

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi di era saat ini telah menyebabkan perubahan yang berarti dalam banyak bidang kehidupan manusia (Nababan dkk., 2024). Perubahan ini mengubah cara manusia berkomunikasi yang dahulu komunikasi hanya bisa dilakukan secara langsung, sedangkan sekarang dapat dilakukan melalui alat komunikasi, terutama *smartphone* yang memungkinkan pengiriman pesan dalam hitungan detik (Hanika dalam Hasanah dan Putri, 2021). Perangkat multifungsi yang difasilitasi oleh jaringan internet ini tidak hanya digunakan untuk komunikasi saja tetapi juga mendukung pendidikan, hiburan, dan pekerjaan (Andreassen dan Pallesen, 2014). Hanum (2021) menyebutkan bahwa data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan Indonesia berada di posisi keempat negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbanyak, mencapai 167 juta jiwa atau 89% dari seluruh penduduk Indonesia. Didukung oleh pendapat Sulistyaningsih (dalam Vetsera dan Sekarasih, 2019) mengatakan bahwa di Indonesia terdapat istilah "*generasi menunduk*" yang difokuskan pada individu yang pada umumnya akan lebih memusatkan perhatiannya pada *smartphone* dibandingkan dengan lawan bicaranya.

Menurut salah satu pakar dari Institut Teknologi Bandung, Dimitri Mahayana (dalam Aziz dkk., 2023) menyatakan sekitar 5-10% *gadget* mania atau pecandu *smartphone* terbiasa menyentuh *smartphone*-nya sebanyak 100-

200 kali dalam sehari. Apabila waktu produktif individu dalam sehari adalah 16 jam atau 960 menit, maka individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan menyentuh perangkat tersebut setiap 4,8 menit sekali (Agusli, 2018), dalam penelitian yang dilakukan Aziz dkk., (2023) menuturkan bahwa orang bisa menggunakan *smartphone* dalam rentang waktu 8 sampai 16 jam. Oleh karena itu, penggunaan *smartphone* kini memiliki daya pikat yang tinggi hingga membuat banyak orang ketagihan dan hal ini dapat ditemukan di berbagai kalangan. siapapun, kapanpun dan dimanapun (Akbari dalam Anami dkk., 2021 ; Doni, 2017). Hal ini membuat pengguna *smartphone* termasuk generasi Z merasakan bahwa dunia seakan berada di tangan mereka melalui perangkat (*smartphone*) yang digunakannya (Lauw dan Jannah, 2024).

Dikenal sebagai generasi pertama yang diperkenalkan oleh inovasi teknologi, generasi Z merupakan sekelompok atau individu yang dimulai dari usia 15-28 tahun (kelahiran 1997-2012) yang paling banyak menggunakan *smartphone* dan internet. Menurut Stillman dan Stillman (dalam Asuro dan Saloom, 2024) menjelaskan perbedaan generasi Z (gen Z) dengan generasi pendahulunya yaitu terletak pada titik perkembangan teknologi yang menjadikan generasi ini lebih menguasai teknologi daripada generasi pendahulunya. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (laman apjii.or.id, 2024) menunjukkan bahwa pengguna internet menggunakan media *smartphone* mencapai 221 juta jiwa atau 79,5% yang dimana jumlah tersebut didominasi oleh Generasi Z. Hal ini didukung oleh pendapat Silver (dalam Wahyuni dkk., 2023) mengatakan

individu usia 18-34 tahun mendominasi penggunaan *smartphone* di Indonesia, dimana individu tersebut adalah generasi muda atau saat ini populer dengan sebutan Gen Z atau generasi Z sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Gazali (dalam Kristyowati, 2021) juga menyebutkan bahwa generasi Z sangat bergantung pada perangkat tersebut dengan waktu rata-rata sebanyak 3 hingga 5 jam setiap harinya yang digunakan untuk menggunakan *smartphone*. Kecanggihan teknologi *smartphone* memberikan banyak manfaat bagi Gen Z untuk mengatasi masalah dan mendapatkan informasi terbaru, sehingga membantu mereka mengaktualisasikan diri (Strinaricwari dkk., 2023). Hal inilah yang memungkinkan mereka untuk tetap aktif saat menggunakan *smartphone*.

Smartphone menawarkan berbagai manfaat, namun penggunaan yang tidak terkendali juga berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya (Anami dkk., 2021). Hal ini sering terlihat dalam kehidupan sehari-hari, ketika orang berkumpul bersama tetapi masing-masing menggunakan *smartphone* mereka. Sejalan dengan pendapat Alamsyah (dalam Abivian, 2022) mengatakan bahwa keleluasaan yang ditawarkan *smartphone* sering kali menyebabkan penggunaan yang berlebihan, mendorong perilaku yang kurang tertarik dan mengabaikan keadaan sekitar.

