

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi, kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari teknologi. *Smartphone* merupakan salah satu teknologi yang sering digunakan oleh manusia saat ini. *Smartphone* difungsikan mirip komputer dengan dilengkapi akses internet dan membuat dunia ada dalam genggamannya (Younarti dan Hidayah, 2018). Kegunaan komputer pada masa lalu yang hanya bisa diakses di tempat tertentu dan sulit dibawa kemana-mana saat ini dapat dengan mudah digantikan oleh *smartphone*. Fitur-fitur yang tersedia dalam *smartphone* membuat batas-batas antara ruang dan waktu dapat dihilangkan dengan mudah, misalnya *chatting* dan *video call* secara *real time* serta penyebaran berbagai informasi yang cepat dari seluruh belahan dunia. Dunia bagaikan dalam genggamannya ketika para pengguna *smartphone* menggunakannya.

Berdasarkan data Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) pengakses internet di Indonesia pada periode 2022-2023 telah mencapai 78,19 persen atau lebih dari 215,63 juta jiwa dari jumlah total sebanyak 275,77 juta jiwa. Adapun DKI Jakarta menempati posisi kedua provinsi dengan pengguna internet tertinggi sebesar 86,96 persen. Berdasarkan data pada tahun 2022, menurut sebaran kelompok usia 13 sampai 18 tahun merupakan kelompok usia yang paling sering menggunakan internet dengan persentase 99,16 persen. Berdasarkan data tahun 2022 juga ditemukan bahwa media sosial adalah konten internet yang paling sering diakses dengan persentase 89,15% dengan durasi penggunaan per hari 1 sampai 2 jam sebanyak 13%, 2 sampai 3 jam sebanyak 13,4%, dan 3 sampai 4 jam sebanyak 14,1%. Lalu media sosial yang paling sering diakses secara berurutan dari yang tertinggi, yaitu *Facebook* (57,7%), *Instagram* (17,8%), *Youtube* (15,1%), *Google* (6%), *Twitter* (1,7%), dan *Linkedin* (0,4%).

Rentang usia 13 sampai 18 tahun merupakan bagian dari masa remaja. Remaja adalah tahap umur antara masa anak-anak beralih menuju dewasa. Oleh karena itu remaja kerap disebut juga masa peralihan. Masa ini

merupakan periode pertumbuhan yang penting dan berdampak luas sampai ke masa dewasa. Remaja seringkali masih mencari jati dirinya sehingga dengan adanya akses internet yang mudah, mereka dengan mudah juga mengakses berbagai hal yang mereka inginkan dan menjadikan internet sebagai bagian dari aktivitas hariannya. Di Indonesia, remaja pada usia 12-18 tahun merupakan remaja yang masih bersekolah dengan tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) dan SMA (Sekolah Menengah Atas).

Berdasarkan data dari APJII tersebut, remaja dengan usia sekolah (SMP-SMA) merupakan pengguna internet dengan akses internet terbesar dibandingkan dengan generasi lainnya. Media sosial sebagai salah satu hal yang dapat diakses melalui internet tak luput dari digunakan oleh siswa. Menurut Deng et al. (2019) media sosial menggunakan sebagian besar waktu dalam penggunaan *smartphone*. Media sosial dapat memberikan hiburan dan wadah untuk menunjukkan eksistensi siswa. Namun penggunaan yang berlebihan juga akan menimbulkan konsekuensi negatif.

Salah satu konsekuensi yang dapat timbul adalah perilaku *phubbing* (Dwijayanti et al., 2021). *Phubbing* adalah singkatan dari “*phone*” dan “*snubbing*” yang terdapat dalam pembaruan kamus Macquarie yang digunakan sebagai salah satu istilah untuk mewakili permasalahan yang berkembang dalam situasi sosial karena penyalahgunaan *smartphone* (Karadaq et al., 2015). Istilah *phubbing* merujuk pada individu yang lebih fokus pada gawai atau *smartphone* daripada membangun percakapan dan mengabaikan orang lain dalam sebuah lingkungan. Pelaku *phubbing* disebut dengan “*phubber*”, sementara korbannya disebut dengan “*phubbee*” (Chotpitayasunondh & Douglass, 2018).

Remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) masuk pada katagori remaja yang aktif menggunakan internet sehingga termasuk ke dalam kelompok paling rentan terhadap perilaku *phubbing* (Alamianti & Rachaju, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan Abeele et al. (2019) *phubbing* terjadi pada 62 dari 100 percakapan. Perilaku ini rentan terjadi pada remaja karena remaja merupakan individu yang paling sering dan paling akrab dengan gawai dan internet yang menjadi bagian dari kehidupan teknologi masa kini. Siswa

SMA tidak dapat dipisahkan dari *smartphone*-nya karena selain fungsi komunikasi dan hiburan, saat ini pendidikan juga banyak menggunakan media digital. Raharjo (2021) melakukan penelitian pada 103 siswa sekolah yang mempunyai *smartphone* dengan kriteria usia 16 sampai 18 tahun dan menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi intensitas siswa mengakses internet melalui *smartphone*-nya semakin tinggi juga tingkat perilaku *phubbing* yang ia lakukan.

