

BAB I

PENDAHULUAN

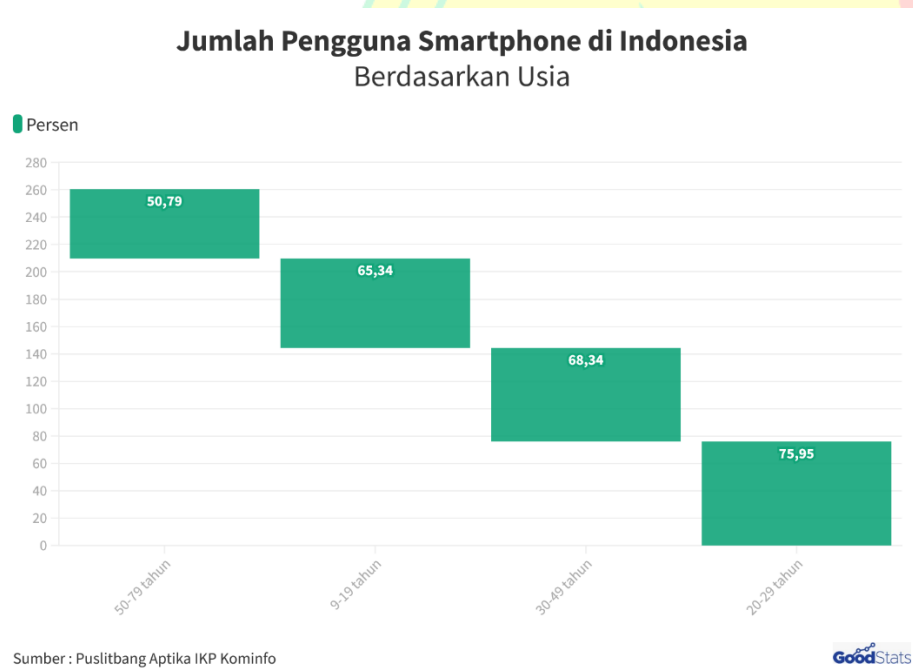
1.1 Latar Belakang Masalah

Era BANI (*Brittleness, Anxiety, Non Linearity and Incomprehensibility*) memberikan perubahan di berbagai aspek, salah satunya ialah perkembangan teknologi. Perkembangan teknologi ini menghasilkan berbagai macam hal, seperti radio, televisi, *tablet*, telepon pintar, internet, dan lain sebagainya. Kehadiran teknologi ini membantu aktivitas masyarakat dalam kehidupan sehari – hari sehingga menjadi lebih efektif dan efisien, begitu pula dalam berkomunikasi. Suatu survei menunjukkan bahwa penggunaan Internet di Indonesia pada tahun 2023 telah menyentuh 78,19 % yaitu sebanyak 215.626.156 jiwa dari keseluruhan populasi sebesar 275.773.901 jiwa (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet, 2023). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) juga meriset bahwa di antara alat elektronik seperti komputer, *tablet*, maupun laptop, *smartphone* menjadi perangkat yang paling banyak terhubung dengan internet.

Smartphone atau yang biasa disebut ponsel pintar merupakan telepon genggam yang memiliki berbagai macam kegunaan dengan sistem pengoperasian yang ada di dalamnya. Mulanya, *smartphone* digunakan sebagai alat komunikasi saja, tetapi akibat adanya berbagai tuntutan kebutuhan dalam bertukar informasi, bertransaksi, hingga hiburan membuat *smartphone* terus bertransformasi mengikuti dinamika kehidupan manusia (Daeng dkk., 2017). Kehadiran *smartphone* tentunya mendorong kemudahan dalam berbagai aktivitas penggunaannya yang berasal dari beragam kalangan, seperti orang tua, remaja, hingga anak – anak. Penggunaan *smartphone* sendiri pun sangat beragam, mulai dari bertukar pesan, melakukan panggilan baik melalui suara maupun video, dan *browsing* internet. Tidak hanya itu, kemajuan pada fitur – fitur yang tersedia pada *smartphone* membuat penggunaannya dapat mendengarkan musik, bermain *game*, membaca buku, hingga menonton serial atau film. Bahkan, saat ini pengguna *smartphone* bisa dengan mudah berbelanja melalui berbagai platform *e-commerce* dan menggunakan

layanan *mobile banking* agar dapat bertransaksi dengan lebih mudah (Iqbal dkk., 2021).

