

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pada zaman yang serba digital ini terdapat fenomena yang dikenal sebagai "*Phubbing*" di mana orang, terutama remaja, lebih suka bermain *game* atau *smartphone* sambil berkomunikasi, berdiskusi, atau melakukan percakapan secara langsung. Tidak diragukan lagi bagi kebanyakan orang, sepertinya lebih sering untuk berbicara dengan orang lain sambil menggunakan telepon genggam. Jika seseorang berada di restoran dengan pasangan atau teman yang sewajarnya saling mengobrol, orang tersebut mungkin melihat beberapa orang yang sibuk berbicara di telepon, meskipun tidak ada urusan penting yang harus mereka selesaikan. Perilaku beralih dari komunikasi tatap muka ke interaksi melalui perangkat *smartphone* bisa juga dikenal dengan istilah *Phubbing*, yang merupakan akronim dari *Phone Snubbing*. Meskipun istilah *Phubbing* kini menjadi fenomena yang banyak diperbincangkan, perilaku ini sejatinya bukanlah hal yang baru. Sejak munculnya teknologi telepon genggam yang semakin canggih, individu cenderung lebih terfokus pada perangkat mereka sendiri, sehingga mengabaikan keberadaan dan interaksi sosial dengan orang-orang di sekitarnya.

Perilaku *Phubbing* dapat terjadi di berbagai tempat dalam interaksi individu. Untuk mahasiswa, ini dapat terjadi di rumah, saat berkumpul dengan rekan satu kelompok, saat belajar di kelas, dan di pertemuan lain yang membutuhkan interaksi sosial lainnya. Interaksi pembelajaran virtual saat ini juga telah dipengaruhi oleh perilaku *Phubbing*, terutama saat mahasiswa melakukan aktivitas kuliah di *Zoom*. Sebuah survei menemukan bahwa mahasiswa lebih suka berselancar di *smartphone* mereka daripada berinteraksi dengan orang lain (Yam & Kumcağız, 2020).

Kata *Phubbing* itu sendiri merupakan akronim dari kata *phone* dan *snubbing*.

Phubbing dapat digambarkan ketika seseorang melihat telepon genggamnya saat berinteraksi

dengan orang lain dan mengabaikan komunikasi interpersonal, pendapat Karadag pada (Maryam & Priliantini, 2018). *Phubbing* adalah ekspresi baru yang menggambarkan tindakan *snubbing* seseorang di lingkungan sosial dengan melihat ponsel Anda alih-alih memperhatikan. *Macquarie Dictionary* mengkampanyekan kata ini pada Mei 2012. Organisasi penerbitan yang bertanggung jawab atas misi tersebut mengundang berbagai ahli etimologi, penulis, dan seniman untuk menyusun kata-kata baru untuk menggambarkan cara berperilaku ini. Upaya keluar dari *Phubbing* yang direncanakan oleh McCann telah menyebabkan istilah ini muncul di media di seluruh dunia. Dengan kata-kata yang sangat penting ini, sikap tidak hormat siswa dan tidak memperhatikan guru selama pelajaran (Ugur & Koc, 2015).

Saat ini, perilaku diatas tersebar di seluruh dunia dan di semua lapisan masyarakat. Para ahli merumuskan perilaku tersebut ke dalam kamus dengan kata *Phubbing*. Ada dua komponen dalam perilaku ini: *phubber* dan *phubbee*. *Phubber* adalah orang yang melakukan perilaku pengabaian, dan *phubbee* adalah orang yang menjadi korban (Putri et al., 2022).

