

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Selama dua dekade terakhir, perkembangan teknologi digital berlangsung dengan sangat pesat dan telah memberikan dampak signifikan terhadap cara manusia berkomunikasi serta berinteraksi di tingkat global. Salah satu produk utama dari revolusi digital adalah *smartphone*, yang kini menjadi bagian tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, khususnya di kalangan generasi muda. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2020) menunjukkan bahwa Generasi Z, yakni individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan kelompok terbesar dalam struktur demografis Indonesia. Jumlahnya mencapai sekitar 74,93 juta jiwa atau setara dengan 27,94% dari total populasi nasional.

Generasi Z memiliki keterkaitan yang erat dengan perkembangan era digital. Generasi ini sering disebut sebagai *iGeneration* atau *generasi internet* karena lahir pada akhir abad ke-20 hingga awal abad ke-21. Karakteristik Generasi Z berbeda dengan generasi sebelumnya, mengingat mereka tumbuh dan berkembang di lingkungan yang telah dikuasai oleh teknologi digital. Oleh karena itu, Generasi Z kerap disebut sebagai *digital natives*. Sebagai generasi yang lekat dengan teknologi digital, mereka mampu mengintegrasikan internet ke dalam berbagai aspek kehidupan, mencakup bidang pendidikan, interaksi sosial, maupun pekerjaan.

Internet tidak lagi berfungsi semata-mata sebagai alat bantu, melainkan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Generasi Z memanfaatkan internet sebagai media untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan aspirasi, serta membentuk identitas diri. Berbagai fasilitas yang tersedia dalam ekosistem digital memungkinkan Generasi Z untuk mengintegrasikan teknologi ke hampir seluruh aspek kehidupannya. Namun demikian, intensitas penggunaan internet, khususnya melalui perangkat *smartphone*, menunjukkan kecenderungan yang tinggi. Waktu yang dihabiskan Generasi Z dalam menggunakan *smartphone* bahkan sering kali melampaui batas kewajaran, sehingga menimbulkan potensi permasalahan terkait keseimbangan penggunaan teknologi (Rahma dkk, 2024).

Survei yang dilakukan oleh IDN *Research Institute* terhadap 602 populasi generasi Z menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menghabiskan antara 1 dan 6 jam setiap hari. Sementara 13% menggunakan media sosial kurang dari satu jam. Ada sebagian pengguna yang lebih intens: 14% menghabiskan 6-10 jam, dan 5% lainnya bahkan lebih dari 10 jam, yang mengarah pada label "*online kronis*". Hal itu tentu memicu ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*.

*Smartphone* dalam kehidupan sehari-hari membawa berbagai dampak, baik positif maupun negatif (Sembiring, 2024). Secara positif, *smartphone* mempermudah proses komunikasi, menyediakan akses ke media hiburan, memperluas pengetahuan, dan menghadirkan teknologi canggih yang mendukung berbagai aspek kehidupan. Dzamesi dkk. (2019) menemukan bahwa *smartphone* dapat meningkatkan sikap belajar siswa dengan memudahkan akses informasi dan mendukung kolaborasi akademik.

Dalam bidang kesehatan, penelitian oleh Altamimi dkk. (2020) mengungkap bahwa *smartphone* membantu tenaga medis dalam meningkatkan efisiensi kerja dan mempercepat akses ke informasi klinis. Selain itu, Rotondi dkk. 2017) menekankan bahwa *smartphone* berperan dalam pemberdayaan sosial dan ekonomi, khususnya bagi kelompok yang kurang beruntung, dengan mengurangi biaya akses informasi dan memperluas peluang kerja. Di lingkungan kerja, Lee dkk. (2017) menyatakan bahwa *smartphone* mendukung kinerja karyawan dengan memberikan kenyamanan komunikasi dan mobilitas kerja. Berdasarkan hasil pendapat di atas dapat diketahui bahwa *smartphone* dapat meningkatkan efisiensi dan akses informasi serta mendorong produktivitas.

Penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi dengan bijak dapat memicu berbagai konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Ketergantungan terhadap perangkat ini juga berpotensi menimbulkan kecanduan digital, gangguan pada pola tidur, penurunan tingkat konsentrasi, peningkatan stres (Rahma dkk, 2024). Aspek kesehatan fisik pun turut terdampak, seperti kelelahan pada mata dan gangguan postur tubuh akibat penggunaan dalam durasi yang lama (Kwon dkk., 2013; Carter dkk., 2016).

