

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Teknologi pada saat ini berkembang dengan sangat pesat. Pada bidang komunikasi, *smartphone* menjadi salah satu inovasi yang memberi banyak kemudahan bagi manusia. Melalui *smartphone*, seseorang dapat berkomunikasi tanpa harus ada pertemuan secara langsung, karena dengan adanya beragam aplikasi dan fitur yang disediakan di dalamnya *smartphone* dapat melakukannya dengan mudah (Khairunnisa & Ade, 2024). Putri & Rusli (2021) mengemukakan bahwa *smartphone* merupakan teknologi yang memiliki dampak sangat besar bagi kehidupan manusia di tengah kemajuan teknologi yang begitu pesat. *Smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga memiliki berbagai fitur menarik, baik audio maupun visual yang memberikan keuntungan lebih bagi penggunanya.

*Smartphone* kini telah menjadi bagian esensial dari kebutuhan dasar manusia (Salsabila dkk., 2024). Berdasarkan survei Think Tech, Rise of Foldables: The Next Big Thing in Smartphone yang dilakukan oleh *google* pada tahun 2023, perangkat *smartphone* aktif di Indonesia pada saat ini menembus angka 354 juta perangkat, yang mana hal tersebut melebihi jumlah keseluruhan penduduk Indonesia yang hanya 278,7 juta jiwa pada tahun 2023. Kondisi ini memungkinkan individu untuk memiliki dan menggunakan lebih dari satu *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dapat memberikan banyak dampak positif jika penggunaannya dilakukan dengan tepat, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif apabila salah dalam menggunakannya.

Melansir laporan *Good Stats* yang merujuk pada data.ai, Indonesia menjadi negara dengan peringkat pertama penggunaan *smartphone* terlama sepanjang tahun 2023. Data tersebut menunjukkan bahwa warga Indonesia menggunakan waktunya selama 6,05 jam per hari untuk menggunakan *smartphone*. Penggunaan ponsel pintar ini jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama membuat orang lebih terbiasa sendiri dan kurang dalam berinteraksi secara langsung. Hal yang sering terjadi pada saat ini, menunjukkan bahwa meskipun generasi Milenial dan Gen Z sering terlihat berkumpul di ruang publik, mereka cenderung sibuk dengan gawai masing-masing dan menghabiskan waktu untuk berselancar di media sosial atau bermain gim (Zis dkk., 2021). Ketika seseorang lebih memilih untuk berinteraksi dengan *smartphon*enya dibandingkan

berinteraksi langsung secara fisik dengan orang-orang di sekitarnya, dikenal sebagai fenomena *phubbing*. Fenomena ini faktanya sudah meluas dalam kehidupan manusia (Aditia, 2021).

Istilah *phubbing* mulai dikenal setelah dimasukkan dalam pembaruan *Macquarie Dictionary*, yang diciptakan dari gabungan kata *phone* dan *snubbing* untuk menggambarkan kecanduan *smartphone* sebagai gangguan zaman modern (Karadag dkk., 2015). *Phubbing* adalah perilaku di mana seseorang mengabaikan orang lain dan lebih fokus pada *smartphonenya* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a). Fenomena ini terjadi ketika individu sibuk melihat *smartphonenya* pada saat berinteraksi dengan orang lain yang berakibat terhadap komunikasi interpersonalnya (Karadag dkk., 2015). *Phubbing* menurut Karadag dkk. (2015) tersusun atas dua aspek yang meliputi, gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Gangguan komunikasi (*communication disturbance*) merujuk pada terganggunya interaksi langsung (*face to face*) akibat kehadiran *smartphone* yang mengalihkan perhatian dari percakapan. Selanjutnya, obsesi terhadap *smartphone* (*phone obsession*) yang berarti dorongan atau perasaan membutuhkan *smartphone* meskipun sedang terlibat dalam percakapan atau aktivitas sosial dengan orang lain.

