

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi semakin berkembang dengan pesat yang membuat dunia dapat mudah terhubung dalam waktu singkat. Sekarang ini media komunikasi yang erat kaitannya digunakan oleh masyarakat adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon genggam elektronik yang dilengkapi oleh fitur canggih seperti komputasi dan terdapat *operation mobile system* (Daeng et al., 2017). Berbagai inovasi baru yang dikembangkan melalui sistem di dalam *smartphone* semakin melengkapi kebutuhan masyarakat. Dalam hal ini, *smartphone* selain memudahkan dalam berkomunikasi juga dapat digunakan untuk berbelanja kebutuhan secara *online*, menonton *streaming* film, bermain *games*, dan sebagai alat untuk mencari informasi serta data-data yang ingin diketahui oleh penggunanya melalui *browsing* di web.

Berdasarkan data Survey *We Are Social* pada tahun 2022, jumlah pengguna *smartphone* didunia tercatat sebesar 8,28 miliar (Datareportal.com, 2022). Sedangkan di Indonesia sendiri jumlah pengguna *smartphone* pada tahun 2022 sebesar 370,1 juta jiwa (Datareportal.com, 2022). Dimana terjadi peningkatan sebesar 3,6% dari tahun 2021 yang berjumlah 345,3 juta jiwa (Datareportal.com, 2021). Selain itu, berdasarkan survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik dalam satu dekade terakhir (2011-2021), DKI Jakarta menjadi provinsi pengguna *smartphone* tertinggi mencapai 81,83% (Databoks, 2022).

Konsep utama dari *smartphone* ialah terhubung dengan internet. Hal ini dibuktikan dari survey APJII (2022) bahwa *smartphone* menjadi media utama dalam mengakses internet sebesar (89,03%) yang berdampak pada tingginya penggunaan internet. Hal ini terbukti di Indonesia jumlah pengguna internet pada tahun 2022 sebanyak 210,3 juta jiwa (APJII, 2022) yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengguna internet dari tahun 2020 sebanyak 196,71 juta jiwa (APJII, 2020). Selain itu, diketahui juga provinsi yang memiliki pengguna internet tertinggi adalah DKI Jakarta sebesar 83,39% (APJII, 2022). Salah satu fitur yang paling banyak digunakan dari *smartphone* karena adanya akses internet ialah media sosial. Hal tersebut diperkuat dari survey yang dilakukan oleh APJII (2022) bahwa sebesar 89,15% pengguna internet paling banyak mengakses media sosial dan didominasi oleh kelompok usia dewasa awal (Datareportal.com, 2022). Lebih lanjut, informasi lain yang diperoleh dari survey APJII (2022) diketahui bahwa pengguna internet tertinggi berusia 13-18 tahun (99,16%) dan usia 19-34 tahun (98,64%).

Bila melihat dari golongan usia pengguna internet, diketahui kelompok usia yang tertinggi sebagai pengguna internet adalah usia remaja dan dewasa awal. Dimana dua golongan usia tersebut yaitu remaja (99,16%) dan dewasa awal (98,64%) memiliki presentase pengguna internet yang tidak jauh berbeda yakni

hanya berselisih kurang dari satu persen. Sehingga dapat dikatakan bahwa golongan usia remaja maupun dewasa awal memiliki alasan yang sama dalam menggunakan internet yaitu memudahkan dalam melakukan komunikasi jarak jauh (APJII, 2022).

Penelitian ini berfokus pada dewasa awal sebagai golongan usia produktif. Usia dewasa awal berada pada rentang usia 18-40 tahun (Hurlock, 1980). Di usia tersebut, dewasa awal telah mampu berpikir yang lebih matang, mampu mengatur perilakunya secara tepat (Santrock, 2011) dan berada pada hubungan yang hangat, dekat, dan komunikatif (Erickson, dalam Santrock, 2011). Sehingga dalam berperilaku, dewasa awal idealnya melakukan pertimbangan sebelum mengambil keputusan atau bertindak, bijaksana dalam berperilaku, mampu melakukan komunikasi dengan baik, serta mampu menata dirinya agar rasional dalam menampilkan perilaku. Begitupula halnya ketika dewasa awal menggunakan *smartphone*, maka dewasa awal dapat menggunakannya sesuai dengan tujuan dan manfaat dari *smartphone* itu sendiri dengan tepat.