Phubber (pelaku *Phubbing*) menggunakan *smartphone* sebagai cara untuk melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman saat sedang mengobrol. Namun, sekarang perilaku *Phubbing* sudah semakin parah. Pelaku melakukan ini kepada siapa saja dan kapan saja, termasuk selama kelas. Pelaku sering mengecek *smartphone* di sakunya saat instruktur mengajar. (Youarti & Hidayah, 2018). Salah satu karakteristik individu yang menunjukkan perilaku *Phubbing* adalah kecenderungan untuk berpura-pura memberikan perhatian kepada lawan bicara, padahal secara nyata perhatian mereka lebih terfokus pada layar *smartphone*. Perilaku ini dapat mengindikasikan adanya gangguan dalam proses komunikasi interpersonal. Dalam konteks komunikasi interpersonal, individu berinteraksi secara langsung dan terlibat dalam pertukaran pesan yang bersifat timbal balik, baik melalui saluran verbal maupun nonverbal. *Phubbing* berpotensi menghambat kualitas interaksi

tersebut, karena mengurangi intensitas keterlibatan dan responsivitas terhadap komunikasi yang sedang berlangsung (Syifa, 2020).

Fenomena diatas sejalan dengan hasil studi awal mengenai perilaku individu dalam menggunakan gadget, dimana dari 40 responden terdapat 50% responden mengalami masalah komunikasi interpersonal, yaitu lebih banyak memperhatikan gadgetnya dibandingkan interaksi dengan orang yang ada disekitarnya, sekalipun ketika sedang mengobrol.

Penelitian mengenai *Phubbing* ini menjadi penting karena perkembangan *Phubbing* yang berkembang sangat memprihatinkan yang akan menimbulkan dampak buruk lainnya. Misalnya, jika seorang *phubber* sibuk dengan nirkabelnya, cara berperilakunya dapat berdampak buruk pada *phubbee*, misalnya, menyebabkan kondisi pikiran yang buruk dan kekecewaan saat berkomunikasi dengan *phubber*. Secara keseluruhan, *Phubbing* dapat membahayakan hubungan relasional dengan individu di sekitarnya. Adapun dampak negatif yang lain yaitu mengurangi interaksi secara langsung (tatap muka), membuat lawan bicara merasa tidak dihargai, berkurangnya rasa sopan santun, menjadi lupa waktu, dan melalaikan kewajiban (Novita Sirupang, Muhammad Arsyad, 2020).

Berdasarkan hasil studi awal melalui kuesioner yang diisi 40 responden yang aktif menggunakan handphone, sebanyak 75% atau 30 orang menunjukkan karakteristik *Phubbing* yang terbagi dalam dua dimensi utama. Sebanyak 20% responden atau 8 orang mengalami gangguan komunikasi, di mana mereka lebih sering mengabaikan percakapan langsung dan lebih fokus pada perangkat elektronik mereka. Sementara 25% responden atau 10 orang menunjukkan obsesi terhadap handphone, merasa perlu memeriksa ponsel mereka secara terus-menerus bahkan dalam situasi sosial. Dan 30% responden atau 12 orang yang menunjukkan keduanya dari gangguan komunikasi, dan obsesinya terhadap handphone. Sedangkan 25% responden atau 10 responden lainnya tidak menunjukkan kedua karakteristik

tersebut, meskipun mereka juga sering menggunakan handphone, lebih karena kebutuhan praktis atau kebiasaan.

Selama menjalani perkuliahan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, peneliti sering mengamati fenomena yang sering terjadi, banyak mahasiswa terlihat kehilangan fokus, merasa tidak tertarik dengan materi, atau bahkan menghabiskan waktu perkuliahan untuk bermain ponsel. Tidak jarang, saat diskusi kelompok atau kegiatan kampus, beberapa mahasiswa menunjukkan tanda-tanda kebosanan seperti melamun, menguap berulang kali, atau mencari distraksi melalui media sosial. Pengalaman pribadi peneliti saat mengikuti perkuliahan pun menguatkan pengamatan ini.

Dalam kajian psikologi, kondisi tersebut dikenal dengan istilah *boredom proneness*. *Boredom Proneness* sendiri dapat dicirikan sebagai suatu kondisi rendahnya gairah dan ketidakpuasan yang disebabkan oleh kegiatan atau situasi yang tidak cukup menarik (Vodanovich, 2016). Selain itu, ia mengatakan bahwa ciri mendasar dari kebosanan adalah pertentangan antara keinginan untuk mengikuti kegiatan yang menyenangkan. Ia juga mengungkapkan bahwa kecenderungan mudah bosan lebih dipengaruhi oleh sifat batiniah.