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), fenomena *phubbing* terdiri dari beberapa faktor, yang meliputi: pertama, kecanduan internet yang dapat diartikan sebagai pola penggunaan internet yang bermasalah sehingga menyebabkan individu mengalami dampak negatif yang serius bagi kehidupannya. Kedua, *fear of missing out* yang merupakan perasaan takut, khawatir, dan cemas akan kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam berbagai peristiwa dan pengalaman yang terjadi di lingkungan sosialnya. Ketiga, kontrol diri, yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi, sikap, dan perilakunya saat menghadapi berbagai situasi.

Dalam lingkungan akademik, penggunaan *smartphone* telah menjadi aspek yang tak terpisahkan. Merujuk pada data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik, proporsi individu yang menguasai atau memiliki *smartphone* didominasi oleh rentang usia 15-24 tahun sebesar 92,14%. Usia tersebut sesuai dengan usia mahasiswa, dimana mereka berusia 18 hingga 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Salah satu manfaat utama *smartphone* dalam proses belajar adalah kemampuannya dalam memberikan fleksibilitas yang tidak terbatas oleh waktu dan tempat tertentu, sehingga memungkinkan seseorang untuk belajar di situasi apapun sesuai dengan kebutuhan (Abidin dkk., 2023). Hadirnya *smartphone* juga mendukung mahasiswa dalam proses

perkuliahan, yaitu *smartphone* dapat membantu mahasiswa untuk mencari lebih banyak referensi dalam waktu yang lebih cepat (Putri & Afdal, 2024).

Meskipun demikian, kemudahan yang diberikan *smartphone* dengan beragam fiturnya seringkali membuat penggunaannya menghabiskan waktu lebih dari yang seharusnya, ketika terlalu fokus pada *smartphone*, mereka cenderung abai dan kurang peduli terhadap sekitarnya (Putri dkk., 2024). Pemakaian *smartphone* yang tidak tepat dikalangan mahasiswa dapat mengubah pola interaksi dan struktur kehidupan sosial, dimana mahasiswa mengalami kesulitan untuk jauh dari *smartphone* pada saat berada di lingkungan sosialnya (Kurnia dkk., 2020). Menurut Syifa (2020) penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa lebih terpaku pada perangkatnya dibandingkan berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya. Hasil penelitian Purnamasari & Widyastuti (2023) pada 120 orang mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 8,82% mahasiswa mengalami *phubbing* pada kategori tinggi dan 83,33% mahasiswa berada pada kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Meilan dkk. (2024) juga menyebutkan sebagian besar respondennya sebanyak 59 % atau 156 orang mengalami *phubbing* kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan terjadinya fenomena *phubbing* di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, penggunaan *smartphone* dikalangan mahasiswa UIN Bandung menunjukkan beragam dampak, termasuk potensi pengaruh terhadap kualitas interaksi sosial. Kebiasaan mengabaikan orang yang ada di sekitar akibat terlalu fokus dengan *smartphone* semakin banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Hal ini dapat diamati dalam berbagai situasi, seperti pada saat mahasiswa sedang mengobrol atau berdiskusi, sebagian dari mereka lebih fokus pada layar *smartphone* daripada lawan bicaranya. Bahkan sering dijumpai sekelompok orang yang sedang berkumpul, tetapi mereka justru sibuk dengan *smartphone* masing-masing tanpa berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Jika dibandingkan dengan orang yang berada dilingkungan sekitar, teman yang ada pada jejaring sosial tampak lebih dekat dan nyata untuk berkomunikasi (Firdaus dkk., 2023).