Keterikatan terhadap pemakaian *smartphone* ini tercermin ketika sekelompok remaja berkumpul di satu tempat, di mana mereka jarang berbicara karena masing-masing sibuk dengan ponselnya (Prayudi dalam Hura dkk., 2021). Keterikatan ini juga dapat ditemukan di tempat-tempat umum seperti

halte, mall, taman, dan restoran atau *café*. Hal tersebut yang kemudian muncul dampak sosial salah satunya fenomena *phubbing*.

Phubbing diartikan sebagai bentuk singkat dua kata: “*phone*” yaitu telepon dan “*snubbing*” yaitu melecehkan (Roberts dan David dalam Nababan dkk., 2024), *phubbing* didefinisikan sebagai kebiasaan individu yang menggunakan ponsel saat sedang bercakap dengan orang lain, sehingga cenderung mengabaikan komunikasi interpersonal (Karadag dkk., 2015), dimana orang sering kali tanpa sadar melakukan *phubbing* dan menganggapnya sebagai sesuatu yang biasa meskipun faktanya hal tersebut dapat mempengaruhi sifat hubungannya dan komunikasi antar individu (Irawan dan Tatiyani, 2023). Fenomena ini semakin umum terjadi, terutama di kalangan Generasi Z (Youarti dan Hidayah, 2018).

Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (dalam Amiro dan Laka, 2023) menyatakan bahwa perilaku *phubbing* adalah perilaku mengabaikan atau mengacuhkan rekan bicara dalam interaksi sosial dengan mengalihkan perhatian kepada *smartphone*. Dalam pandangan Karadag dkk. (dalam Adiningsih & Ratnasari, 2024), *phubbing* adalah kebiasaan individu yang memperhatikan ponselnya ketika sedang berbincang dengan orang lain, kemudian fokus pada perangkat tersebut dan menghindar dari komunikasi interpersonal. Aspek-aspek *phubbing* yang dikemukakan Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) (dalam Najah dkk., 2023) menyebut aspek dalam *phubbing* mencakup *nomophobia* atau ketakutan ketika tidak bersama ponsel, konflik interpersonal yang berarti adanya masalah hubungan dengan orang lain, isolasi

diri yang terlihat dari penggunaan ponsel untuk menghindari kegiatan sosial, serta *problem acknowledge* yang menunjukkan bahwa individu menyadari dirinya sedang menghadapi masalah terkait *phubbing*.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang telah dilakukan pada Gen Z di Kabupaten Karawang dalam bentuk kuesioner *g-from* yang dilakukan pada bulan Oktober 2024 kepada 30 responden subjek Gen Z di Kabupaten Karawang diperoleh informasi bahwa (70%) responden membuka *smartphone*, bermain game atau sekedar mengecek notifikasi saat sedang bersama dengan orang lain digambarkan sebagai *nomophobia*, dimana individu merasa tidak betah jika meninggalkan atau melewatkan beberapa hal jika tidak memeriksa *smartphone*-nya, juga (63,3%) responden pernah mengabaikan percakapan langsung untuk memeriksa *smartphone* mereka digambarkan sebagai isolasi diri dan *problem acknowledge*, dimana individu lebih memilih memperhatikan *smartphone*-nya daripada berbicara dengan orang lain, lalu (96,7%) responden mencari hiburan di ponsel saat merasa bosan dan (73,3%) responden menggunakan ponsel saat berada di lingkungan sosial,

Lebih lanjut, wawancara pada responden disampaikan bahwa ketika merasa bosan mereka cenderung akan membuka atau menggunakan *smartphone* mereka untuk mencari hiburan, membuka *chat*, ataupun bermain *game* yang sering kali membuat mereka sering ditegur oleh teman maupun orang yang diajak bicara, hal tersebut mempengaruhi hubungan dan interaksi sosial mereka baik dengan teman-teman maupun orang di sekitarnya, hal ini tergambar

sebagai konflik intrapersonal dimana adanya pertentangan dengan individu disebabkan karena penggunaan *smartphone* berlebih.

