

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan zaman yang diiringi dengan kemajuan teknologi mengharuskan setiap generasi untuk selalu siap menghadapi segala tantangan dan peluang. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang paling aktif menggunakan teknologi. Hal ini sudah sangat biasa, mengingat mahasiswa merupakan generasi yang tumbuh dan berkembang di era digital. Era digital menurut Rahayu (2019) ialah suatu masa dimana masyarakat telah memanfaatkan teknologi digital untuk memenuhi kebutuhan dan aktivitas sehari-hari. Menurut Danuri (2019) teknologi digital adalah teknologi informasi yang mengandalkan komputer untuk melakukan berbagai kegiatan. Dalam penggunaannya mahasiswa sudah sangat terbiasa, mereka menggunakannya dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari belajar, komunikasi hingga hiburan.

Teknologi yang ada di era digital seperti sekarang sangat memberikan manfaat bagi semua orang tanpa terkecuali mahasiswa. Salah satu contoh dari teknologi yang banyak digunakan ialah handphone yang dilengkapi fitur aplikasi yang dapat mengakses internet serta media sosial. Media sosial adalah alat yang berupa medium berbasis teknologi internet (*media online*) yang menjadikan individu bisa berinteraksi sosial, berkomunikasi dan menjalin hubungan kerja, serta saling bertukar berbagai hal antara individu lain (Ratnamulyani & Beddy, 2018). Teknologi tersebut memberikan kemudahan untuk berkomunikasi, bersosialisasi dan berinteraksi secara virtual. Mahasiswa perlu menyadari manfaat-manfaat yang diberikan dari teknologi yang ada, dan menggunakannya secara bijak serta bertanggung jawab.

Indonesia sendiri merupakan salah satu negara yang penduduknya banyak menggunakan media sosial. Hal ini selaras dengan pernyataan dari Marchellia & Siahaan (2022) bahwa media sosial merupakan media yang sangat populer dan banyak digunakan semua kalangan masyarakat, mulai

dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Dapat kita lihat juga hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, *user* internet di Indonesia mencapai 215 juta pengguna. Peningkatan tersebut didorong oleh faktor penggunaan internet yang menjadi kebutuhan masyarakat.

Data selanjutnya dari survei yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) untuk mengukur penetrasi internet dan penggunaan internet di Indonesia. Survei pada tahun 2022-2023 menunjukkan bahwa, usia pengguna internet di Indonesia paling banyak berada di kelompok usia 19-24 tahun, yaitu sebesar 14,69%. Kelompok usia 13-15 tahun menempati posisi kedua dengan persentase 6,77%. Berdasarkan data-data tersebut, dapat disimpulkan bahwa usia pengguna internet dan media sosial di Indonesia paling banyak berada di kelompok usia remaja dan dewasa muda. Hal ini dapat dimaklumi, karena kelompok usia ini merupakan kelompok yang aktif menggunakan teknologi dan cenderung lebih terbuka terhadap informasi dan komunikasi digital.

Data di atas menunjukkan bahwa usia remaja menempati tempat pertama dalam penggunaan internet, maka dapat disimpulkan bahwa internet sangat erat kaitannya dengan kehidupan remaja. Oleh karena itu, pengontrolan diri terhadap penggunaan media sosial sangat diperlukan, melihat media sosial memberikan dua dampak sekaligus, yaitu dampak positif dan negatif. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku diri sendiri termasuk pengendalian impuls, menunda kepuasan, pengaturan emosi, mematuhi norma-norma, dan melakukan dan menghentikan suatu tindakan tertentu (Miskanik, 2022), selain itu juga penelitian dari (Faradilla, 2020) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan faktor penting dalam penggunaan internet ataupun media sosial yang sehat. Pengguna internet dengan kontrol diri tinggi lebih mampu menggunakan internet secara bertanggung jawab dan bermanfaat, sedangkan pengguna internet dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap dampak negatif internet. Adapun dampak positif yang diberikan

media sosial menurut Sari et al., (2021) adalah menambah ilmu pengetahuan, memperluas jaringan pertemanan, dan sebagai media hiburan.

Tidak hanya dampak positif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial, tetapi ada juga dampak negatif, salah satunya seperti *phubbing*. Perilaku *phubbing* merupakan salah satu perilaku yang buruk dalam penggunaan *smartphone* terlebih lagi pada media sosial, hal ini selaras dengan pendapat Youarti & Hidayah (2018) *Phubbing* merupakan sebuah kata singkatan dari *phone* dan *snubbing*, dan digunakan untuk memperlihatkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan. Seseorang dengan perilaku *phubbing* dapat dikatakan mempunyai niat menyakiti orang lain dengan pura-pura memperhatikan saat diajak berkomunikasi, tetapi pandangannya sering tertuju pada *smartphone* yang ada di tangannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aditia (2021) didapat hasil yang menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* bisa menjadi ancaman rusaknya suatu hubungan sosial atau interaksi yang sedang terjadi. Kini perubahan tata nilai kehidupan berjalan sangat cepat karena pengaruh globalisasi. Berbagai masalah yang harus dihadapi masyarakat saat ini sebagai dampak modernisasi dan perubahan dunia yang semakin berubah seiring berjalannya waktu. Masalah relasi sosial dan tekanan lingkungan merupakan masalah yang harus kita hadapi dengan mengontrol diri dalam penggunaan media sosial dan lebih mempererat hubungan yang ada.

