

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang semakin canggih membuat masyarakat mengalami banyak perubahan. Pada saat ini perkembangan teknologi dapat mempermudah komunikasi antar individu. Teknologi dapat ditemukan diberbagai bidang kehidupan dengan tujuan agar masyarakat dapat lebih mudah menjalankan aktivitasnya, selain itu teknologi juga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat yaitu untuk mencari informasi dalam kehidupan sehari-hari dan berkomunikasi salah satunya menggunakan *smartphone*.

Memiliki *smartphone* pada kalangan remaja dan masyarakat saat ini sudah menjadi hal yang wajar. Menurut Faisal dkk. (2022) para remaja dapat mendapatkan pengetahuan, kabar berita serta berinteraksi dengan individu lain melalui *smartphone* yang dimiliki. Menurut Blais (dalam Dewanti dkk., 2016) penggunaan *smartphone* oleh remaja salah satunya berdampak pada kemampuan bersosialisasi dalam lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat dan lingkungan pergaulan teman sebayanya. Selain itu diperoleh juga berdasarkan teori Maslow dalam (Suhendriani & Nugroho, 2022) bahwa remaja memiliki kebutuhan salah satunya kebutuhan untuk mengeksplorasi lingkungannya. Namun, remaja digenerasi saat ini sudah banyak yang bergantung pada *smartphone* yang mengakibatkan menurunnya hubungan dilingkungan. Idealnya remaja fokus pada pencapaian pergaulan sosial di masyarakat atau interaksi dengan lingkungan yang

berada disekitar individu tersebut, mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima serta mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakat, (Hurlock dalam Kurnia dkk., 2020)

Penggunaan *smartphone* semakin meningkat dan berkembang setiap tahunnya. Kemenkominfo memberikan infomasi bahwa terdapat 89 persen atau 167 juta penduduk di Indonesia sudah memiliki dan menggunakan *smartphone* untuk kegiatan sehari-hari. Jumlah penggunaan *smartphone* sejalan dengan banyaknya pemakaian internet di Indonesia. Perkembangan teknologi dan komunikasi begitu cepat berkembang sehingga dapat melahirkan media baru yang semakin canggih. Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) didapatkan hasil pada tahun 2023 pengguna internet di Indonesia telah meningkat sebesar 78,19 atau mencapai 215.626.156 jiwa dari total populasi di Indonesia yang sebesar 275.773.901 jiwa.

Penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan beberapa dampak, baik itu positif maupun negatif bagi para penggunanya. Menurut Andrew Przyblsky dari University of Oxford (dalam Normawadi dkk., 2018), durasi ideal untuk melakukan aktivitas *online* adalah selama 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari, dengan durasi tersebut, Przyblsky meyakini remaja tidak hanya memiliki kemampuan yang mumpu dalam hal teknologi, melainkan juga dapat bersosialisasi. Apabila hingga mencapai lebih dari 4 jam 17 menit, barulah *smartphone* dianggap mampu mengganggu kinerja otak remaja. Alamsyah (dalam

Kurnia dkk., 2020) menyatakan *smartphone* dapat memberikan kemudahan bagi para penggunanya sehingga dapat membuat penggunanya melebihi batas waktu yang wajar untuk menggunakan *smartphone*, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan perilaku mengabaikan lingkungan sekitar atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar. Individu yang bersikap acuh tak acuh pada saat berada di lingkungan sosial dapat membuat individu lain merasa tidak dipedulikan terlebih bila kualitas komunikasi yang dilakukan berkurang karena penggunaan *smartphone* yang dimilikinya. Individu yang tidak dapat mengontrol dirinya pada saat berkomunikasi secara langsung dengan orang-orang sekitar dan memilih untuk memainkan *smartphone* dapat disebut dengan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan data dan hasil wawancara pra-penelitian kepada 5 remaja di Kabupaten Karawang pada bulan November 2023 menggunakan aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone* yang diadopsi dari Karadag dkk. (2015) untuk mengungkap adanya pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kabupaten Karawang, terungkap bahwa mereka merasa kesulitan untuk mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* saat berkumpul dan berinteraksi dengan teman-temannya. Lebih lanjut berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pra-penelitian pada November 2023, pada kalangan remaja melalui kuesioner *online* yang dilakukan pada 35 remaja didapatkan hasil 28 responden menyatakan mereka sering sekali sibuk dengan *smartphone* meskipun sedang berkumpul dengan teman-temannya. Kemudian 29 responden sulit mengontrol diri untuk menghentikan bermain *smartphone* pada saat berkumpul dengan teman-teman. Terdapat 24 responden menyatakan seringkali mengecek