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* sudah menjadi kebiasaan yang mengganggu pola interaksi sosial. Selaras dengan penelitian Sulis (dalam Amiro dan Laka, 2023) bahwa perilaku *phubbing* dapat merusak hubungan individu dengan lingkungan sekitar dikarenakan perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang bisa muncul dalam berbagai kondisi, seperti saat makan bersama keluarga dan teman, saat mengikuti meeting, atau saat sedang berada di dekat orang lain.

Fenomena *phubbing* ini tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh faktor / variabel tertentu. Penelitian Karadag dkk., (2015) mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* antara lain, adiksi *smartphone*, kecanduan media sosial, kecanduan bermain *game online*, kecanduan internet, jenis kelamin, dan pengaruh lainnya. Lebih lanjut *FoMO*, *boredom proneness*, kontrol diri, *loneliness*, konformitas juga termasuk dalam faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* (Nazir dan Bulut., 2019 ; Pemayun., 2019 ; Al-Saggaf dan O'Donnell., 2019 ; Chotpitayasunondh dan Douglas., 2013). Namun pada penelitian ini akan membahas mengenai faktor adiksi *smartphone* dan *boredom proneness* (Karadag dkk., 2015). Dalam pandangan Kwon et al. (dalam Hasanah dkk., 2020), adiksi terhadap *smartphone* diartikan sebagai penggunaan yang berlebihan terhadap *smartphone* sehingga menimbulkan risiko munculnya masalah sosial pada individu. Menurut Yan (dalam Mawarpury dkk., 2020) menyatakan individu

yang mengalami kecanduan *smartphone* sering kali memanfaatkan perangkat tersebut sebagai cara untuk menghindari masalah dan meningkatkan suasana hati mereka, terutama ketika menghadapi perasaan terasing, cemas, dan kesepian.

Selanjutnya Kwon dkk., (2013) menjelaskan individu yang kecanduan *smartphone* cenderung selalu membawa *charger*, kesulitan menghentikan penggunaan, dan mudah tersinggung jika terganggu. Mereka juga mengalami kesulitan berkonsentrasi pada tugas karena dorongan kuat untuk terus menggunakan *smartphone*, yang membuatnya semakin sulit untuk berhenti. Menurut Hawi dan Samaha (dalam Mawarpury dkk, 2020), penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak negatif, karena individu cenderung tetap menggunakan perangkat tersebut meskipun memiliki tanggung jawab lain yang seharusnya diselesaikan, seperti mengerjakan tugas atau pekerjaan. Bahkan, dalam situasi yang membahayakan seperti saat mengemudi di jalan raya, pengguna yang sudah kecanduan tetap menggunakan *smartphone* mereka. Bentuk dari adiksi *smartphone* dapat mengarah pada ketergantungan terhadap aplikasi-aplikasi tertentu seperti media sosial, aplikasi kantor, kamera, pemutar musik, hingga aplikasi pengedit foto di perangkat *smartphone* (Kim dalam Mawarpury, 2020).

Menurut Kwon dan Yang (dalam Wahyudi, 2023) menjabarkan adiksi *smartphone* terdiri dari beberapa aspek yakni gangguan kehidupan sehari-hari (*daily life disturbance*), meliputi ketidakmampuan menyelesaikan tugas-tugas, fokus yang menurun, dan dampak fisik yang muncul dari penggunaan

smartphone, penarikan diri (*withdrawal*) yakni ditandai oleh rasa cemas, tidak tenang, dan ketidakmampuan menahan diri agar tidak menggunakan *smartphone* dan toleransi menggambarkan kondisi individu yang berulang kali berupaya membatasi pemakaian *smartphone*, namun selalu gagal melakukannya. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menyatakan bahwa kecanduan terhadap telepon genggam atau *smartphone* memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Aziz dkk., (2023) pada siswa SMK, mendukung temuan ini dengan menunjukkan adanya hubungan positif adiksi *smartphone* dan *phubbing* di kalangan siswa yang mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang dapat menyebabkan kecanduan sehingga memicu perilaku *phubbing* di antara siswa. Selain itu, penelitian Fauzan (2018) menunjukkan bahwa variabel yang paling berpengaruh terhadap *phubbing* adalah adiksi *smartphone*, yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan individu terhadap *smartphone*, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan *phubbing*.

Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya faktor *boredom proneness* atau kecenderungan individu untuk merasa bosan, juga berkaitan dengan perilaku *phubbing*. Mikulas dan Vodanovich (dalam Saloom dan Veriantari, 2022) mendefinisikan bahwa kebosanan merupakan kondisi dengan tingkat gairah dan kepuasan yang rendah, yang mendorong individu untuk mencari hiburan atau stimulasi lain salah satunya melalui penggunaan *smartphone*. Individu yang cenderung mengalami kebosanan sering kesulitan menemukan aktivitas yang

menarik, sehingga mereka mencari pengalaman baru atau stimulasi untuk menghindari perasaan bosan tersebut (Amiro dan Laka, 2023).