Hal tersebut juga bersesuaian dengan studi awal berupa wawancara terhadap tiga orang informan yaitu mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon jurusan Bimbingan Konseling Islam semester 8, angkatan 2020 yang dilakukan pada Jumat, 26 november 2023. Didapatkan bahwa kebanyakan mahasiswa dalam sehari dapat menghabiskan waktu menggunakan media sosial lebih dari 8 jam, dan mereka kerap asik menggunakan *smartphone* nya ketika berada disuatu perkumpulan bersama teman- temannya. Hal ini diungkapkan oleh salah seorang

informan dari jurusan Bimbingan Konseling Islam semester angkatan 2020, mahasiswa kerap bermain *smartphone* saat sedang berkumpul bersama teman. Mahasiswa bermain *smartphone* saat obrolan yang dibicarakan kurang menarik, selain itu mahasiswa kadang melakukannya secara tidak sadar atau karena kebiasaan, namun hal tersebut tidak dilakukan setiap saat atau setiap sedang mengobrol dengan teman Berikut pernyataan salah satu narasumber:

“ketika saya dan teman-teman saya sedang berkumpul dan mengobrol, beberapa teman saya dan kadang saya sendiri kadang lebih banyak menggunakan handphone daripada ikut mengobrol. Hal itu sering dilakukan karena beberapa alasan. Seperti karena saya kurang tertarik dengan pembahasannya dan juga karena kebiasaan atau refleks membuka handphone”.

Dari penuturan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki gangguan komunikasi seperti sulit tertarik pada suatu pembicaraan, dan ketika sedang berkumpul dengan teman lebih fokus untuk melihat *smartphonenya* daripada berintraksi satu sama lain, sehingga menyebabkan interaksi langsung antar mahasiswa semakin berkurang. Dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa tidak dapat lepas pandangan dari *smartphone* miliknya, masalah-masalah tersebut termasuk kedalam indikator perilaku *phubbing*, untuk itu sangat penting memiliki kontrol diri yang baik agar mahasiswa tidak terpengaruh dampak negatif dari perilaku tersebut.

Berkaitan dengan hal diatas sesungguhnya mahasiswa yang termasuk remaja akhir memiliki tugas perkembangan, yang salah satunya adalah kemampuan dalam bersosialisasi seperti dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga mampu membangun hubungan yang baik dengan lingkungannya. Hal ini selaras dengan pendapat Suryana et al., (2022) menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan akhir salah satunya ialah mempunyai kemampuan dalam menjalin hubungan atau komunikasi yang baik dengan teman sebaya maupun yang lainnya.

Dari pernyataan tersebut dapat terlihat bahwa bersosialisasi dan membangun hubungan yang baik adalah hal yang sangat penting hal ini juga dijelaskan dalam Al- Quran Surah Al- Hujurat Ayat 13 menjelaskan pentingnya hubungan sesama manusia sebagai makhluk sosial

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝

Artinya : *“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti.”* (QS. Al-Hujurat: Ayat 13).

Tafsir surat Al Hujurat ayat 13 ini disarikan dari Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Fi Zhilalil Quran, Tafsir Al Azhar, Tafsir Al Munir dan Tafsir Al Misbah.aAllah. surat Al Hujurat ayat 13 ini Allah SWT memberitahukan jika segala umat manusia berasal keturunan yang sama. Di mana selanjutnya Allah SWT menjadikannya berkembang sangat banyak. Bersuku-suku dan berbangsa-bangsa. Itulah prinsip dasar hubungan manusia. Bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT menjadi bersuku-suku dan berbangsa-bangsa. Dengan keberagaman tersebut, Allah SWT lantas menghendaki segala umat manusia untuk saling mengenal. Dari tafsir diatas dapat diketahui bahwa, hakikatnya seorang manusia sebagai makhluk sosial, sudah seharusnya saling menghormati dan tidak saling menyakiti. Membangun suatu hubungan yang baik dengan orang lain haruslah dilakukan semua umat manusia.

Dalam membangun hubungan yang baik antar sesama makhluk pengontrolan diri dalam berucap dan berperilaku sangat diperlukan, agar tidak menyakiti orang disekitar kita. Kontrol diri merupakan salah satu hal yang penting. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, emosi, dan perilakunya. Kontrol diri berperan penting dalam kehidupan sosial, karena dapat membantu individu untuk berperilaku sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku. Individu yang

memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung dapat mengendalikan perilakunya, dimanapun dan dalam keadaan apapun.

Perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang menyakiti orang disekitar dengan berfokus pada *smartphonanya* tanpa menghiraukan lawan bicara atau orang sekitar (Youarti & Hidayah, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadilah et al., (2022) menunjukkan individu yang memiliki kontrol diri dan intraksi sosial yang baik kemungkinan kecil untuk melakukan *phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang disekitar dengan fokus bermain *smarthphone*. Hal ini disebabkan karena kontrol diri dan intraksi sosial dapat mendorong individu untuk fokus pada lawan bicaranya dibanding dengan *smarthphonanya*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Afridah et al., (2023) menyebutkan bahwa kontrol diri tidak hanya dalam berperilaku namun juga dalam pikiran. Hasil penelitiannya menggunakan pelatihan *CB SECONT* menunjukkan bahwa salah satu hal yang dapat menurunkan kecanduan *smarthphone* adalah kontrol diri. Maka dari itu kecanduan terhadap *smarthphone* adalah salah satu prediktor dari perilaku *phubbing*. Kecanduan terhadap *smartphone* menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti gangguan tidur akibat dari paparan sinar biru dari layar *smartphone*, selain itu penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat meningkatkan kecemasan dan stres, terutama saat digunakan saat mengakses media sosial atau bermain game (Kamaruddin et al., 2023).

Oleh karena itu, berkaitan dengan pentingnya kontrol diri dalam segala hal, dan banyaknya perilaku *phubbing* yang kerap dilakukan mahasiswa, menimbulkan ketertarikan peneliti dalam melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Prilaku *phubbing* pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa identifikasi masalah pada penelitian ini, diantaranya:

- a. Teknologi yang semakin canggih membuat kehidupan mahasiswa sangat terikat dengan *smartphone* dan sosial media.
- b. Beberapa mahasiswa yang melakukan perilaku *phubbing* contohnya mereka lebih fokus pada *smartphonenya* dari pada melakukan hubungan sosial dengan lingkungannya.
- c. Seringnya mengabaikan teman saat disuatu perkumpulan membuat hubungan yang merenggang diantara mahasiswa.
- d. Beberapa mahasiswa tidak dapat mengontrol dalam kebiasaan bermain *smartphone* yang tidak dapat terkontrol.

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini peneliti membatasi masalah penelitian untuk mempermudah dan menghindari menyebarnya pembahasan pada penelitian ini, oleh karena itu peneliti memberikan batasan terkait hal dengan persoalan Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, yaitu: mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa aktif jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020.

G. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan permasalahan yang sudah di paparkan diatas, maka pertanyaan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
2. Bagaimana profil umum kontrol diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?

3. Bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?

D. Tujuan Penelitian

Untuk menjawab rumusan masalah yang telah diidentifikasi, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis:

1. Menjelaskan tingkat *phubbing* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Mendeskripsikan profil umum tingkat kontrol diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Menjelaskan hubungan antara Kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

E. Manfaat/Kegunaan Penelitian

Adapun beberapa manfaat pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan informasi ilmiah yang bisa dipakai dalam penelitian berikutnya dan sebagai wawasan dan pemahaman ilmu pengetahuan teori tentang Intensitas Penggunaan Media sosial dengan Tingkat Stres pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, agar mampu menerapkan hasil dari penelitian ini sebagai landasan dalam pemberian intervensi dalam hal penggunaan *smarthphone* dan juga cara berintraksi dengan lingkungan. Sebagai ilmu yang dapat diterapkan serta wawasan tambahan dan dapat mengetahui bagaimana gambaran mengenai persoalan terhadap perilaku *phubbing* serta kontrol diri pada mahasiswa bimbingan jurusan konseling islam UIN Siber Syekh nurjati Cirebon.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya, peneliti mempunyai harapan pada peneliti selanjutnya agar penelitian ini dapat dipergunakan sebagai

bahan pertimbangan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya yang lebih baik.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penelitian merupakan suatu kesatuan pemikiran dari sebuah penelitian. Dalam penelitian terdiri dari beberapa bab yang saling berkaitan, yaitu:

- BAB I Menguraikan masalah yang terdapat di latar belakang masalah yang berisi tentang permasalahan yang terjadi, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian dan sistematika penulisan.
- BAB II Menjelaskan mengenai teori perilaku *phubbing*, dan kontrol diri. Selanjutnya, peneliti juga menjelaskan mengenai penelitian terdahulu dan kerangka pemikiran dalam penelitian ini.
- BAB III Menjelaskan mengenai metode penelitian yang meliputi: pendekatan dan metode penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, pengembangan instrumen penelitian, teknik analisis data, dan hipotesis statistic.
- BAB IV Menjelaskan tentang hasil data penelitian, yaitu tentang gambaran umum perilaku *phubbing* dan kontrol diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, serta hubungan anatara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.
- BAB V Bab yang terakhir ini akan berisi tentang penutup yang berisi kesimpulan dan saran.