

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari kehidupan anak-anak ke masa dewasa yang mengalami beberapa perubahan, seperti perubahan secara biologis, emosional, sosial, dan kognitif (Santrock, 2003). Disebutkan pula menurut *Association of Maternal and Child Health Program* (AMCHP) bahwa terdapat tiga fase remaja, yaitu fase remaja awal (10-13 tahun), fase remaja pertengahan (14-17 tahun), dan fase remaja akhir (18-24 tahun) atau juga disebut sebagai dewasa muda (Rahmah, 2016).

Menurut Hurlock (1980) remaja juga berasal dari kata latin “*adolescence*” yang memiliki arti luas yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja disebut masa kehidupan yang sangat penting dalam siklus perkembangan seseorang, karena pada masa ini di mana seseorang baru menginjak selangkah dewasa serta baru mengenal yang namanya jati diri. Selain itu, remaja juga baru memahami hal-hal yang terdapat pada dunia sosial. Lebih lanjut, dari segi sosial dan emosional, remaja perlu mulai mandiri yaitu dengan memisahkan diri dari orang tua dan memulai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya.

Di sisi lain, Santrock (2012) menjelaskan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja, salah satunya adalah penggunaan media. Tanpa disadari, dengan adanya perkembangan teknologi yang meningkat semakin pesat dapat mempengaruhi aspek-aspek dalam kehidupan seseorang. Selain untuk mendapat informasi, media sosial juga berguna dalam mendapat pengetahuan dengan mudah. Di sisi lain, media sosial juga dapat mempengaruhi dalam pembentukan kepribadian, perilaku, serta pembentukan identitas bagi remaja.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menunjukkan penetrasi internet di

Indonesia mencapai 78.19% pada periode 2022 – 2023 atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi sebesar 275.773.901 jiwa penduduk Indonesia. Jumlah ini mengalami peningkatan sebesar 1.17% bila dibandingkan dengan survei periode sebelumnya. Lebih lanjut, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) juga menunjukkan bahwa berdasarkan kategori usia remaja, *smartphone* menjadi perangkat paling banyak digunakan oleh pengguna dibandingkan dengan perangkat lain, seperti komputer maupun laptop.

Smartphone sudah menjadi kebutuhan pokok manusia karena dengan adanya perkembangan teknologi tersebut, segala akses bisa didapatkan dengan mudah. Fitur-fitur yang ada dapat menjadi penunjang yang dapat membuat masyarakat dengan mudah mendapatkan serta mengetahui informasi yang sedang dicari. Salah satu fitur yang paling diminati dari *smartphone* yaitu media sosial. Terbukti dari hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) bahwa alasan utama seseorang menggunakan internet yaitu untuk dapat mengakses media sosial.

Kemudahan dalam mengakses internet, maka terdapat kemudahan pula bagi remaja dalam bermedia sosial, dimana tanpa disadari, hal tersebut dapat menyebabkan rasa ingin terus menerus untuk menggunakan internet secara berlebihan atau bisa dibilang dapat mengalami kecanduan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Subathra et al. (2013) bahwa seseorang yang telah mengalami kecanduan, maka orang tersebut akan cenderung terdorong untuk terus melakukan sesuatu secara berulang kali dan menjadi kegiatan berbahaya yang kemudian akan mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja ataupun sekolah. Sama seperti pendapat dari Felita et al. (2016), pada awalnya media sosial digunakan untuk mencari perhatian dan menumbuhkan citra, namun pada akhirnya lama kelamaan dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan.

Ketergantungan pada *smartphone* dapat dilihat pada saat sekelompok orang yang sedang berkumpul bersama di suatu tempat, di mana terlihat mereka lebih banyak menggunakan *smartphone*-nya masing-masing daripada

berbicara secara langsung. Hal tersebut dapat dilihat di berbagai macam tempat umum, seperti *mall*, taman, *cafe* atau *restaurant*, dan lain sebagainya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2020) dikatakan bahwa saat sedang melakukan observasi pada salah satu *cafe*, terdapat beberapa kelompok, yang pertama terlihat delapan orang remaja yang sedang bersenda gurau dengan teman sekelompoknya dan juga berdiskusi bersama. Lalu, terdapat dua orang remaja yang hanya fokus terhadap ponselnya dan bersikap seolah tidak mendengar temannya berbicara, terlihat juga lima orang remaja yang masing-masing orangnya hanya asyik memainkan ponsel, selain itu terdapat juga seseorang yang tidak mendengarkan temannya yang sedang memanggil dirinya akibat terlalu fokus pada ponselnya. Sehingga dikatakan bahwa apabila subjek hanya berfokus terhadap ponselnya dan mengacuhkan orang di sekitarnya, maka perilaku tersebut dapat dikatakan perilaku *phubbing* yang tinggi. Berdasarkan observasi, cara berkomunikasi yang tidak tepat akan berdampak pada renggangnya kualitas hubungan (Hafizah et al., 2021). Orang akan lebih fokus dengan *smartphone* dibanding bersosialisasi secara langsung dengan lingkungan sekitar. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Karadağ et al. (2015) bahwa sebanyak 87% remaja lebih suka berkomunikasi melalui pesan daripada komunikasi secara tatap muka. Fenomena sosial tersebut disebut dengan istilah *phubbing*.