Smartphone yang memiliki bentuk praktis dan manfaat yang begitu banyak membuat penggunaanya dapat melakukan berbagai hal dengan mudah (Hanika, 2015), seperti yang dilakukan oleh *influencer* bernama Vina Muliana (28 tahun) yang saat ini berada pada usia dewasa awal. Vina Muliana menggunakan *smartphone*-nya untuk membagikan konten inspiratif seputar dunia kerja melalui media sosial (Antaraneews.com, 2022). Selain itu, Vina Muliana juga mengembangkan bisnis *endorsement* dan menjalin komunikasi dengan para pengikutnya melalui *Q&A* seputar persiapan dunia kerja. Sehingga dengan berbagai aktivitas positif melalui *smartphone*-nya tersebut, Vina Muliana telah memiliki 842 ribu *followers*. Dalam hal ini, Vina Muliana menggunakan *smartphone* sesuai dengan fungsi dan manfaatnya yaitu untuk berkomunikasi, menyebarkan informasi positif, dan juga sebagai penghasilan. Sehingga respon dari masyarakat umumnya juga menjadi positif.

Akan tetapi, dibalik manfaat yang diperoleh dari *smartphone* tersebut tidak sedikit penggunaanya yang sering melupakan dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Segala kemudahan dan kenyamanan yang diperoleh dari adanya akses internet pada *smartphone* nyatanya memicu permasalahan sosial baru (Krisnadi & Adhandayani, 2022) yang membuat dewasa awal menjadi lebih fokus dengan penggunaan *smartphone* sehingga mengabaikan lingkungan sosialnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, seorang *public figure* bernama Gritte Agatha (26 tahun) yang berada pada usia dewasa awal mendapatkan hujatan dari masyarakat karena tidak menghargai lawan bicara selama perbincangannya dengan Brisia Jodie di *podcast* miliknya (Hops.id, 2022). Gritte Agatha sibuk bermain *smartphone* sambil sesekali merespon pembicaraan. Dalam hal ini, Gritte Agatha mengabaikan interaksi yang sedang berlangsung dengan Brisia Jodie karena fokus dengan *smartphone*-nya. Selain itu, pada pemberitaan lain seorang aktris bernama Anya Geraldine merasa kesal karena diabaikan oleh kekasihnya yang sibuk bermain

smartphone saat sedang bersama. Sehingga menyindir kekasihnya dalam sebuah video singkat yang di unggahnya kedalam media sosial (Wowkeren.com, 2020).

Keterikatan dewasa awal dengan *smartphone*-nya juga dapat dijumpai diberbagai situasi seperti saat berkumpul bersama teman, makan bersama, ataupun saat *meeting*. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Thaeras (2017) dimana ketika berada di *restaurant* terdapat pasangan ataupun sekelompok teman yang seharusnya saling berbincang akan tetapi ada diantara mereka yang sibuk dengan *smartphone*-nya padahal tidak ada suatu hal yang penting.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada bulan September 2022 di salah satu *café* di Kemanggisan Jakarta Barat, terdapat empat dewasa awal yang sedang berkumpul. Namun, satu orang diantara mereka hanya fokus bermain *smartphone* dikala sekelompok temannya terlihat asyik berbincang. Selain itu, pada pengamatan lain yang dilakukan disebuah kantin di Jakarta Barat, terdapat tiga dewasa awal yang sedang berkumpul dan satu diantaranya menggunakan *smartphone*, kemudian meletakkannya kembali di atas meja. Dewasa awal tersebut melanjutkan pembicaraan dengan sekelompok temannya dan saling tertawa. Dari dua pengamatan yang dilakukan, terlihat pada pengamatan pertama, dewasa awal hanya fokus dengan *smartphone* dan mengabaikan interaksi dengan sekelompok temannya. Sedangkan pada pengamatan kedua, dewasa awal tersebut dapat kembali fokus dengan pembicaraan yang sedang berlangsung.