smartphone pada saat berbicara dengan teman meskipun tidak ada notifikasi yang masuk. Kemudian terdapat 18 responden yang lebih menyukai berinteraksi dengan teman melalui *smartphone* dibandingkan harus bertemu secara langsung dengan teman setiap hari.

Menurut Karadag dkk. (2015) *phubbing* merupakan suatu perilaku individu dengan menatap *smartphone* pada saat berkomunikasi secara langsung dengan orang lain dengan maksud melarikan diri dari komunikasi interpersonal. Selain itu Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) mengemukakan perilaku *phubbing* dapat diartikan untuk menggambarkan situasi dimana individu fokus pada *smartphone* yang digenggamnya sehingga mengabaikan interaksi dengan individu lain yang terdapat di sekelilingnya. Menurut Kaczmarek (dalam Cahyadewi dkk., 2022) *phubbing* merupakan perilaku buruk yang terjadi dalam situasi lingkungan sosial ketika individu lebih fokus menatap *smartphone* mereka sehingga menjadi tidak fokus pada lawan bicara disekelilingnya sehingga dapat membuat individu lain merasa diabaikan atau dihina. Perilaku *phubbing* merupakan suatu konsep yang membuat seseorang tidak menghormati orang lain, tidak membina maupun mengembangkan suatu hubungan, tidak berkomunikasi dengan orang lain karena lebih mementingkan *smartphone* dan lingkungan virtualnya dari pada orang-orang di kehidupan nyata, Ibit (dalam Amiro & Laka, 2023).

Menurut Amelia dkk. (2019) menyatakan bahwa perilaku *phubbing* memiliki ciri-ciri seperti sulit untuk mengontrol penggunaan *smartphone* pada saat berhadapan dengan lawan bicara, membalas *chat* di *smartphone* pada saat sedang berinteraksi sosial, waktu penggunaan *smartphone* terus meningkat setiap

harinya, dan berkurangnya waktu bersosialisasi akibat penggunaan *smartphone*. Menurut Rudyana (dalam Wati & fourianalistyawati, 2018) perilaku *phubbing* sendiri memiliki sejumlah dampak negatif pada kesehatan fisik seperti kelelahan, pedih pada bagian mata, bahkan bertambahnya kerusakan pada mata, pusing pada bagian kepala dikarenakan terlalu banyak melihat *smartphone*, dan badan yang terasa pegal karena membungkuk pada saat melihat *smartphone*. Lebih jauh dampak negatif dalam lingkungan sosial penggunaan *smartphone* yang terlalu sering membuat individu tidak menyadari tentang apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya, berkurangnya kemampuan berkomunikasi, dan menjauhkan individu lain yang berada di sekitarnya karena tergantikan oleh peran *smartphone* yang ada di genggamannya. Selanjutnya dampak psikologis yang mungkin terjadi karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah kemungkinan munculnya depresi, menyalahkan perbuatannya sendiri, merasa tidak berguna, atau merasa tidak percaya oleh diri sendiri.

Perilaku *phubbing* disebabkan karena kurangnya kontrol diri menurut Karadag dkk. (2015). Tangney dkk. (dalam de Ridder dkk., 2011) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar moral, nilai dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Menurut Skinner (dalam Nurningtyas & Ayriza, 2021) kontrol diri lebih berfokus pada perilaku individu untuk dapat mengendalikan perilakunya di lingkungan untuk menahan keinginan kita. Calhoun dan Acocella (dalam Nurhaini, 2018) mengartikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaruh individu terhadap peraturan tentang fisiknya, perilakunya, dan proses-proses psikologinya

dengan kata lain sekelompok proses yang terdapat pada dirinya. Goldfield dan Merbaum (dalam Wilantika dkk., 2018) mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu kearah konsekuensi positif.