Boredom proneness ditandai oleh ketidakpuasan dan kebosanan yang cepat dalam aktivitas monoton, ciri-cirinya meliputi pencarian stimulasi baru, ketergantungan pada media sosial dan perangkat digital untuk mengatasi kebosanan, serta penghindaran tanggung jawab yang dianggap membosankan (Farmer dan Sundberg, 2012). Aspek aspek *boredom proneness* yang disampaikan oleh Vodanovich dan Kass (dalam Nababan, 2024) yakni stimulasi internal, yakni kemampuan individu dalam menciptakan rangsangan atau aktivitas yang mengurangi perasaan bosan dan stimulasi eksternal, yakni rangsangan atau aktivitas dari lingkungan sekitar yang menimbulkan perasaan bosan. Penelitian Zidna (dalam Amiro dan Laka, 2023) pada remaja di kota Padang menunjukkan bahwa meningkatnya tingkat *boredom proneness* berhubungan langsung dengan peningkatan perilaku *phubbing*, didukung pula oleh penelitian Saloom dan Veriantari (2022) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *boredom proneness* dan perilaku *phubbing* dimana hal yang menyebabkan *phubbing* muncul dalam hubungan bersosial adalah *boredom proneness* atau kebosanan yang terjadi saat melakukan interaksi. Sejalan dengan temuan penelitian Putri dan Rusli (2021) dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami situasi *boredom proneness* memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan *phubbing*, dimana mereka lebih fokus pada penggunaan *smartphone* sebagai cara untuk mengatasi situasi *boredom proneness*.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, penelitian tertarik untuk mengetahui lebih dalam dan memahami dampak adiksi *smartphone* dan *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* di kalangan Generasi Z yang dapat merusak interaksi sosial. Lebih lanjut, penelitian mengenai fenomena *phubbing* di antara Gen Z masih terbatas. Studi – studi sebelumnya juga hanya meneliti pengaruh *boredom proneness* dan adiksi *smartphone* terhadap *phubbing* secara terpisah, namun dalam penelitian ini kedua variabel tersebut dikombinasikan dan diteliti secara bersamaan.

Penelitian ini juga akan mengamati apakah adiksi *smartphone* dan *boredom proneness* pada gen Z di Kabupaten Karawang ini berpengaruh pada perilaku *phubbing* sehingga diharapkan hasilnya akan memberikan gambaran kontribusi kedua variabel tersebut terhadap perilaku *phubbing* pada gen Z terutama di Kabupaten Karawang.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah adiksi *smartphone* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada Gen Z di Kabupaten Karawang ?
2. Apakah *boredom proneness* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada Gen Z di Kabupaten Karawang ?
3. Apakah adiksi *smartphone* dan *boredom proneness* secara bersamaan berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada Gen Z di Kabupaten Karawang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh adiksi *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada Gen Z di Kabupaten Karawang.
2. Untuk mengetahui pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada Gen Z di Kabupaten Karawang.
3. Untuk mengetahui pengaruh adiksi *smartphone* dan *boredom proneness* secara bersamaan terhadap perilaku *phubbing* pada Gen Z di Kabupaten Karawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi literatur dan perkembangan ilmu pengetahuan dalam psikologi mengenai adiksi *smartphone*, *boredom proneness*, dan perilaku *phubbing*, khususnya dalam konteks Generasi Z. Dengan mengkaji pengaruh ketiga variabel ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran di kalangan muda dan masyarakat umum tentang dampak negatif dari adiksi *smartphone*, *boredom proneness* dan perilaku *phubbing*. Dengan memahami bagaimana ketiga faktor ini saling berhubungan, individu dapat lebih sadar akan perilaku mereka dan dampaknya terhadap hubungan sosial.

3. Manfaat bagi Responden

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para responden, khususnya generasi Z di Kabupaten Karawang, mengenai sejauh mana tingkat adiksi *smartphone* dan kecenderungan mudah merasa bosan (*boredom proneness*) yang mereka alami dapat memengaruhi perilaku *phubbing* dalam kehidupan sehari-hari sehingga responden diharapkan mampu melakukan refleksi diri terkait pola penggunaan *smartphone* dan dampaknya terhadap interaksi sosial secara langsung.