Perilaku acuh tak acuh karena fokus dengan *smartphone* saat sedang berinteraksi dikenal dengan istilah *phubbing*. Berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh Dr. James Robert dan Dr. Meredith David dari 143 responden yang dilakukan uji coba, sebesar 70% diantaranya tidak bisa lepas dari *smartphone* dan melakukan *phubbing* (Kompas.com, 2021). Menurut Karadag et al. (2015), *phubbing* adalah perilaku individu yang memfokuskan diri terhadap *smartphone*-nya saat sedang berinteraksi dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone*, dan mengabaikan komunikasi yang sedang berlangsung. *Phubbing* merupakan salah satu dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Lebih lanjut Karadag et al. (2015) juga menjelaskan bahwa seiring dengan kecenderungan meningkatnya penggunaan *smartphone*, hal tersebut dapat menjadi dasar memicu terjadinya *phubbing*.

Perilaku *phubbing* menggambarkan dua hal penting yaitu *communication disturbance* dan *phone obsession*. Hal tersebut yang juga merupakan aspek dari *phubbing* itu sendiri (Karadag et al., 2015). *Communication disturbance* mengarah kepada penggunaan *smartphone* ketika sedang berbicara dengan orang lain dimana individu melihat layar *smartphone*-nya saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan *phone obsession* mengarah kepada keinginan individu untuk terus menggunakan *smartphone*-nya dan tidak bisa jauh dari *smartphone*.

Phubbing dapat menyakiti lawan bicara karena membuat lawan bicara merasa diabaikan, dimana pelaku membagi perhatiannya dengan melihat lawan bicara namun pandangannya sedikit-sedikit juga mengarah kepada *smartphone*-nya (Hanika, 2015). Akibatnya interaksi sosial antara pelaku dengan lawan bicara

menjadi menurun yang seharusnya ketika berinteraksi terjadi komunikasi dua arah. Hal ini didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Hamdiyah (2021), menemukan hasil terdapat pengaruh *phubbing* terhadap interaksi sosial. Selain itu, penggunaan *smartphone* secara terus menerus ketika sedang berinteraksi dengan orang lain akan mempengaruhi kualitas komunikasi yang menurun karena menjadi tidak tersampainya dengan baik maksud dari lawan bicara. Dugaan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), menemukan hasil terdapat pengaruh negatif yang signifikan *phubbing* terhadap kualitas komunikasi.

Dampak lain dari *phubbing* juga dapat membuat dewasa awal menjadi terisolasi dengan dirinya sendiri dan menurunnya empati (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Hal tersebut dikarenakan dewasa awal hanya sibuk dengan *smartphone*-nya seakan-akan tidak memiliki kebutuhan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Ketika dewasa awal sibuk menggunakan *smartphone* tanpa melihat lawan bicaranya, menampilkan perilaku acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitarnya dapat memicu kurangnya perasaan memiliki sehingga mempengaruhi persepsi lawan bicara yang menjadi keliru (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Kesalahan persepsi yang timbul akibat *phubbing* dapat terlihat dari peristiwa yang beberapa waktu ini terjadi. Seorang laki-laki tega membunuh kekasihnya sendiri (20 tahun) karena kekasihnya fokus bermain *smartphone* ketika sedang bersama. Akibatnya muncul perasaan diabaikan, kesal, cemburu, dan curiga sehingga menuduh kekasihnya selingkuh (medan.tribunnews.com, 2022). Selain itu, dari pemberitaan lain terdapat seorang suami yang membunuh istrinya (22 tahun) dikarenakan istrinya sering bermain *smartphone* dan media sosial saat sedang bersama (Solopos.com, 2022). Sehingga timbul perasaan kesal karena kerap diabaikan oleh istrinya. Dari beberapa peristiwa tersebut juga terlihat ketika melakukan *phubbing* saat berinteraksi, dapat memicu emosi lawan bicara menjadi tidak terkontrol. Emosi yang tidak dapat dikendalikan membuat lawan bicara secara sadar melakukan tindakan diluar akal sehatnya dan menimbulkan korban bagi orang lain. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), yang menjelaskan bahwa salah satu ciri ketika melakukan *phubbing* yaitu adanya emosi negatif yang mempengaruhi hubungan interpersonal. Sedangkan emosi positif dapat membawa lawan bicara menjadi lebih dekat dan hangat dalam hubungan interpersonal.