Dilansir dari artikel yang diberitakan Kompas.com mengungkapkan bahwa jumlah ponsel aktif di Indonesia telah mencapai angka 354 juta perangkat (Kompas.com, 2023). Data menunjukkan bahwa rentang usia pengguna ponsel pintar terbanyak di Indonesia sebesar 73,7% dengan usia 16 sampai 34 tahun (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet, 2023). Adapun data yang dijabarkan oleh Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika Informasi dan Komunikasi Publik Kominfo mengungkapkan data terkait jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia berdasarkan rentang usia sebagai berikut (Goodstats.id, 2022).



Gambar 1.1 Jumlah Penggunaan *Smartphone* di Indonesia

Smartphone memiliki peran yang penting dalam menunjang aktivitas mahasiswa, diantaranya berkomunikasi, mengakses informasi, hingga dalam proses pembelajaran. Mahasiswa dapat menggunakan *smartphone* untuk mengakses berbagai ilmu dan informasi melalui internet seperti mendapatkan *e-book*, jurnal – jurnal baik nasional maupun internasional, hingga berinteraksi dengan dosen dan mahasiswa lain melalui berbagai platform pembelajaran seperti *Microsoft teams*,

google classroom, dan lain-lain. Juraman (dalam Daeng dkk., 2017) juga mengungkapkan bahwa *smartphone* dapat menunjang mahasiswa dalam mengakses informasi edukasi sebagai penunjang studi di perkuliahan. Tidak hanya itu, Daeng dkk. (2017) juga berpendapat bahwa *smartphone* dapat digunakan untuk mengakses informasi akademik mahasiswa secara administratif melalui *website* sistem akademik dari universitas untuk melakukan pengisian Kartu Rencana Studi (KRS), memeriksa Indeks Prestasi, hingga mendapatkan berbagai informasi terkait program – program yang sedang ditawarkan oleh pihak kampus.

Penggunaan *smartphone* tidak hanya mempermudah kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa. Penggunaan ponsel pintar yang terlalu berlebihan dapat mengganggu interaksi sosial (Hidayanto dkk., 2021). Sering kali ditemui seseorang yang enggan melepaskan dirinya dari ponsel pintar karena terlalu asyik berselancar hingga mengabaikan orang lain di sekitarnya. Sikap tidak peduli atau pengabaian yang ditunjukkan oleh seseorang dalam lingkungan karena lebih memusatkan perhatiannya kepada telepon pintar daripada lawan bicaranya disebut *phubbing* sedangkan individu yang melakukan tindakan pengabaian tersebut disebut *phubber*. Karadag, dkk. (2015) mengemukakan bahwa *phubbing* atau *phone snubbing* digambarkan sebagai individu yang menatap ponselnya ketika sedang berinteraksi dengan orang lain, sibuk dengan gawainya dan acuh tak acuh dengan komunikasi yang tengah berlangsung. Meningkatnya penggunaan ponsel pintar dapat menyebabkan perilaku *phubbing* semakin meningkat (Nurningtyas & Ayriza, 2021).

