

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memiliki *smartphone* sudah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat pada masa kini. Dari anak-anak hingga lansia menganggap bahwa penggunaan *smartphone* merupakan hal yang lazim dan normal. Dengan *smartphone*, masyarakat tidak perlu lagi bertemu secara langsung untuk melakukan komunikasi karena *smartphone* dapat melakukannya dalam hitungan detik melalui berbagai fitur dan aplikasi yang tersedia di dalamnya. Selain itu, *smartphone* juga menyediakan berbagai fitur lain yang turut melengkapi, seperti fitur untuk hiburan, bersosialisasi, belajar, bekerja, penyedia informasi, dan sebagainya (Basit dkk., 2022). Dengan kegunaan yang beragam tersebut serta bentuknya yang praktis, *smartphone* menjadi perangkat yang paling diminati oleh masyarakat Indonesia. Berdasarkan data dari Kemenkominfo (Kementrian Komunikasi dan Informatika), pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat dari 89% pada tahun 2021 menjadi 92,6% pada tahun 2022 (Adisty, 2022) dan ditemukan bahwa generasi Z (usia 12-26 tahun) mendominasi penggunaan internet di dalamnya, yaitu sebanyak 34,4% dengan durasi pemakaian lebih dari 6 jam perhari (APJII, 2024). Artinya, kalangan yang mendominasi penggunaan *smartphone* dan internet tersebut terdiri dari dua kalangan di dalamnya, yaitu kalangan remaja usia sekolah dan juga mahasiswa.

Sebagai bagian dari kalangan remaja, mahasiswa usia 18-25 tahun juga merupakan kalangan yang termasuk dalam generasi digital atau generasi yang kehidupannya sangat dekat dengan perkembangan teknologi (Walenta dkk., 2022). Sejak lahir, kalangan ini bertumbuh dengan diiringi oleh paparan dan perkembangan teknologi yang bervariasi, salah satunya yaitu *smartphone*. Maka dari itu, tidak mengherankan apabila mereka telah terbiasa, akrab, dan bahkan terlihat handal dalam penggunaannya. Umumnya, mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan hiburan dan aktualisasi dirinya, mulai dari urusan akademik, komunikasi, sosialisasi, berbisnis, dan lain sebagainya (Basit dkk., 2022). Dalam hal pembentukan identitas diri, mahasiswa

juga menjadikan *smartphone* sebagai media yang sangat mendukung dalam pencapaian hal tersebut. Hal ini terjadi karena *smartphone* dan segala kecanggihannya mampu memberikan informasi dan jawaban apapun yang dibutuhkan dalam proses eksplorasinya dengan proses yang relatif mudah dan cepat.

Keberadaan *smartphone* yang mempermudah segala hal inilah yang membuat mahasiswa terkadang merasa tidak bisa lepas dari *smartphonenya*, yang mana dapat berujung pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak sesuai kebutuhan dalam kesehariannya. Maka dari itu, tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan *smartphone* juga akan menimbulkan berbagai dampak negatif yang merugikan apabila mahasiswa tidak berhati-hati dalam menggunakannya. Salah satu dampak yang akan dirasakan akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan yaitu munculnya gejala kecanduan atau adiksi *smartphone* pada mahasiswa (Al-Barashdi dkk., 2015). Mahasiswa yang mengalami adiksi *smartphone* cenderung akan menghabiskan sebagian besar waktunya dengan menggunakan *smartphone* secara terus menerus, hingga melalaikan kegiatan lain yang lebih bermanfaat untuk ia lakukan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan seringkali membuat mahasiswa melupakan kewajiban dan komitmennya untuk belajar (Jamun & Ntelok, 2022). Misalnya, mahasiswa menghabiskan banyak waktu untuk mengakses *smartphonenya* ketika sedang mengikuti kegiatan perkuliahan, mengerjakan tugas, belajar, atau diskusi. Hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa dalam belajar serta membuat mahasiswa dengan mudah mengesampingkan kegiatan yang merupakan prioritasnya.

Selain itu, penyalahgunaan atau penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menimbulkan beberapa perilaku berisiko lain pada mahasiswa, seperti *nomophobia* atau ketakutan berlebih saat jauh dari *smartphone*, adiksi *games*, adiksi media sosial dan lain sebagainya (Santoso & Soetjningsih, 2022; Karadağ dkk., 2015). Ditemukan bahwa 59,1% mahasiswa Indonesia mengalami adiksi internet dan mengakibatkan mahasiswa merasa sulit tidur, kelelahan, menarik diri dari kegiatan sosial, menurunnya nilai akademik, dan selalu membenarkan penggunaan internet dalam kondisi apapun (Agatha, 2023). Penelitian Syifa (2020) juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat membuat

mahasiswa lebih peduli dengan penggunaan *smartphonenya* daripada memerhatikan orang disekitarnya. Fenomena ini lah yang sering disebut juga sebagai perilaku *phubbing*.