Pengendalian diri adalah salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perilaku *phubbing*. Pengendalian diri adalah kemampuan diri untuk menyesuaikan atau mengubah respon dari dalam diri untuk menghalangi perilaku yang tidak diinginkan muncul karena sebuah situasi (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Pengendalian diri mencakup fungsi kognitif dan perilaku individu, sehingga hasil kognitif individu akan diwujudkan dalam bentuk perilakunya. Pengendalian diri membuat individu bisa menghindari keputusan atau perilaku yang berdampak negatif pada dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Saloom & Veriantari (2021) tentang faktor-faktor psikologis perilaku *phubbing* menemukan bahwa pengendalian diri merupakan salah satu variabel yang signifikan memengaruhi perilaku *phubbing*. Hal ini didukung dengan penelitian Kurnia et al. (2020) yang mendapatkan hasil bahwa remaja dengan pengendalian diri rendah maka memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi yang ditandai dengan tidak munculnya rasa bersalah saat mengacuhkan atau mengabaikan temannya, mengabaikan komunikasi dua arah, dan hilangnya kontak mata saat berkomunikasi.

Ketika individu memiliki pengendalian diri yang rendah maka ia akan kesulitan mengendalikan dirinya dan menahan atau mengatur diri untuk menahan hal-hal yang dapat memberikan pengaruh negatif pada dirinya. Pengendalian diri yang baik akan membuat individu berperilaku lebih baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Individu dapat mengetahui tindakan yang positif atau negatif dan bagaimana dampaknya bagi dirinya dan orang

lain sehingga ia akan mencari tindakan preventif atau alternatif agar tidak merugikan dirinya dan orang lain.

Selain pengendalian diri, *phubbing* erat kaitannya dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan salah satu faktor prediksi dari munculnya perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglass, 2016). Penggunaan *smartphone* dalam hal ini untuk mengakses internet khususnya sosial media yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan bagi penggunanya. Kecanduan atau adiksi artinya ketergantungan individu secara fisik dan mental terhadap hal-hal tertentu yang menimbulkan perubahan pada diri individu. Adiksi media sosial menurut Sahin (2018) adalah individu menghabiskan waktunya terlalu banyak untuk mengakses media sosial sehingga keinginan untuk mengetahui berbagai hal dengan segera timbul dan pada akhirnya menyebabkan komunikasi virtual, toleransi virtual dan masalah virtual lainnya.

Penelitian yang dilakukan di Amerika pada siswa berusia 13 sampai 17 tahun menemukan fakta bahwa 90% siswa merupakan pengguna media sosial dan sebanyak 35% menggunakan media sosial setiap hari secara berulang-ulang sehingga memiliki kemungkinan siswa tersebut mengalami adiksi sosial media (Kiracaburun, 2016). Adiksi media sosial merupakan salah satu jenis adiksi internet (Kuss & Griffiths, 2012). Individu yang mengalami kecanduan media sosial akan selalu fokus pada *smartphone*-nya sehingga kehidupan sehari-harinya menjadi terganggu. Individu akan langsung memeriksa *smartphone*-nya ketika tanda notifikasi masuk. Bahkan ketika *smartphone*-nya dalam keadaan hening dan tak ada notifikasi masuk hanya untuk memastikan layar *smartphone*-nya tidak ada perubahan.

Beberapa perilaku akan timbul pada siswa yang menggunakan mengalami adiksi sosial media, yaitu kurang suka bersosialisasi dengan orang lain di dunia nyata, malas belajar, kurang bisa berkomunikasi dengan baik di dunia nyata, serta muncul perilaku *phubbing* atau mengacuhkan orang lain di sekitarnya (Nurhayat, 2021). Perilaku *phubbing* yang timbul karena adiksi media sosial pada siswa dapat mengganggu tugas perkembangan remaja, yaitu membangun hubungan yang baik dengan teman sebayanya. Remaja

yang melakukan *phubbing* menyebabkan lawan bicaranya menjadi merasa tidak suka, kesal, tidak dihargai, dan menjadi malas untuk berbicara yang pada akhirnya memengaruhi hubungan dengan teman sebayanya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh & Douglass (2016) *phubbing* lama-kelamaan dianggap menjadi hal yang biasa dalam kehidupan individu. Padahal jika dibiarkan terus berlanjut, *phubbing* kehidupan sosial individu menjadi rusak, individu menjadi apatis, individualistis, dan antisosial (Alamianti & Rachaju, 2021). Komunikasi yang kurang efektif lama-kelamaan membuat orang-orang di sekitar individu yang melakukan *phubbing* menjauh. Sementara individu yang terkena *phubbing* atau biasa disebut *phubbee* akan merasa diabaikan dan tidak dihargai oleh lawan bicaranya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang timbul adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh antara pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh antara adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di Jakarta?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, masalah akan dibatasi pada pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di Jakarta.

## **D. Perumusan Masalah**

Dari pembatasan masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara pengendalian

diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di Jakarta?”

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menambah pengetahuan dan pemahaman pada ilmu bimbingan dan konseling untuk siswa, khususnya mengenai hubungan pengendalian diri dan adiksi media sosial dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Guru**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan layanan BK dan membantu guru BK dalam mengantisipasi, mengurangi, dan memberikan layanan responsif yang sesuai untuk menangani permasalahan terkait *phubbing* pada siswa sehingga guru BK dapat menjalankan tugas secara optimal dan memberikan dampak positif pada penerima layanan.

#### **b. Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi peneliti lain yang tertarik membahas variabel yang sama.

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*