Dalam ranah pendidikan, kehadiran *smartphone* kerap menjadi sumber gangguan yang mengganggu proses pembelajaran siswa. Sementara itu, di lingkungan kerja, penggunaan yang tidak terkendali dapat berakibat pada turunnya produktivitas (Dzamesi dkk., 2019; Altamimi dkk., 2020). Salah satu bentuk nyata dari penggunaan berlebihan ini adalah munculnya perilaku *phubbing*. Berdasarkan hasil pendapat di atas dapat diketahui bahwa penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi secara bijak dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Ketergantungan terhadap *smartphone* tidak hanya mengganggu kesehatan dan kualitas hidup individu, tetapi juga berdampak pada menurunnya efektivitas dalam kegiatan belajar dan bekerja.

Istilah *phubbing*, yang merupakan gabungan dari kata “*phone*” dan “*snubbing*,” menggambarkan perilaku seseorang yang mengabaikan orang di sekitarnya demi memusatkan perhatian pada *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Istilah ini mulai dikenal luas setelah secara resmi dalam Macquarie Dictionary di Australia pada tahun 2014, untuk mendeskripsikan tren penyalahgunaan *smartphone* yang kian berkembang dalam berbagai situasi sosial. Fenomena *phubbing* kini semakin sering terlihat di ruang publik, lingkungan keluarga, hingga pergaulan antar teman, dan telah terbukti menurunkan kualitas interaksi sosial serta meningkatkan risiko terjadinya isolasi sosial (Roberts & David, 2016).

Perilaku *phubbing* sangat umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat makan, bertemu, mengikuti perkuliahan, atau ketika berkumpul bersama teman dan keluarga. *Phubbing* merupakan perilaku tidak sopan yang menunjukkan ketidakpedulian terhadap orang lain di sekitar, karena individu lebih memilih untuk fokus pada *smartphone* daripada berinteraksi secara langsung, bahkan ketika berada dalam lingkungan sosial (Aryanti dkk, 2022). Tindakan ini dapat dianggap sebagai bentuk penghinaan sosial, karena mengalihkan perhatian dari lawan bicara kepada *smartphone*. Terjadinya *phubbing* umumnya disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan *smartphone*. Kondisi ini dapat diasumsikan terjadi ketika seseorang mengalami kebosanan atau merasa kurang

tertarik terhadap topik yang sedang dibicarakan oleh lawan bicara (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Sementara itu, menurut Kwon dkk. (2013) Penggunaan *smartphone* secara berlebih atau disebut juga dengan adiksi *smartphone* merupakan bentuk perilaku yang disfungsi, karena menyebabkan gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kecanduan ini ditandai dengan lima ciri utama, yakni gangguan kehidupan sehari-hari, *withdrawal*, toleransi, mengorientasikan relasi di dunia maya, serta berlebihan memakai *smartphone* (Kwon dkk., 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dan Nursanti (2024) mengkaji hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun. Dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 236 mahasiswa aktif yang menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *phubbing*. Penelitian ini juga menegaskan bahwa perilaku *phubbing* berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan individu dalam mengatur dorongan dan perhatian, terutama saat berinteraksi sosial. Hasil ini mendukung bahwa penggunaan *smartphone* secara tidak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kualitas komunikasi interpersonal, khususnya di kalangan mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti dkk. (2022) bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai perilaku *phubbing*, baik sebagai pelaku maupun penerima dalam interaksi sosial sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, dan melibatkan 12 informan dari berbagai fakultas di Universitas Sebelas Maret. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *phubbing* telah menjadi perilaku yang dianggap wajar di kalangan mahasiswa, meskipun memiliki dampak negatif terhadap kualitas hubungan sosial. Banyak mahasiswa melakukan *phubbing* karena merasa bosan, terbiasa melakukan berbagai aktivitas secara bersamaan, atau terdorong untuk segera merespon notifikasi media sosial. Sebaliknya, sebagian informan juga merasa tersinggung atau tidak dihargai saat menjadi korban *phubbing*.