Dewasa awal yang diduga dengan *phubbing* tinggi, tidak mendengarkan atau berpura-pura mendengarkan lawan bicara karena sibuk dengan *smartphone*, fokus dengan *smartphone*-nya, tidak ada kontak mata dengan lawan bicara, memberikan respon seadanya saat berdiskusi karena sambil menggunakan *smartphone*, dan membagi perhatian antara *smartphone* dengan lawan bicara. Sedangkan dewasa awal yang diduga dengan *phubbing* rendah, akan mendengarkan lawan bicaranya, tidak sibuk dengan *smartphone*-nya, dapat memberikan respon timbal balik kepada lawan bicaranya, fokus dengan pembicaraan yang berlangsung,

dan akan meletakkan *smartphone*-nya ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *phubbing* menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) adalah kontrol diri. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respon dari dalam diri terhadap situasi yang sedang dihadapi untuk menekan munculnya perilaku yang tidak diinginkan. Sedangkan menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita 2017), mendefinisikan kontrol diri adalah kemampuan individu dalam membimbing, mengatur, mengarahkan, dan mengelola perilaku sehingga mengarah kepada perilaku yang positif. Lebih lanjut menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2004), kontrol diri adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku dan keinginan dari dalam diri sehingga dapat menampilkan perilaku yang sesuai dan diterima oleh lingkungannya. Namun demikian di dalam penelitian ini menggunakan teori kontrol diri dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004).

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menjelaskan manfaat dari pentingnya memiliki kontrol diri. Ketika dewasa awal memiliki kontrol diri yang tinggi, maka dewasa awal mampu mengatur perilaku dan mengubah stimulus atau rangsangan dari dalam diri, mampu menghindari perilaku yang tidak diinginkan, dan mampu menahan diri untuk tidak melakukan perilaku yang tidak diinginkan tersebut. Lebih lanjut Kazdin (dalam Ghufron & Risnawita, 2017) juga menjelaskan kontrol diri diperlukan untuk membantu individu mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari eksternal. Berdasarkan hal tersebut, kontrol diri berkontribusi dalam mencapai berbagai hasil yang positif di dalam hidup. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin kuat pengendalian terhadap perilakunya sehingga membawa seseorang kearah perilaku yang positif. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka menyebabkan seseorang tersebut sulit dalam mengendalikan perilakunya sehingga mengarah kepada perilaku yang negatif.

Terdapat aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yaitu *self discipline*, *deliberete* atau *non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*. Dewasa awal yang memiliki kontrol diri tinggi dapat serius dan bertanggungjawab terhadap dirinya ataupun orang lain, memiliki pertimbangan sebelum melakukan sesuatu, melakukan pola hidup yang sehat, dapat mengatur perilakunya dalam mencapai tujuan hidupnya, tahu apa yang diinginkan, dan tidak akan menyiakan waktu dalam beraktivitas. Sehingga, dewasa awal yang diduga memiliki kontrol diri tinggi ketika sedang berinteraksi, dewasa awal tersebut akan memanfaatkan waktu dengan baik ketika sedang berkumpul dengan temannya untuk berbincang dan bersandagurau. Terkait dengan penggunaan *smartphone*-nya, dewasa awal dapat mengatur penggunaan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan

atau keperluannya saja. Dewasa awal dapat membatasi diri dalam penggunaan *smartphone* sehingga tidak mendahulukan penggunaan *smartphone*-nya, artinya dewasa awal akan memilih melakukan obrolan dengan teman-temannya. Ketika ada panggilan masuk dewasa awal dapat menahan dirinya atau meminta izin terlebih dahulu untuk mengangkatnya. Dewasa awal dapat bertanggungjawab terhadap dirinya maupun orang lain sehingga tidak menggunakan *smartphone* sesuai keinginannya dan menjadi merugikan orang lain yang saat itu sedang bersamanya. Hal inilah yang membuat adanya dugaan dewasa awal tersebut memiliki *phubbing* yang rendah karena dewasa awal dapat fokus dengan interaksi yang sedang berlangsung dan tidak sibuk dengan *smartphone*-nya.

Sebaliknya, dewasa awal yang diduga memiliki kontrol diri rendah ketika sedang berinteraksi, dewasa awal tidak mementingkan kebersamaan ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya. Dalam penggunaan *smartphone*, dewasa awal kurang dapat membatasi dirinya sehingga memilih untuk menggunakan *smartphone*-nya dibandingkan mengobrol ataupun berinteraksi dengan temannya. Dewasa awal memilih sibuk dengan *smartphone*-nya sendiri dan tidak mempertimbangkan dampak penggunaan *smartphone* bagi orang lain saat sedang berinteraksi. Hal inilah yang membuat adanya dugaan dewasa awal tersebut memiliki *phubbing* yang tinggi karena dewasa awal sibuk dengan *smartphone*-nya dan tidak fokus dengan interaksi yang sedang berlangsung.

Dugaan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap *phubbing* sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafizah, Adriansyah, dan Permatasari (2021) mengenai Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku *Phubbing* memperoleh hasil bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Mumtaz (2019) mengenai Pengaruh Adiksi *Smartphone*, Empati, Kontrol Diri, dan Norma Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Di Jabodetabek, memperoleh hasil yaitu adanya pengaruh negatif kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Khoir (2022) mengenai Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh Isrofin dan Munawaroh (2021) mengenai The Effect of Smartphone and Self Control on Phubbing Behavior memperoleh hasil yang berbeda yaitu tidak terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kontrol diri terhadap *phubbing*.

Hal terbaru yang dimiliki dari penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada teori kontrol diri. Pada penelitian sebelumnya, teori kontrol diri menggunakan teori dari Averill. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) karena teori dari tokoh tersebut memiliki kelengkapan dari segi definisi dan aspek-aspek dari kontrol diri serta teori dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) lebih detail dan konkret

dalam pengukurannya. Kemudian, perbedaan selanjutnya terletak pada populasi penelitian. Penelitian sebelumnya dilakukan pada kelompok usia remaja dan mahasiswa di suatu universitas. Sedangkan penelitian ini dilakukan pada kelompok usia dewasa awal di DKI Jakarta. Peneliti tertarik untuk memfokuskan penelitian di DKI Jakarta karena DKI Jakarta merupakan kota besar dengan kemajuan teknologi yang sangat pesat, ketersediaan akses internet di setiap tempat serta sarana dan prasarana yang begitu lengkap membuat dewasa awal menjadi tertarik untuk menggunakan internet. Hal tersebut juga menjadikan DKI Jakarta sebagai provinsi dengan pengguna *smartphone* dan internet tertinggi sehingga dapat menjadi celah negatif yang memungkinkan terjadinya *phubbing*.

Sehingga, berdasarkan pemaparan fenomena diatas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Phubbing* Pada Dewasa Awal di DKI Jakarta”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah di dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Phubbing* Pada Dewasa Awal di DKI Jakarta?

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Phubbing* Pada Dewasa Awal di DKI Jakarta.

1.3.2. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi khususnya dalam bidang psikologi sosial mengenai pengaruh kontrol diri terhadap *phubbing* pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para dewasa awal mengatur perilakunya dalam menggunakan *smartphone* agar tidak berlebihan sehingga dapat mengurangi melakukan *phubbing* saat berinteraksi sosial.