Sebuah penelitian dilakukan untuk mengetahui efek dari perilaku *phubbing* terhadap interaksi sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* memberikan dampak yang negatif terhadap kualitas komunikasi dan kepuasan hubungan. Selain itu, *phubbing* juga mengancam kebutuhan mendasar pada manusia seperti rasa memiliki, harga diri, keberadaan diri, serta dapat menurunkan suasana hati yang dapat berpengaruh terhadap interaksi sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b). Al-saggaf & O' Donnell (2019) mengeksplor mengenai persepsi perilaku *phubbing*, alasan di baliknya, prediktor, serta dampak dari perilaku *phubbing*. Hasilnya menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* memiliki dampak negatif terhadap hubungan seperti adanya perasaan cemburu, kurangnya

kedekatan, serta penurunan dalam kepuasan hubungan. Selain itu, perilaku *phubbing* juga dapat mengurangi kualitas percakapan, kepercayaan dalam hubungan, dan dapat melemahkan ikatan antara pasangan.

Penelitian lain dilakukan di Universitas Halu Oleo, Sulawesi Tenggara untuk mengetahui penyebab dan dampak dari perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Hasilnya diketahui bahwa faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku *phubbing* pada mahasiswa yaitu untuk memperoleh pengetahuan serta informasi terbaru yang mana menyebabkan peningkatan intensitas penggunaan media sosial, menghilangkan kebosanan, mencari hiburan, dan agar tetap dapat terhubung dengan teman dan orang tua. Adapun dampak dari perilaku *phubbing* terhadap meliputi masalah kesehatan fisik seperti sakit kepala, ketegangan mata dan leher, serta kesehatan mental dan sosial seperti kecemasan, ketakutan, ketidaknyamanan, hingga gangguan interaksi sosial (Taufik dkk., 2021).

Penelitian Rosdiana & Hastutiningtyas (2020) memaparkan bahwa terdapat hubungan yang substansial antara perilaku *phone snubbing* dan juga interaksi sosial dimana semakin tinggi tingkat perilaku *phone snubbing* maka semakin buruk keadaan interaksi sosial. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Lestari & Priynggasari (2022) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *phone snubbing* dengan interaksi sosial pada mahasiswa. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku *phone snubbing* maka akan semakin rendah interaksi sosial yang terjadi dan semakin rendah perilaku *phone snubbing* maka akan terjadi peningkatan dalam interaksi sosial mahasiswa.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan perilaku *phubbing* (Yusnita & M. Syam, 2017) yang mana membuat individu mengabaikan sekitarnya dan lebih fokus terhadap ponsel pintar mereka. Tingkat perilaku *phone snubbing* pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adiksi internet, adiksi ponsel pintar, *fear of missing out*, dan juga kontrol diri (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). *Fear of missing out* merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa khawatir, cemas, dan takut ketinggalan informasi yang terdapat di media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Przybylski, dkk. (2013) berpendapat bahwa *fear of missing out* dicirikan dengan rasa khawatir, cemas, maupun gelisah yang timbul saat seorang individu tidak tahu akan peristiwa

menyenangkan atau tidak terlibat pada peristiwa yang menyenangkan sehingga memunculkan keinginan untuk mengetahui kegiatan orang lain melalui dunia maya.