Perilaku *phubbing* tidak dapat dilepaskan dari tingginya frekuensi penggunaan *smartphone*, yang dalam banyak kasus telah berkembang menjadi bentuk ketergantungan psikologis. Ketergantungan ini dikenal sebagai adiksi *smartphone*, yakni situasi di mana individu mengalami kesulitan dalam membatasi penggunaan perangkat meskipun telah menyadari berbagai dampak negatif yang ditimbulkannya. Kwon dkk. (2013) mengidentifikasi bahwa adiksi terhadap *smartphone* mencakup sejumlah dimensi penting, antara lain: gangguan dalam aktivitas sehari-hari (*daily-life disturbance*), harapan positif atau ekspektasi berlebihan terhadap penggunaan (*positive anticipation*), kecemasan saat tidak menggunakan perangkat (*withdrawal*), ketergantungan pada hubungan berbasis dunia maya (*cyberspace-oriented relationship*), penggunaan secara berlebihan (*overuse*), serta meningkatnya kebutuhan durasi penggunaan untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama (*tolerance*). Kondisi ini mendorong individu, khususnya Generasi Z dalam berinteraksi sosial, di mana mereka lebih menyukai komunikasi digital daripada tatap muka.

Generasi Z memiliki kecenderungan yang tinggi terhadap penggunaan *smartphone* dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma dkk. (2024) mengungkapkan bahwa Generasi Z umumnya menghabiskan waktu antara lima hingga sepuluh jam setiap hari untuk menggunakan *smartphone*. Tingginya durasi penggunaan ini membawa dampak signifikan terhadap perubahan perilaku, seperti menurunnya frekuensi interaksi sosial tatap muka, meningkatnya ketergantungan pada komunikasi berbasis digital, serta terganggunya pola tidur dan aktivitas fisik. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol turut berkontribusi terhadap penurunan konsentrasi, di mana individu menjadi lebih mudah terdistraksi dan mengalami penurunan produktivitas, baik dalam konteks pembelajaran maupun pekerjaan.

Penelitian tersebut juga menyoroti bahwa faktor internal, seperti lemahnya kontrol diri, serta faktor situasional seperti stres dan perasaan kesepian, menjadi pemicu utama kecenderungan Generasi Z untuk terus terikat dengan perangkat digital. Di samping itu, faktor eksternal seperti kemudahan akses terhadap informasi dan dominasi *platform* media sosial turut memperkuat pola perilaku

adiktif terhadap penggunaan *smartphone*. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan tidak lagi sekadar menjadi kebiasaan, melainkan telah berkembang menjadi suatu pola perilaku yang berdampak luas terhadap aspek perkembangan sosial, emosional, dan kognitif Generasi Z dalam jangka panjang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa generasi Z merupakan generasi yang sangat akrab dan terikat dengan penggunaan teknologi, khususnya *smartphone*, baik untuk kebutuhan komunikasi, ekspresi diri, maupun aktivitas kreatif sehari-hari. Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dalam berbagai aspek kehidupan membuat generasi Z rentan terhadap perilaku adiktif.

Kecenderungan perilaku menyimpang akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan, seperti adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga bertentangan dengan nilai-nilai spiritual yang dijunjung tinggi dalam ajaran agama. Dalam ajaran Islam, ukhuwah atau hubungan baik dengan sesama merupakan manifestasi nyata dari keimanan. Hal ini ditegaskan oleh Rasulullah SAW dalam sabdanya :

لِنَفْسِهِ يُحِبُّ مَا لِأَخِيهِ يُحِبُّ حَتَّى أَحَدُكُمْ يُؤْمِنُ لَا

Artinya :“Tidak beriman salah seorang di antara kalian hingga ia mencintai saudaranya seperti ia mencintai dirinya sendiri” (HR. Bukhari & Muslim).

Selain itu, Al-Qur'an juga menggarisbawahi pentingnya pemenuhan hak-hak sosial dan penguatan tali silaturahmi, sebagaimana termaktub dalam firman Allah SWT pada surat An-Nisa:36

﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا﴾

Artinya :”Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh,

*teman sejawat, ibnu sabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.” (QS. An-Nisa:36)*

Ayat ini menunjukkan bahwa ketauhidan dan kepedulian sosial adalah satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Islam tidak hanya menuntut ketaatan spiritual, tetapi juga mengajarkan etika sosial yang tinggi (Susandi, 2009). Menurut Susandi ayat ini mencerminkan nilai-nilai pendidikan Islam yang meliputi tauhid, kepedulian sosial, penghormatan terhadap sesama, serta sikap rendah hati. Nilai-nilai tersebut sering kali terabaikan, terutama akibat meningkatnya ketergantungan terhadap *smartphone* yang berlebihan.

