar dengan keadaan di sekitarnya dan juga lupa waktu. merasa bahwa mahasiswa tersebut tidak dapat mengontrol dirinya ketika sudah membuka media sosial dan membuatnya terus menerus ingin melihat lebih banyak. Mahasiswa tersebut saat berkumpul dengan teman-temannya juga sering membuka *smartphone* dan bermain *game* sehingga membuatnya tidak mendengarkan teman di sebelahnya. Mahasiswa lainnya mengatakan selalu membuka *smartphone* saat bersama teman, selalu membuka *smartphone* bahkan saat makan, membalas pesan/*chat* ketika sedang berinteraksi dengan temannya adalah hal yang wajar dan tidak fokus mendengarkan perkataan temannya apabila sedang membuka *smartphone*.

Wawancara singkat dengan mahasiswa lainnya mengatakan bahwa, mahasiswa tersebut tidak ingin melewatkan informasi terbaru di media sosialnya, penting baginya untuk terus *update* informasi ataupun melakukan *chatting* dengan teman-temannya di media sosial. Baginya membuka dan membuat *story* di instagram ataupun *chatting whatsapp* di *smartphone* menjadi lebih menyenangkan untuk mengisi waktu luangnya. Selain itu mahasiswa lainnya mengatakan bahwa ketika sudah melihat media sosial di *smartphone* mahasiswa tersebut tidak bisa fokus mendengarkan teman-temannya yang sedang bercerita sehingga terkadang membuat mereka merasa kesal dan tidak mau berbicara dengannya, karena mahasiswa tersebut memberikan respon yang tidak sesuai dengan hal yang dipertanyakan. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa tersebut melakukan perilaku *phubbing* tanpa mereka sadari.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amelia, dkk. (2019) perilaku *phubbing* mengakibatkan sebagian mahasiswa mengalami gangguan kesehatan fisik seperti pusing, rasa mual, lelah, dan juga mata terasa pedih, serta gangguan mental seperti perasaan hilangnya kepercayaan diri, sedih, dan depresi, semua itu dikarenakan penggunaan *smartphone* yang tidak benar. Sedangkan dampak sosial dari *phubbing* yaitu kurangnya kemampuan komunikasi dan hubungan sosial.

Hanika (2015) dengan judul fenomena *phubbing* di era milenial (ketergantungan seseorang pada *smartphone* terhadap lingkungannya) melakukan penelitian mengenai perilaku *phubbing* di Semarang dengan sampel sejumlah mahasiswa di magister ilmu komunikasi Universitas Diponegoro pada tahun 2015.

Adapun hasil penelitiannya dari 60 responden yang di teliti, 10 responden tidak menjawab dan sebanyak 28 orang (56%) sebagian besar responden berkomunikasi via *smartphone*, sebanyak 30 orang (60%) lebih memilih dompet yang tertinggal daripada *smartphone*, sebanyak 27 orang (54%) merasa cemas saat tidak menggunakan *smartphone*, dan yang melakukan perilaku *phubbing* tanpa meminta izin sebanyak 37 orang (82%).

Menurut sebuah studi oleh Jiang dan Zhao (2016) dengan judul *Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns* mengatakan individu yang memiliki kontrol diri rendah kemungkinan akan menggunakan *smartphone* secara tidak wajar. Individu akan lebih mengutamakan kebahagiaan dan kepuasan sehingga mendorong individu untuk menggunakannya secara berlebihan. Selain itu, individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki harga diri yang rendah, gaya hidup yang tidak sehat serta kemampuan akademis dan hubungan interpersonal yang lebih buruk daripada mereka yang memiliki kontrol diri tinggi. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada tahun penelitian, tempat penelitian, dan sampel pada penelitian.

Rangkaian permasalahan yang telah diuraikan diatas, menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang cukup mengkhawatirkan. Oleh karena itu dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan sikap menyakiti lawan bicara kita. Semakin sering seorang *phubber* melakukannya di lingkungan yang seharusnya bertatap muka, maka akan terjadi kerentanan dalam hubungan antar individu. Dapat dikatakan bahwa, kontrol diri memungkinkan

memiliki hubungan dengan perilaku *phubbing*. Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa di Universitas Andalas Jurusan Ilmu Politik”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Universitas Andalas jurusan Ilmu Politik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Universitas Andalas jurusan Ilmu Politik.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini mencakup dua manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini sebagai sumbangan teoritis terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian yang sesuai dengan teori psikologi pendidikan dan sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sampel, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada sampel terutama dewasa awal dalam memahami indikasi perilaku

phubbing, dan khususnya pada mahasiswa yang memiliki ketergantungan terhadap *smartphone* agar dapat lebih mengontrol diri dengan lebih baik sehingga tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

- b. Bagi orang terdekat, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai perilaku *phubbing*, serta dampak dari perilaku tersebut.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan mengenai variabel serupa.