Dari 40 responden yang aktif menggunakan handphone, sebanyak 67.5% responden atau 27 orang menunjukkan karakteristik *Boredom Proneness* yang terbagi dalam dua jenis kebutuhan. Sebanyak 22.5% responden atau 9 orang menunjukkan kebutuhan stimulasi eksternal, yaitu kecenderungan mencari hiburan atau aktivitas lain dari luar untuk mengatasi rasa bosan, seperti menggunakan media sosial atau bermain *game* saat berada dalam situasi yang membosankan. Sebanyak 15% responden atau 6 orang memiliki kebutuhan stimulasi internal, yaitu kecenderungan mencari hiburan dari membaca buku (*e-book*) atau menulis catatan pribadi saat berada dalam situasi yang membosankan. Sementara itu, terdapat 30% responden atau 12 orang yang menunjukkan kedua dari karakteristik tersebut. Di sisi lain,

terdapat 32.5% responden atau 13 orang yang tidak mencerminkan karakteristik *Boredom Proneness* dalam perilaku mereka.

Oleh karena itu, penelitian mengenai boredom proneness pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menjadi penting untuk dilakukan. Mahasiswa dengan tingkat kebosanan yang tinggi sering kali mencari stimulasi instan melalui gawai, bahkan saat sedang berinteraksi langsung dengan orang lain. Perilaku ini dapat mengganggu kualitas komunikasi tatap muka, menurunkan kedekatan sosial, dan berpotensi merusak hubungan interpersonal.

Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru Al-Saggaf, (2019) yang mengungkapkan bahwa, trait boredom yang menjadi temuan terbaru sebagai satu prediktor *Phubbing*, masih perlu penyelidikan lebih lanjut terkait jenis lain dari kebosanan, yaitu state boredom (sifat kebosanan) dan *Boredom Proneness* (kecenderungan kebosanan). *Boredom Proneness* adalah kecenderungan berdasarkan karakteristik untuk menghadapi kebosanan. Meskipun variabel trait lebih sulit diubah, dengan memahaminya, kita bisa merancang lingkungan dan aktivitas yang mencegah kebosanan sejak awal. Jadi meskipun sifatnya lebih tetap, dampaknya bisa diminimalkan lewat pendekatan yang tepat. Gagasan tentang kebosanan yang tidak sepenuhnya ditentukan oleh kualitas batin seseorang biasanya dikenal sebagai kecenderungan kebosanan, sedangkan keadaan yang lebih mendasar tidak ditentukan oleh atribut eksternal. (Fahlman et al., 2013). Maka dari itu, pada penelitian kali ini, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait jenis lain kebosanan yaitu boredom. proneness (kecenderungan kebosanan).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nababan et al., (2024) pada gen z ditemukan bahwa *Boredom Proneness* memiliki pengaruh positif terhadap *Phubbing* yakni ketika *Boredom Proneness* individu tinggi maka perilaku *Phubbing* individu turut meningkat. Sejalan dengan Amiro & Laka, (2023) menyebutkan sebanyak 47.1% *boredem proneness*

mempengaruhi perilaku *Phubbing*. Berbeda dengan yang disebutkan oleh Al-Saggaf, (2021) bahwa tidak ditemukan pengaruh antara *Boredom Proneness* dengan *Phubbing* dikarenakan harus memiliki variabel lain yang mediasi seperti FoMO.

Melihat fenomena yang terjadi diatas dimana perilaku *Phubbing* memiliki banyak pengaruh yang signifikan terhadap proses interaksi secara langsung, didukung dengan beberapa peelitian terdahulu serta beberapa pendapat ahli, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Pengaruh *Boredom Proneness* Terhadap Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.**

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh *Boredom Proneness* terhadap perilaku *Phubbing* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?”

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Boredom Proneness* terhadap perilaku *Phubbing* mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memberikan manfaat bagi keilmuan psikologi sosial, khususnya yang berkaitan dengan *Boredom Proneness* dan *Phubbing*.

Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan acuan pada masyarakat dan khalayak umum pada bidang keilmuan psikologi social, khususya yang berkaitan dengan *Boredom Proneness* dan *Phubbing*.