Selain itu, dalam kegiatan rapat kepanitiaan atau organisasi, tak jarang ditemui adanya mahasiswa yang sibuk dengan *smartphon*enya sendiri pada saat rekan lainnya sedang menyampaikan pendapat. Hal ini dapat mengurangi efektivitas diskusi, karena beberapa anggota rapat menjadi kurang fokus dan tidak sepenuhnya memahami topik yang dibahas. Perilaku *phubbing* ini juga dapat membuat seseorang merasa terasing dan diabaikan oleh orang lain, yang

pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hubungan dan komunikasi antar individu (Sigalingging dkk., 2024).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti pada 38 orang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, didapatkan data bahwa sebanyak 94,74% responden menjawab pernah mengabaikan rekan bicara dan memilih untuk memainkan *smartphone* dan hanya 5,26 % responden yang menjawab tidak pernah melakukannya. Kemudian, mengenai pada situasi apa saja fenomena *phubbing* itu terjadi, sebanyak 26 orang atau 68,42% responden menjawab fenomena tersebut terjadi ketika sedang mengobrol. Sementara 12 orang atau 31,58% responden lainnya mengatakan mereka memainkan *smartphonenya* pada saat merasa dalam situasi yang penting dan memiliki tanggung jawab yang mengharuskannya membuka *smartphone*. Pertanyaan berikutnya mengenai perasaan dan pikiran saat melakukan *phubbing* yaitu, sebanyak 21 responden (55,26%) mengaku merasa bersalah, tidak nyaman, dan khawatir dianggap tidak sopan oleh lawan bicara. Kemudian, 12 orang (31,58%) merasa biasa saja dan tidak terlalu peduli selama mereka masih bisa memberikan respons seperti anggukan atau kontak mata. Sedangkan 2 orang (5,26%) lainnya merasa cemas dan segera menyelesaikan kegiatan pada *smartphone*.

Hasil lainnya menunjukkan dari 38 orang responden, sebanyak 24 orang atau 63,16% responden menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan mereka melakukan *phubbing* yaitu karena merasa kesulitan dalam menahan dorongan untuk mengecek *smartphone*, terutama pada saat ada notifikasi sehingga refleks untuk melihat layar ketika sedang dalam percakapan. Selain itu, 12 dari 38 responden (31,58%) menyebutkan bahwa rasa bosan membuat individu lebih memilih untuk melihat layar *smartphonenya* dibandingkan berpartisipasi aktif dalam obrolan. Jawaban lainnya sebanyak 5 orang (13,16%) menggambarkan bahwa *phubbing* terjadi karena lawan bicaranya bermain *smartphone* lebih dulu.

Berdasarkan pada data awal tersebut, *phubbing* pada mahasiswa UIN Bandung banyak terjadi karena adanya dorongan untuk mengecek *smartphone* dan kebiasaan untuk membuka *smartphone*. Seberapa besar kemampuan individu dalam mempertahankan nilai dan keyakinannya sebagai standar dalam bertindak dan menentukan pilihan berkaitan dengan kontrol diri (Kurnia dkk., 2020). Kontrol diri dapat mengatur penggunaan *smartphone* seseorang agar tidak berlebihan (Asih & Fauziah, 2017). Sehingga individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik akan mampu mengatur penggunaan *smartphonenya* dengan lebih bijak. Menurut Syifa dkk., (2024)

pada dasarnya, perilaku *phubbing* terjadi akibat kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengontrol diri.

Sesuai dengan faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *phubbing* menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), kemampuan mengendalikan diri termasuk ke dalam salah satu aspek yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur perilakunya sesuai dengan standar tertentu, seperti nilai moral dan norma sosial untuk membentuk tindakan yang positif (Tangney dkk., 2004). Salah satu aspek utama dalam kontrol diri ialah kemampuan individu dalam menahan keinginan pribadinya serta menghindari tindakan yang berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif (Tangney dkk., 2004).

Berdasarkan hasil studi awal, faktor lainnya yang menyebabkan perilaku *phubbing* yaitu adanya rasa bosan yang membuat individu lebih memilih untuk melihat layar *smartphonenya*. Individu yang mudah merasa bosan cenderung lebih sering melakukan *phubbing* (Al-Saggaf dkk., 2019). Menurut Hasanuddin dkk. (2024), ketika seseorang merasa bosan dan tidak tertarik dengan lingkungan sosial, mereka tidak memiliki pilihan lain selain hanya menggunakan ponselnya, yang kemudian akan berdampak pada pengabaian orang yang ada disekitarnya. Penelitian Rismaya & Djudiyah (2025) menyebutkan bahwa kecenderungan kebosanan atau *boredom proneness* dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*.