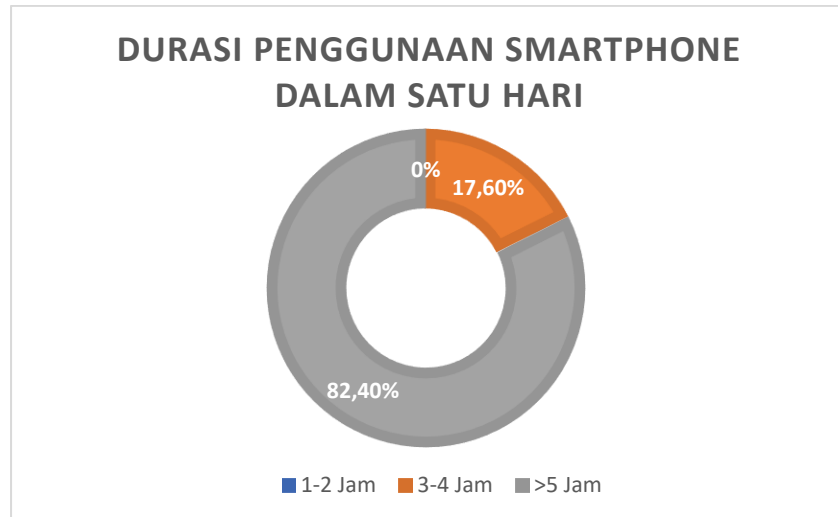
Sebuah penelitian observasional dilakukan kepada mahasiswa di Universitas Kuwait menunjukkan hasil bahwa *fear of missing out* berkaitan dengan kehidupan mahasiswa, khususnya dalam konteks penggunaan *smartphone* saat perkuliahan. Hal ini dikarenakan keterikatan mahasiswa pada ponsel pintar yang memicu timbulnya *fear of missing out* sehingga berdampak terhadap *attention distraction* dan *learning disengagement* (Al-furaih & M. Al-Awidi, 2020). Penelitian lain dilakukan oleh Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022) untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil analisa yang didapatkan, ada hubungan yang positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial dimana berarti bahwa ketika tingkat *fear of missing out* pada mahasiswa tinggi menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan kecanduan media sosial tinggi, begitu pula sebaliknya.

Fear of missing out akan berdampak pada interaksi sosial mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh (Sulastri, S. & Sylvia, I., 2022) bahwa dibandingkan dengan lingkungan sosial, mahasiswa yang FOMO merasa lebih nyaman untuk berinteraksi di dunia maya. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap interaksi langsung di lingkungan sosial dan mengakibatkan timbulnya hambatan dalam melakukan interaksi sosial. Adapun hasil penelitiannya menunjukkan adanya temuan yang menjelaskan alasan terjadinya hambatan dalam interaksi sosial pada mahasiswa, di antaranya yaitu adanya dugaan bahwa dunia maya lebih baik dibandingkan lingkungannya, lebih termotivasi untuk menunjukkan eksistensi diri di dunia maya, mempunyai kemampuan lebih baik dalam berkomunikasi secara tulisan, hingga senang dengan kesemuan. Penelitian lain menelaah perilaku *phubbing* pada remaja dan menggunakan *fear of missing out* sebagai variabel prediktornya. Hasilnya menunjukkan hasil bahwa benar ada pengaruh secara positif dari *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja (Hura dkk, 2021)

Perilaku *phone snubbing* tidak akan begitu saja timbul jika individu mempunyai kontrol diri yang baik. Hal ini dijelaskan oleh Fadilah dkk., (2022) bahwa kontrol diri dan interaksi sosial secara bersama dapat mencegah terjadinya