Istilah *phubbing* sendiri merupakan istilah baru yang dipopulerkan oleh McCann Melbourne (agensi periklanan Australia) melalui kampanye “*Stop Phubbing*” pada tahun 2007 (Ugur & Koc, 2015). *Phubbing* berasal dari 2 kata, yaitu kata “*phone*” yang artinya *telephone* dan “*snooping*” yang artinya menghinia. Umumnya, *phubbing* digambarkan sebagai seseorang yang menggunakan *smartphonenya* ketika sedang berinteraksi dengan lawan bicara, senang memainkan *smartphonenya* serta menghindar dari komunikasi secara langsung (Karadağ dkk., 2015). Selain itu, *phubbing* juga didefinisikan sebagai perilaku yang mengabaikan orang lain yang sedang berbicara bersamanya, dengan menggunakan dan mengarahkan fokus hanya pada *smartphonenya* (Nazir & Pişkin, 2016).

Apabila disadari, perilaku *phubbing* merupakan fenomena yang sangat mudah ditemukan pada setiap aktivitas harian masyarakat, seperti saat makan, rapat, mengikuti perkuliahan di kelas, hingga saat sekadar berkumpul dengan teman atau keluarga (Nazir & Pişkin, 2016). Namun meskipun sudah dilakukan hampir oleh seluruh kalangan, informasi terkait perilaku *phubbing* ini nyatanya masih sangat awam pada masyarakat Indonesia (Cecilia, 2019), seperti informasi terkait pengertian, ciri atau gejala, dan dampak dari perilaku *phubbing*. Inilah yang membuat munculnya perilaku *phubbing* terkadang tidak disadari oleh sebagian besar pelakunya. Padahal apabila ditinjau lebih lanjut, perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang tidak sopan, dan tidak benar untuk dilakukan. Hanika (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi partisipannya belum mengetahui istilah *phubbing* tetapi mengaku pernah melakukannya dalam berbagai situasi, baik saat berkumpul dengan teman, keluarga, hingga saat mengikuti pembelajaran di dalam kelas.

Nazir (2020) dalam penelitiannya pada 300 mahasiswa dan 50 dosen di beberapa universitas Istanbul juga menemukan bahwa 41% dari 300 mahasiswa sering melakukan *classroom phubbing* atau menggunakan *smartphone* ketika sedang mengikuti pembelajaran di dalam kelas, sehingga mereka cenderung tidak fokus memperhatikan dan mengacuhkan dosen yang sedang menerangkan konten

pembelajaran di depannya. Akibat dari hal tersebut, mayoritas dosen yang menjadi korbannya cenderung sering merasakan berbagai perasaan negatif dalam prosesnya. Misalnya, merasa sangat sedih karena diacuhkan, menilai dan mengevaluasi kinerjanya secara negatif, merasa bahwa ia tidak cukup kompeten dalam mengajar, merasa selalu kurang persiapan karena tidak mampu menarik perhatian mahasiswa, hingga menurunkan motivasi dan ketertarikannya dalam mengajar.

Selain itu, penelitian Syifa dkk (2024) menemukan bahwa perilaku *phubbing* dapat meningkatkan prokrastinasi akademik mahasiswa, yang lebih lanjut dapat menurunkan prestasi belajar mahasiswa. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa dengan perilaku *phubbing* cenderung lebih senang menghabiskan waktu dan perhatiannya pada penggunaan *smartphone*. Oleh sebab itu selain mengabaikan lawan bicara saat sedang berinteraksi, mahasiswa dengan perilaku *phubbing* juga cenderung lebih mudah menunda berbagai kegiatan yang berkaitan dengan akademiknya. Kegiatan penundaan inilah yang dapat mempengaruhi penurunan prestasi belajar mahasiswa.

Dari paparan dampak-dampak di atas, dapat dikatakan bahwa perlunya upaya yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi efek negatif dari perilaku yang diperbuatnya sendiri, khususnya dalam hal perilaku *phubbing*. Hal ini perlu dilakukan karena efek negatif tersebut bukan hanya akan mempengaruhi dirinya, tetapi juga orang lain di sekitarnya. Maka dari itu, setidaknya mahasiswa harus mampu membedakan aktivitas mana yang bermanfaat dan juga tidak bermanfaat untuk dilakukan, serta mampu menilai konsekuensi dari pelaksanaan aktivitas tersebut. Adapun kemampuan yang dapat membantu mahasiswa menangani hal tersebut yaitu diantaranya kemampuan kontrol diri (Syifa dkk., 2024). Perlu bagi mahasiswa mempunyai kontrol diri yang baik agar dapat mengelola serta mengendalikan diri, waktu dan setiap aktivitas yang ingin dilakukannya supaya terhindar dari konsekuensi negatif yang diakibatkan oleh perilakunya.