Nurhaini (2018) menyatakan kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan dirinya serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Choliz (dalam Waty & Fourianalistyawati, 2018) mengatakan menggunakan *smartphone* tanpa kontrol akan menimbulkan permasalahan sosial pada lingkungan sekitarnya. Hal tersebut dapat menimbulkan individu menarik diri dari lingkungan sosialnya, memicu datangnya perasaan cemas dan kehilangan jika tidak menggenggam *smartphone*.

Damashinta (dalam Kurnia, 2020) menyatakan kehidupan remaja saat ini tampak kurang seimbang, karena remaja lebih menyukai bermain *smartphone* yang dimilikinya, terus menerus menatap *smartphone* ketika bersosialisasi serta mengabaikan lingkungan yang ada disekitar.

Kurnia (2020) mengatakan remaja dengan kontrol diri yang rendah dapat merasa tidak bersalah saat mengabaikan teman atau orang-orang di lingkungan sekitarnya maupun berada di dekatnya, remaja yang kurang mengontrol diri untuk bermain *smartphone* pada saat berkomunikasi secara langsung cenderung mengabaikan kontak mata pada saat berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih melihat *smartphone* bahkan membalas pesan menggunakan *smartphone* pada saat berkomunikasi secara langsung yang dapat diduga akan mengakibatkan perilaku *phubbing*. Sedangkan remaja dengan kontrol diri yang tinggi dapat

mengontrol perilakunya pada saat berkomunikasi tidak memainkan *smartphone*-nya ketika sedang berkomunikasi secara langsung dan akan lebih memilih untuk mendengarkan lawan bicaranya serta memperhatikan lawan bicaranya pada saat berbicara sehingga tidak terpengaruh oleh notifikasi yang masuk pada *smartphone*-nya.

Schneiders (dalam Andriani dkk., 2019) mengatakan kontrol diri merupakan dasar dari perkembangan diri dan suatu peningkatan secara terus menerus untuk kematangan kepribadian terhadap pencapaian individu tersebut. Oleh karena itu kontrol diri merupakan bekal bagi individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik di masa yang akan datang karena dapat menyeimbangkan kegiatan yang disukai dengan kewajibannya.

Dalam penelitian Hafizah dkk. (2021) pada mahasiswa Mulawarman Samarinda, diperoleh hasil yaitu terdapat pengaruh signifikan kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda dengan arah negatif. Dalam penelitian Sholihah dan Musslifah (2024) pada siswa kelas XI SMAN Gondongrejo, diperoleh hasil yaitu terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMAN Gondongrejo dengan arah negatif yang artinya bahwa kontrol diri berpengaruh buruk terhadap perilaku *phubbing*. Dengan demikian individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka akan semakin rendah perilaku *phubbing* pada individu tersebut, sebaliknya jika kontrol diri rendah pada individu tersebut, maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* tersebut.

Kontrol diri adalah faktor penting dalam menentukan perilaku sosial seseorang, meneliti bagaimana kontrol diri mempengaruhi perilaku *phubbing* dapat memberikan pengetahuan tentang mengapa perilaku *phubbing* terjadi pada remaja di Kabupaten Karawang dengan fokus pada remaja di Kabupaten Karawang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja di Kabupaten Karawang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kabupaten Karawang?”

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kabupaten Karawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penulisan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan psikologi bidang sosial dan perkembangan terutama mengenai perilaku mengabaikan lawan bicara dengan sibuk memainkan *smartphone* (*phubbing*).

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja dan orang tua, dapat digunakan sebagai tambahan ilmu maupun informasi mengenai pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* khususnya pada remaja agar dapat menjadi suatu pengetahuan sehingga dapat mengontrol diri pada saat berkomunikasi di lingkungan sekitar.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian yang didapat diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi peneliti selanjutnya, khususnya mengenai perilaku *phubbing* pada remaja.