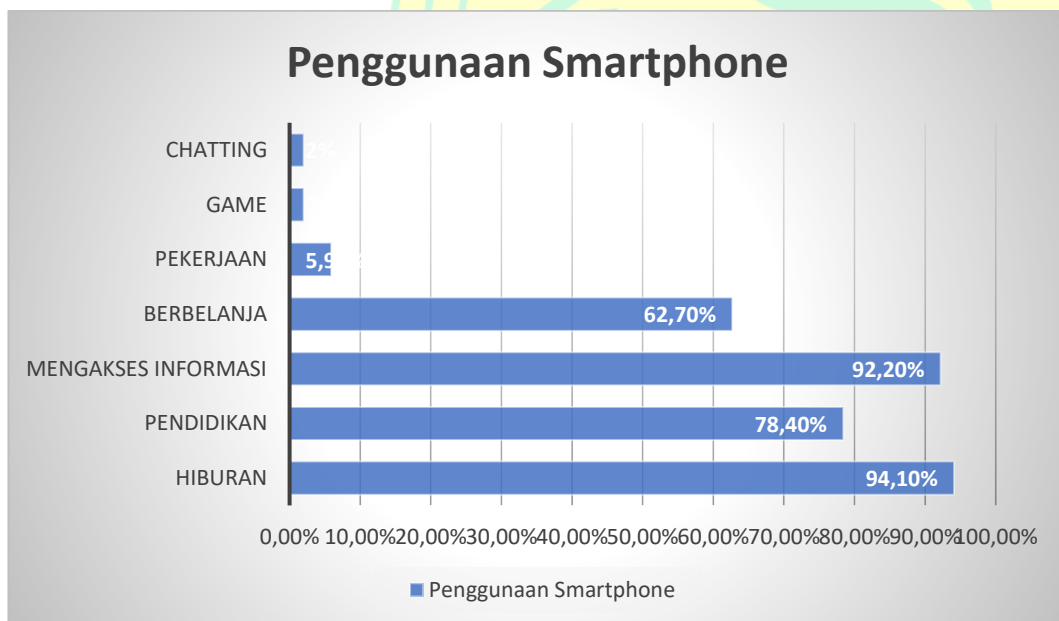
perilaku *phubbing*. Kontrol diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengendalikan rangsangan dan keinginan saat dihadapkan dengan godaan atau gangguan. Tangney, dkk. (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri yaitu kemampuan individu agar dapat bertumpu pada tujuan berkepanjangan dan menolak pengaruh luar yang bisa memberikan dampak negatif bagi individu tersebut. Menurut Baumiester (2018), kontrol diri bisa mengurangi masalah perilaku pada individu serta dapat membuat individu lebih dipercaya orang lain. Lebih lanjut B.F. Skinner mengungkapkan teknik kontrol diri yang berfokus pada metode modifikasi perilaku yang digunakan untuk mengendalikan tindakan dan lingkungan untuk menghindari kehendak yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku (Hirt, 2016).

Suatu penelitian dilakukan oleh Nurningtyas & Ayriza (2021) untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri secara negatif terhadap intensitas penggunaan ponsel pintar pada remaja. Hal ini berarti bahwa kontrol diri pada menjadi prediktor terhadap intensitas penggunaan ponsel pintar. Lebih lanjut sebuah penelitian dilakukan pada mahasiswa untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *smartphone addiction*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *smartphone addiction* secara negatif yang mana berarti bahwa ketika mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik maka *smartphone addiction* akan berkurang.



Gambar 1.2 Durasi Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, peneliti melakukan *preliminary research* yang disebarikan kepada mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta dari berbagai fakultas melalui *google form*. Diketahui bahwa sebanyak 82,4% responden menggunakan *smartphone* dengan durasi lebih dari 5 jam dalam satu hari dan sebanyak 17,6% responden menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* dengan rentang waktu 3-4 jam dan tidak ada satupun dari responden menggunakan *smartphone* dengan rentang waktu 1-2 jam dalam satu hari.



Gambar 1.3 Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan hasil survei diperoleh hasil bahwa responden biasa

menggunakan *smartphone* dengan nilai tertinggi yaitu 94,10% sebagai hiburan, disusul sebanyak 92,2% mengaku untuk mengakses informasi, 78,4% untuk pendidikan, kemudian 62,7% responden menggunakan untuk berbelanja dan sisanya untuk pekerjaan, *game*, serta *chatting*. Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa pertanyaan untuk melihat dinamika penggunaan *smartphone* pada mahasiswa/i aktif Universitas Negeri Jakarta sebagai berikut.

Tabel 1. 1 Daftar Pertanyaan *Preliminary Research*

No	Pertanyaan	Persentase
1	Apakah Anda merasa cemas ketika tidak membuka <i>smartphone</i> ?	54,9%
2	Apakah Anda merasa gelisah ketika lupa membawa <i>smartphone</i> keluar rumah?	74,5%
3	Apakah Anda selalu membuka <i>smartphone</i> saat merasa jenuh?	94,1%
4	Apakah Anda membuka <i>smartphone</i> bahkan saat makan?	70,6%
5	Apakah Anda tidak fokus mendengarkan perkataan teman apabila sedang membuka <i>smartphone</i> ?	56,9%
6	Apakah Anda merasa sulit untuk menjauhkan diri dari ponsel pintar Anda dalam waktu yang lama?	68,6%
7	Apakah Anda merasakan penurunan kualitas interaksi jika lawan bicara Anda menggunakan <i>smartphone</i> saat berinteraksi?	88,9%