Kontrol diri sendiri merupakan kemampuan individu dalam menetapkan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Tangney dkk., 2004). Menurut Tangney dkk. (2004) komponen utama dari kontrol diri ialah kemampuan yang mampu mengesampingkan keinginan individu serta mencegah diri dari perbuatan

atau tindakan yang menimbulkan konsekuensi negatif. Dengan kata lain, individu harus memiliki keyakinan bahwa hanya dirinya sendirilah yang dapat mengontrol segala perilaku yang akan dilakukannya. Di samping itu, umumnya kontrol diri setiap individu memiliki tingkatan yang berbeda. Terdapat individu yang mempunyai kontrol diri tinggi dan individu yang mempunyai kontrol diri rendah. Individu dengan kontrol diri yang tinggi maka dapat mengendalikan segala sesuatu terkait perilakunya, sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah maka dia akan merasa sulit mengendalikan segala sesuatu yang terkait perilakunya dan cenderung kehilangan kendali.

Kontrol diri adalah kemampuan yang penting untuk dimiliki dan digunakan mahasiswa dalam berperilaku. Sebab kontrol diri dapat membantu mahasiswa untuk mengendalikan diri dan menentukan tindakan yang akan dilakukannya ketika menghadapi suatu situasi agar tidak terjadi perilaku yang impulsif. Dalam perilaku *phubbing*, pada dasarnya dapat terjadi karena rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri (Syifa dkk., 2024). Terbatasnya kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan mengendalikan diri ketika berinteraksi dengan orang lain membuat mereka mengabaikan lawan bicaranya demi memenuhi keinginan pribadinya untuk terus menggunakan *smartphone*. Hal ini juga terlihat pada gejala yang ditunjukkan mahasiswa saat melakukan interaksi sosial secara langsung (Hanika, 2015). Mereka sulit menahan diri ketika mendengar *smartphonenya* bergetar atau berdering. Mereka juga membutuhkan bantuan untuk menghindari keinginannya untuk terus memeriksa *smartphone* saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Bahkan ada yang cenderung merasa sulit untuk berhenti menggunakan *smartphonenya* meskipun mereka mengetahui bahwa mereka sedang berinteraksi dengan orang lain (Kartikasari dkk., 2023). Maka dari itu, kontrol diri dapat dikatakan kemampuan yang sangat penting dalam menangani perilaku *phubbing*. Sebab dengan kontrol diri, individu dapat terbantu dalam menangani berbagai perilaku impulsif dan negatif yang hendak dilakukannya (Tangney dkk., 2004), termasuk perilaku *phubbing*.

Berdasarkan paparan di atas, terlihat bahwa hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* memiliki arah yang negatif. Apabila tidak dapat mengendalikan atau mengontrol dirinya dengan baik, individu cenderung akan melakukan perilaku

menyimpang dalam bentuk *phubbing*, dan apabila individu dapat mengendalikan dirinya dengan baik maka individu akan lebih mudah menekan keinginannya untuk melakukan *phubbing*. Hal ini sejalan dengan temuan dari beberapa studi yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri dengan *phubbing* pada remaja, yaitu semakin tinggi kontrol diri individu maka *phubbing* akan semakin rendah, begitupun sebaliknya yang mana semakin rendah kontrol diri individu maka *phubbing* akan semakin tinggi (Rafi & Nio, 2023; Kurnia dkk., 2020). Artinya, tinggi rendahnya kontrol diri individu memiliki peran yang cukup penting dalam menghadapi dan menangani perilaku *phubbing*.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian Rosdiana dkk (2023) yang menunjukkan bahwa tingginya kontrol diri sangat berhubungan dengan rendahnya perilaku *phubbing* mahasiswa, dan begitupun sebaliknya. Sebab individu dengan kemampuan kontrol diri tinggi akan cenderung lebih mudah dalam mengesampingkan, menghentikan, serta menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang tidak sesuai dan tidak diinginkan (Tangney dkk., 2004). Selain itu, individu dengan kontrol diri tinggi juga akan cenderung menekan reaksi otomatis yang berdasarkan keinginan sematanya dan kemudian memiliki untuk melakukan tindakan positif, sesuai yang diharapkan (Tangney dkk., 2004).