*Boredom proneness* menurut Struk dkk. (2015) yaitu kecenderungan individu untuk mengalami kebosanan akibat kegagalan atau ketidakmampuan dalam melibatkan diri secara aktif pada aktivitas yang dianggap dapat menarik perhatian. *Boredom proneness* merupakan salah satu faktor yang mendorong seseorang melakukan perilaku *phubbing*, karena individu yang mudah merasa bosan atau kurang mendapat stimulasi cenderung menggunakan *smartphone* atau media sosial sebagai upaya untuk mengatasi rasa bosan tersebut (Amiro & Laka, 2023). Kebosanan saat percakapan dengan orang lain terutama pada saat sedang sepi mendorong individu untuk menggunakan *smartphone* (Oduor dkk., 2016).

Temuan penelitian Khairunnisa & Ade (2024) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Sehingga dapat diartikan, mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah untuk melakukan *phubbing*. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang lebih rendah maka semakin tinggi kemungkinannya untuk melakukan *phubbing*. Peneliti lain yang mendukung

temuan ini, menyatakan bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan *phubbing* (Safitri & Rinaldi, 2023). Meskipun demikian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Isrofin & Munawaroh (2021) menunjukkan bahwa kontrol diri tidak terbukti secara signifikan sebagai prediktor *phubbing*. Penelitian ini menyebutkan bahwa *smartphone addiction* lah yang terbukti menjadi penyebab *phubbing* sebesar 47 persen, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan kata lain, data sampel yang dikumpulkan oleh peneliti tersebut tidak berhasil membuktikan kontribusi *self control* dalam memprediksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Selain pengendalian diri, terdapat faktor lain yang berkontribusi terhadap terjadinya perilaku *phubbing*. Penelitian Rismaya & Djudiyah (2025), menunjukkan bahwa *boredom proneness* memiliki pengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada generasi milenial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nababan dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa *boredom proneness* memiliki pengaruh positif terhadap perilaku *phubbing*. Adanya pengaruh positif *boredom proneness* terhadap *phubbing* dapat diartikan jika *boredom proneness* meningkat maka kecenderungan perilaku *phubbing* juga akan meningkat dan begitu pula sebaliknya. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saloom & Veriantari (2022) menemukan bahwa *boredom proneness* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

Penelitian ini penting dilakukan karena perilaku *phubbing* dapat mengganggu kualitas interaksi sosial, menurunkan kelekatan emosional, dan dapat merusak hubungan interpersonal baik di lingkungan keluarga, pertemanan maupun profesional. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel *self control* dan *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing*. Hingga saat ini, belum banyak peneliti yang mengkaji kedua variabel tersebut secara bersama-sama, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi mengenai perilaku *phubbing*. Selanjutnya, adanya perbedaan hasil dalam penelitian sebelumnya juga menjadi landasan peneliti mengkaji penelitian dengan judul Pengaruh *Self Control* dan *Boredom Proneness* terhadap Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa UIN Bandung.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah *self control* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah *boredom proneness* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah *self control* dan *boredom proneness* secara bersama-sama berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

## Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Untuk mengetahui pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Untuk mengetahui pengaruh *self control* dan *boredom proneness* secara bersama-sama terhadap perilaku *phubbing* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung

## Kegunaan Penelitian

### *Kegunaan Teoretis*

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan teori psikologi sosial dan perilaku digital khususnya terkait dinamika penggunaan teknologi dalam interaksi sosial. Selain itu, penulis berharap penelitian ini dapat menjadi referensi dan menambah literatur yang berkaitan dengan pengaruh *self control* dan *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

### *Kegunaan Praktis*

Melalui penelitian ini, penulis diharapkan dapat memperluas wawasan bagi penelitian selanjutnya dan memberikan gambaran nyata mengenai pengaruh *self control* dan *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa.