

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena *phubbing* telah menjadi isu yang semakin meluas di era *digital* saat ini. Istilah *phubbing*, gabungan dari kata telepon "*phone*" dan mengabaikan "*snubbing*", adalah tindakan mengabaikan orang lain dalam situasi sosial karena lebih memperhatikan *smartphone*, pesan singkat, media sosial, internet maupun *game* (Ugur & Koc, 2015). Menurut laporan State of Mobile 2024, Indonesia merupakan negara yang paling kecanduan menggunakan *smartphone* dengan rata-rata warga Indonesia menghabiskan waktu 6,05 jam per hari pada tahun 2023, lebih tinggi dibandingkan negara lain (Briskman, 2024). Perilaku *phubbing* menciptakan dampak negatif yang signifikan terhadap komunikasi tatap muka, dimana 80% mahasiswa terbukti melakukan komunikasi digital secara bersamaan saat sedang berinteraksi langsung dengan orang lain (Bratina, 2023). Penelitian pada 1.013 responden juga menunjukkan bahwa penggunaan *screen time* berlebihan telah menjadi konflik dalam hubungan atau berinteraksi, yang dialami oleh 31% pasangan (Meyer & Sledge, 2022). Dampak terhadap kesehatan mental juga sangat serius, dimana *phubbing* terbukti secara signifikan memprediksi munculnya gejala depresi dan menciptakan perasaan dikucilkan secara sosial yang berujung pada kesepian (Gao dkk., 2023).

Emotional regulation memiliki peran penting dalam menentukan kualitas interaksi sosial dan perilaku individu, terutama dalam konteks penggunaan teknologi. Menurut Eisenberg dkk.,(2010) *emotional regulation* adalah proses yang digunakan untuk mengelola, mengubah apakah, kapan, bagaimana individu mengalami emosi dan kondisi dorongan serta reaksi tubuh yang terkait dengan emosi serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan melalui perilaku. Proses ini melibatkan serangkaian mekanisme intrinsik dan

ekstrinsik untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar (Akbar, 2022). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu dengan *emotional regulation* yang baik dalam konteks hubungan interpersonal memiliki kemampuan superior dalam membangun hubungan yang positif, menciptakan keamanan emosional, empati, dan memberikan dukungan komprehensif dalam hubungan (Baghaei dkk., 2025). Sebaliknya, ketidakmampuan dalam *emotional regulation* dapat menyebabkan seseorang mencari pelarian melalui *smartphone*, sehingga mengabaikan kualitas interaksi sosial yang sedang berlangsung (Rahma dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa *emotional regulation* berperan sebagai faktor yang dapat mencegah individu terjebak dalam perilaku *phubbing*, selain kemampuan *emotional regulation*, kontrol diri juga merupakan faktor penting yang berperan dalam perilaku *phubbing*. remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung sulit mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan *smartphone* meskipun sedang berinteraksi sosial, sehingga lebih rentan melakukan perilaku *phubbing* (Khairunnisa & Nursanti, 2024). Kondisi ini menjadi semakin kompleks pada masa remaja akhir, dimana tekanan psikologis dan sosial sedang berada pada puncaknya.

Masa remaja akhir, yang berkisar pada usia 18-21 tahun menurut Bawono, (2023) merupakan fase yang sangat rentan terhadap perilaku *phubbing* karena memiliki karakteristik perkembangan yang unik. Pada tahap ini, remaja mengalami dinamika emosi dan psikologis yang kompleks, menghadapi gejolak emosi yang lebih intens dibandingkan kelompok usia lainnya (Rahmania, 2023), mereka juga dihadapkan pada berbagai tantangan dan tekanan hidup seperti tuntutan akademis yang tinggi, serta proses pencarian jati diri untuk menentukan masa depan dalam pencapaian karir dan cita-citanya yang menimbulkan konflik internal (Farih & Wulandari, 2022). Kemampuan *emotional regulation* yang baik sangat penting bagi remaja akhir dalam menghadapi kompleksitas dinamika emosional pada fase ini, karena membantu mereka mengatasi gejolak emosi dan tekanan hidup serta mencegah munculnya perilaku *maladaptive* seperti *phubbing* (Saifullah & Djuwairiyah,

2019). Penelitian Krisdiyanto, (2022) menunjukkan bahwa *emotional regulation* yang rendah dapat memicu perilaku *maladaptif*, namun penelitiannya berfokus pada perilaku *agresif* menggunakan desain eksperimental dengan intervensi meditasi *mindfulness* dan subjek penelitiannya remaja dengan perilaku *agresif*. Oleh karena itu, terdapat perbedaan pada penelitian ini menggunakan desain korelasional yang dimana untuk mengetahui hubungan antara *emotional regulation* dengan perilaku *phubbing* pada populasi remaja akhir.

Penelitian terdahulu memberikan bukti empiris yang kuat tentang hubungan antara *emotional regulation* dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Penelitian yang dilakukan Saleem dkk., (2023) pada 50 remaja di Islamabad, Pakistan menggunakan desain penelitian eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test untuk menguji efektivitas aktivitas *emotional regulation* dalam mengurangi perilaku *phubbing* dan memperbaiki hubungan keluarga. Aktivitas pelatihan tersebut berupa 5 sesi intervensi yang masing-masing berlangsung selama 25 menit, meliputi pengenalan emosi, teknik pernapasan, *cognitive reappraisal* dan strategi *emotional regulation* lainnya. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor *phubbing* dari 74,94 menjadi 38,32 setelah diberikan intervensi *emotional regulation* selama 5 sesi. Berbeda dengan penelitian Saleem dkk. (2023) yang menggunakan desain eksperimental, penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Pada penelitian Saleem dkk., (2023) para remaja diberikan pelatihan *emotional regulation* selama beberapa sesi, kemudian diukur apakah perilaku *phubbing* mempengaruhi kualitas hubungan keluarga setelah mengikuti pelatihan tersebut. Sementara itu, penelitian ini hanya fokus pada hubungan *emotional regulation* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja akhir, tanpa memberikan pelatihan khusus atau perlakuan apapun kepada partisipan.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Liu dkk. (2024) pada 612 orang tua di Beijing yang mengungkapkan bahwa kemampuan *emotional regulation* anak berperan sebagai variabel moderator yang dapat mengurangi dampak negatif dari parental *phubbing* terhadap konflik antara orang tua dan

anak. Perbedaan mendasar antara penelitian Liu dkk. (2024) dengan penelitian ini terletak pada karakteristik subjek penelitian anak usia 1-6 tahun dan fokus pada orang tua yang melakukan perilaku *phubbing* (*parental phubbing*). Dalam penelitian Liu dkk. (2024), kemampuan regulasi emosi anak usia 1–6 tahun dinilai berdasarkan pengamatan orang tua menggunakan kuesioner *Emotion Regulation Checklist*. Artinya, yang menilai bukan anak secara langsung, melainkan orang tua yang mengamati perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. Anak usia 1–2 tahun, meskipun belum bisa berbicara atau mengekspresikan emosi secara verbal, tetap menunjukkan tanda-tanda regulasi emosi melalui perilaku nonverbal. Misalnya, mereka menangis saat stres, mengisap jari atau botol untuk menenangkan diri, serta mencari pelukan atau kedekatan fisik dengan orang tua saat merasa takut atau tidak nyaman. Pola ini disebut *co-regulation*, yaitu proses di mana anak sangat bergantung pada pengasuh untuk menenangkan emosinya. Sementara itu, anak usia 3–6 tahun mulai menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih mandiri. Mereka mulai bisa mengenali dan menyebutkan emosi, mengalihkan perhatian saat marah, meniru cara orang tua menenangkan diri, dan menggunakan kata-kata sederhana untuk meminta bantuan.

Fenomena *phubbing* perlu ditinjau secara mendalam dari perspektif Islam, terutama mengingat Indonesia merupakan negara dengan mayoritas penduduk muslim terbesar di dunia, namun memiliki tingkat kecanduan *smartphone* tertinggi secara global (Wardana dkk., 2019). Dalam ajaran Islam, Allah SWT memberikan penegasan tegas dalam Surah Al-Zalzalah ayat 7-8 (Fahliza dkk., 2025):

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

Artinya: "Maka barangsiapa mengerjakan kebaikan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa mengerjakan kejahatan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya." (Q.S. Al-Zalzalah: 7-8)

Setiap perbuatan manusia, baik kebaikan maupun keburukan meski hanya seberat *zarrah*, pasti akan mendapat balasan yang setimpal tanpa ada pengecualian (Fahliza dkk., 2025). Perilaku *phubbing* dalam konteks ini dapat

dianggap sebagai bentuk sikap tidak menghargai kehadiran dan perasaan sesama manusia, yang jelas bertentangan dengan nilai-nilai penting dalam Islam tentang penghormatan terhadap sesama. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan untuk aktivitas yang tidak memberikan manfaat juga dapat dikategorikan sebagai bentuk pemborosan waktu hidup yang akan dimintai pertanggungjawaban, sebagaimana dijelaskan dalam sabda Rasulullah SAW (Mubarik, 2019):

لَ تَرُولُ قَنَمَا عِنْدَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ بِهِ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ

Artinya: "Tidak akan bergerak kedua kaki seorang hamba pada hari kiamat hingga ditanya tentang empat perkara: tentang umurnya untuk apa dihabiskan, tentang ilmunya bagaimana dia mengamalkannya, tentang hartanya dari mana diperolehnya dan kemana dibelanjakannya, dan tentang tubuhnya untuk apa digunakannya." (H.R. Tirmidzi)

Setiap manusia akan dimintai pertanggungjawaban atas empat perkara di hari kiamat, yaitu umur, ilmu, harta dan tubuhnya (Mubarik, 2019). Hal ini mencerminkan bahwa dalam Islam, setiap aspek kehidupan manusia, termasuk cara mengelola waktu, ilmu, dan perilakunya akan dimintai pertanggungjawaban. Salah satu bentuk tanggung jawab itu bisa terlihat dari cara seseorang mengendalikan dirinya dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam *emotional regulation*. Konsep *emotional regulation* dalam perspektif Islam memiliki kesesuaian yang sangat erat dengan ajaran tentang pengendalian diri (*self-control*) yang diajarkan dalam agama, dimana individu yang mampu mengatasi dan mengendalikan emosinya dalam setiap situasi dianggap memiliki kekuatan iman yang baik (Hamdani dkk., 2020). Prinsip Islam juga mengajarkan bahwa penggunaan teknologi, termasuk *smartphone*, seharusnya diarahkan untuk mendatangkan dan memelihara kemaslahatan (kebaikan) sambil menghindari kemafsadatan (kerusakan) baik dalam kehidupan (Rarawahyuni & Rismaya, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, terdapat alasan kuat untuk berasumsi bahwa *emotional regulation* menjadi kunci penting dalam menentukan perilaku *phubbing* pada remaja akhir. Masa remaja akhir dengan karakteristik gejala

emosi yang kompleks memerlukan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk menghindari perilaku *maladaptive* seperti *phubbing*. Ketika remaja akhir tidak mampu *emotional regulation* dengan baik, mereka cenderung mencari pelarian melalui perangkat *digital* yang mengarah pada perilaku *phubbing* dan dapat menyebabkan perasaan kesepian, kecemasan sosial, dan depresi (Gao dkk., 2023). Fenomena ini perlu dikaji dari perspektif Islam mengingat Indonesia sebagai negara muslim dengan tingkat kecanduan *smartphone* tertinggi, serta mempertimbangkan bahwa setiap perbuatan akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bukti awal hubungan ini, namun masih terdapat celah penelitian pada konteks remaja akhir di Indonesia dengan perspektif Islam. Oleh karena itu, penelitian "Hubungan *Emotional Regulation* dengan Perilaku *Phubbing* Remaja Akhir serta Tinjauannya Menurut Islam" diperlukan untuk mengisi celah penelitian tersebut dan memberikan pemahaman komprehensif tentang bagaimana kemampuan regulasi emosi dapat mencegah perilaku *phubbing* pada remaja akhir dalam konteks nilai-nilai Islam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah yaitu, apakah terdapat hubungan antara dimensi *emotional regulation* dengan dimensi perilaku *phubbing* pada remaja akhir serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dimensi *emotional regulation* dengan dimensi perilaku *phubbing* pada remaja akhir dan untuk mengetahui tinjauan dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan baru mengenai hubungan antara *emotional regulation* dengan perilaku *phubbing* dan manfaatnya untuk mengembangkan teori ilmu psikologi yang berkaitan dengan psikologi sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan pemahaman kepada remaja akhir, orangtua, dan masyarakat mengenai adanya hubungan antara kemampuan *emotional regulation* dengan perilaku *phubbing*. Dengan pemahaman ini, mereka dapat menyadari bahwa kesulitan dalam *emotional regulation* berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan melakukan *phubbing*, sehingga penting untuk mengembangkan kemampuan *emotional regulation* untuk menjaga kualitas interaksi sosial.
2. Menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait seperti perguruan tinggi, lembaga pendidikan tinggi, dan organisasi yang menangani remaja akhir untuk memperhatikan pentingnya hubungan *emotional regulation* dan perilaku *phubbing* dalam merancang program pengendalian diri, yang bertujuan untuk membantu remaja memahami keterkaitan *emotional regulation* yang baik dan rendahnya kecenderungan *phubbing*. Program tersebut dapat membantu remaja akhir mengatasi gejolak emosi dan tekanan dengan cara yang lebih adaptif sehingga tidak terlibat dalam perilaku *phubbing* yang mengganggu hubungan interpersonal.