Perilaku ini bertentangan dengan prinsip ukhuwah dan penghormatan sosial yang ditekankan dalam surat An-Nisa:36. Ketika individu lebih memilih interaksi virtual dibandingkan komunikasi langsung, bahkan mengabaikan keberadaan orang tua, saudara, atau teman di hadapannya, maka ia secara tidak sadar telah melanggar adab sosial Islam yang menjunjung tinggi kasih sayang, empati, dan penghargaan terhadap sesama.

Penelitian mengenai hubungan antara kecanduan atau adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing* telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Taufik, Dewi, dan Muktamiroh (2020) melakukan studi terhadap remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan dan menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kecenderungan perilaku *phubbing*. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan instrumen *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dan *Generic Scale of Phubbing*, serta melibatkan 100 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dalam hal kecanduan *smartphone* maupun perilaku *phubbing*.

Sementara itu, Azzahra (2023) melakukan penelitian serupa pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Al-Hilal Sigli Kabupaten Pidie dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Dalam penelitian ini, Azzahra menggunakan skala adiksi *smartphone* dari Kwon dkk. (2013) dan skala perilaku *phubbing* dari Karadağ dkk. (2015), serta melibatkan 195 mahasiswa sebagai responden. Hasil

analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing*

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang sangat akrab dan terikat dengan penggunaan teknologi, khususnya *smartphone*, baik untuk kebutuhan komunikasi, ekspresi diri, maupun aktivitas kreatif sehari-hari. Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dalam berbagai aspek kehidupan membuat Generasi Z rentan terhadap perilaku adiktif. Kecenderungan perilaku menyimpang akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan, seperti adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing*, tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga bertentangan dengan nilai-nilai spiritual yang dijunjung tinggi dalam ajaran agama.

Sejumlah penelitian terdahulu di Indonesia telah menyoroti hubungan antara adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing*. Penelitian Taufik, Dewi, dan Muktamiroh (2020) pada remaja SMA di Jakarta Selatan menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecanduan *smartphone* dengan kecenderungan melakukan *phubbing*. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Azzahra (2023) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa di Kabupaten Pidie, yang mengungkapkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing*. Penelitian lain oleh Khairunnisa dan Nursanti (2024) menekankan peran kontrol diri, di mana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *phubbing*. Sementara itu, Ariyanti, Nurhadi, dan Trinugraha (2022) melalui pendekatan kualitatif menemukan bahwa perilaku *phubbing* kerap dianggap wajar di kalangan mahasiswa, meskipun berdampak negatif terhadap kualitas interaksi sosial.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa fenomena adiksi *smartphone* dan *phubbing* telah banyak dikaji dalam konteks remaja maupun mahasiswa, namun penelitian yang secara khusus menyoroti Generasi Z sebagai *digital natives* di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut, sekaligus menegaskan urgensi upaya pencegahan dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada Generasi Z.

## 1.2 Rumusan Masalah

Di era digital saat ini, penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan Generasi Z. Meskipun *smartphone* memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan komunikasi, akses informasi, dan peningkatan produktivitas, penggunaan yang berlebihan juga menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan interaksi sosial, penurunan konsentrasi, hingga munculnya perilaku *phubbing*. *Phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang di sekitar demi menggunakan *smartphone*, menjadi semakin umum di kalangan generasi muda dan berkaitan erat dengan kecenderungan adiksi *smartphone*.

Namun penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing* pada Generasi Z masih terbatas. Penelitian oleh Taufik, Dewi, dan Muktamiroh (2020) berfokus pada remaja tingkat SMA, sementara Azzahra (2023) meneliti mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam. Keduanya belum secara khusus menyoroti kelompok generasi Z sebagai subjek penelitian utama. Selain itu, perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada lokasi penelitian dan skala yang akan digunakan.

Belum banyak penelitian yang mengkaji perilaku ini dalam konteks nilai-nilai spiritual dan sosial, khususnya dalam perspektif ajaran Islam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan antara adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing* di kalangan Generasi Z, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang mempengaruhinya dan dampak sosial yang ditimbulkan.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan riset ini adalah mengetahui hubungan adiksi *smartphone* dengan perilaku *phubbing* pada generasi Z serta tinjauan dalam Islam.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Riset ini diharapkan bisa memberi kontribusi literatur keilmuan psikologi, khususnya yang berkaitan dengan perilaku *phubbing* dan manfaatnya untuk mengembangkan teori ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi sosial.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini memberikan pengetahuan yang bermanfaat sebagai bahan edukasi dan pertimbangan praktis bagi Gen Z dan orang tua dalam menghadapi isu adiksi *smartphone* dan perilaku *phubbing*.