Survei dilakukan terhadap 51 Mahasiswa/i aktif Universitas Negeri Jakarta dengan pertanyaan ya dan tidak. Angka persentase yang dilampirkan adalah jawaban ya dari responden dengan nilai di atas 50%. Hal ini mengindikasikan adanya intensitas penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi serta indikasi perilaku

phone snubbing di kalangan Mahasiswa/i Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan survei yang telah dilakukan tersebut, peneliti memperkuat fenomena sosial yang penulis angkat bahwa perilaku *phone snubbing* dapat dilakukan oleh siapapun, termasuk pada Mahasiswa/i Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, penelitian – penelitian terdahulu belum banyak membahas mengenai pengaruh dari *fear of missing out* dan kontrol diri pada perilaku *phone snubbing* secara simultan, hal ini dapat dikembangkan dengan melihat keterkaitan keduanya dan pengaruhnya terhadap perilaku *phone snubbing*. Berdasarkan penjelasan yang demikian, peneliti ingin melakukan penelitian terkait pengaruh dari *fear of missing out* dan juga kontrol diri terhadap perilaku *phone snubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, identifikasi masalah penelitian ini antara lain:

1. Fenomena penggunaan *smartphone* yang berlebihan di kalangan mahasiswa telah memunculkan perilaku *phubbing*, hal ini ditandai dengan pengabaian terhadap interaksi sosial langsung demi fokus kepada ponsel pintarnya.
2. *Phubbing* dapat mengganggu kualitas hubungan interpersonal dan efektivitas komunikasi yang mana menimbulkan dampak negatif pada dinamika sosial mahasiswa.
3. Keberadaan *fear of missing out* sebagai faktor psikologis memengaruhi intensitas penggunaan ponsel pintar, khususnya pada mahasiswa yang mengikuti dan terkoneksi dengan informasi dan kegiatan sosial melalui *smartphone* mereka.
4. Kontrol diri yang kurang baik menjadi aspek yang dapat memperburuk perilaku *phubbing* dan meningkatkan ketergantungan pada *smartphone* di kalangan mahasiswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dipusatkan pada variabel *fear of missing out* dan variabel kontrol diri sebagai variabel bebas serta variabel *phone snubbing* sebagai variabel terikat pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada pengaruh antara *fear of missing out* dengan perilaku *phone snubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah ada pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku *phone snubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah ada pengaruh antara antara *fear of missing out* dan kontrol diri dengan perilaku *phone snubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari dari *fear of missing out* kontrol diri terhadap perilaku *phone snubbing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas pengetahuan serta pandangan pada ruang lingkup psikologi khususnya psikologi sosial terutama mengenai perilaku *phone snubbing*. Diharapkan juga penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti lain dalam meneliti mengenai variabel terkait yaitu *fear of missing out* serta kontrol diri. Selain itu, diharapkan melalui penelitian ini akan timbul pemahaman yang lebih baik mengenai dampak penggunaan *smartphone* berlebih dan perilaku *phubbing* terhadap kesehatan mental dan individu, khususnya pada mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang peneliti harapkan diantaranya:

- a. Penelitian ini mampu memberikan wawasan bagi lembaga pendidikan dan pembelajaran mengenai dampak dari penggunaan *smartphone* di ruang lingkup akademik.
- b. Adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan bagi pengembangan kebijakan ataupun intervensi yang ditujukan untuk mengurangi ketergantungan pada *smartphone* dan perilaku *phubbing* baik di lingkungan akademik maupun masyarakat umum.
- c. Penelitian ini dapat menjadi sarana untuk menyadarkan masyarakat, khususnya kalangan mahasiswa akan pentingnya penggunaan *smartphone* secara bijak