Namun hingga sekarang, peneliti menemukan hasil penelitian yang beragam terkait hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Terdapat beberapa penelitian yang menemukan hubungan atau pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*, baik secara langsung (Hafizah dkk., 2021; Kurnia dkk., 2020; Rafi & Nio, 2023; Sholihah & Musslifah, 2024), maupun tidak langsung (Chotpitayasonond & Douglas, 2016; Davey dkk., 2018), sementara itu penelitian lain menemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* (Isrofin & Munawaroh, 2021). Namun, hal ini dapat terjadi karena terdapat perbedaan sampel antara penelitian-penelitian tersebut, yaitu beberapa penelitian yang menemukan adanya hubungan antar kedua variabel tersebut menggunakan sampel remaja, sedangkan penelitian yang tidak menemukan adanya hubungan antar kedua variabel menggunakan sampel mahasiswa. Akan tetapi, terdapat juga beberapa penelitian yang menemukan adanya hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada sampel mahasiswa (Meng & Xuan, 2023;

Rosdiana dkk., 2023). Artinya, terdapat hasil yang tidak konsisten pada penelitian-penelitian terdahulu terkait pengujian antara variabel kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Lalu disamping itu, mayoritas penelitian-penelitian tersebut, baik yang menguji pada sampel remaja maupun mahasiswa, menemukan hasil korelasi yang serupa yaitu korelasi yang tergolong sedang dan juga lemah.

Maka dari itu, penelitian ini tertarik meneliti lebih lanjut hubungan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada sampel lain yaitu mahasiswa, yang dimana seluruh kegiatan sehari-harinya juga tidak luput dari penggunaan *smartphone* dan interaksi sosial, serta ditemukan menjadi populasi yang mendominasi penggunaan internet di Indonesia, serta populasi yang masih rentan dalam perilaku penyalahgunaan atau penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penelitian ini dilakukan untuk melihat lebih jauh apakah individu yang tidak mempunyai kontrol diri yang baik akan lebih mungkin menampilkan perilaku *phubbing* kepada lawan bicara dan orang disekitarnya, yang mana akan difokuskan pada sampel mahasiswa.

Di samping itu, Indonesia sendiri ditemukan menempati urutan ke-11 dalam kategori perilaku *phubbing* paling banyak di dunia (Cecilia, 2019). Tercatat sebanyak 3.706.811 orang di Indonesia sering melakukan *phubbing* pada orang di sekitarnya. Kemudian karena sebagian besar masyarakat Indonesia beragama Islam, artinya besar kemungkinan bahwa masih ada sebagian umat Islam yang melakukan *phubbing*. Padahal perilaku ini bertentangan dengan ajaran Islam karena perilakunya yang cenderung impulsif dapat menimbulkan sikap yang tidak menghargai dan menghormati keberadaan orang lain. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيُقْرِ كَبِيرَنَا

Artinya: “Tidak termasuk golongan umatku orang yang tidak menghormati mereka yang lebih tua dan tidak mengasihi mereka yang lebih muda darinya.” (HR. at-Tirmidzi no. 1842).

Hadits tersebut menunjukkan bahwa sikap menghargai dan menghormati orang lain merupakan sikap yang sangat penting dan wajib dimiliki oleh setiap umat muslim, karena pada hakekatnya manusia diciptakan untuk saling membutuhkan

dan bergantung satu sama lain (Asir, 2014). Perlu bagi setiap umat Islam memelihara hubungan yang baik antar sesama dengan cara menjaga diri dari perilaku yang negatif. Untuk itu, penelitian ini akan membahas mengenai cara Islam mengajarkan umatnya dalam mengontrol dan mengendalikan segala tindakan yang dilakukannya agar dapat terhindar dari dampak negatif yang disebabkan oleh perilakunya, khususnya dalam mencegah perilaku yang dapat merusak kualitas hubungannya dengan orang lain.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa?
2. Bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa menurut tinjauan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dirumuskan melalui pertanyaan penelitian, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa
2. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa menurut tinjauan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan untuk perkembangan ilmiah pada penelitian-penelitian selanjutnya terkait kontrol diri dan fenomena perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

2. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya ilmu psikologi klinis, sosial dan perkembangan.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi oleh para psikolog, konselor, dan juga tenaga pendidik di universitas untuk merancang dan mengembangkan intervensi perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca terkait kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
2. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa dalam menghadapi perilaku *phubbing*.
3. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber untuk mengurangi perilaku *phubbing*.