Phubbing merupakan kata singkatan dari *phone* dan *snubbing*. Lebih lanjut, menurut Karadağ et al. (2015) *phubbing* merupakan suatu perilaku dari individu yang memperhatikan *smartphone*-nya saat berinteraksi dengan orang lain dan mengabaikan komunikasi yang sedang berlangsung. Dengan kata lain, *phubbing* menunjukkan perilaku seseorang yang melakukan pengabaian pada lingkungan sekitar dikarenakan ia lebih memilih dunia maya dibanding kehidupan nyata. Bagi individu berusia remaja, terutama remaja akhir menganggap lingkungan virtual merupakan suatu kebutuhan. Mereka menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* dan media sosial demi mengatasi kebosanan dan menjalin interkoneksi *interpersonal* yang

selanjutnya dapat mengarah pada perilaku *phubbing* (Al-Saggaf dan O'Donnell, 2019).

Fenomena *phubbing* ini akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Karadağ et al. (2015) disebutkan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu adiksi terhadap *smartphone*, adiksi terhadap internet, adiksi terhadap media sosial, dan adiksi terhadap *game online*, serta pengaruh lingkungan. Perilaku tersebut juga diduga dapat terjadi karena seseorang sedang merasa bosan serta kurang memiliki minat dalam pembicaraan yang sedang terjadi (Kurnia et al., 2020).

Perilaku *phubbing* dapat terjadi karena pengguna tidak dapat memanfaatkan teknologi secara bijak dan malah bersikap secara berlebihan terhadap penggunaan *smartphone*. Selaras dengan pendapat Hanika (2015) bahwa fenomena *phubbing* ini muncul akibat ketergantungan manusia terhadap *smartphone* sehingga orang menjadi bersikap apatis terhadap lingkungan sekitarnya, karena terlalu fokus pada apa yang ada di dalam genggamannya. Sebenarnya, timbulnya perilaku *phubbing* tersebut dapat dicegah dengan beberapa upaya, salah satunya yaitu, individu dapat menggunakan *smartphone*-nya secara bijak, misalnya dengan berhenti sejenak dan melakukan intropeksi diri, apakah mereka secara sadar telah “melakukan *phubbing*” demi kesenangan semata (Nazir & Pişkin, 2016).

Hal tersebut perlu untuk diperhatikan, karena seseorang yang menunjukkan perilaku *phubbing* terindikasi dapat menyakiti orang lain dengan berpura-pura memperhatikan saat berkomunikasi, namun pandangannya tertuju pada *smartphone* yang digenggamnya (Youarti dan Hidayah, 2018). Lebih lanjut, menurut Youarti dan Hidayah (2018) alasan *phubber* menggunakan *smartphone*-nya saat sedang berinteraksi dengan orang lain, yaitu sebagai bentuk pelarian guna menghindari rasa tidak nyaman di keramaian.

Menurut Haigh (dalam Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016) perilaku *phubbing*, *phubber*, *phubbee* sudah sangat umum terlihat dimana pun

dalam kehidupan masyarakat modern saat ini. Fenomena *phubbing* ini sangat mengkhawatirkan bagi perkembangan generasi di Indonesia. Selaras dengan pendapat Ameliola (dalam Mulyati dan Frieda, 2018) bahwa solidaritas masyarakat pun menjadi berkurang yang mengakibatkan tata krama remaja semakin luntur dari budaya asli Indonesia. Selain itu, dijelaskan pula dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hafizah et al. (2021) bahwa akibat dari adanya perilaku *phubbing* ini dapat membuat interaksi secara langsung menjadi terabaikan, adanya timbal balik perilaku *phubbing* tersebut dari *phubbee* ke *phubber*, dapat mengurangi kualitas dan kepuasan interaksi, adanya rasa kurang percaya pada lawan bicara, dapat merenggangkan hubungan, mempengaruhi emosi seseorang, serta menyebabkan pengucilan sosial. Akibat lain dari perilaku *phubbing* yaitu masyarakat yang menjadi lebih apatis terhadap lingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ugur dan Koc (2015) bahwa 349 mahasiswa Turki, sekitar 95% mengakui menggunakan *smartphone* dan melakukan *phubbing* di kelas setidaknya sebanyak sekali atau dua kali, dan 32% melakukannya setiap hari. Para mahasiswa juga memperhatikan temannya yang melakukan *phubbing* di dalam kelas, sebanyak 98% responden mengatakan bahwa mereka memperhatikan temannya melakukan *phubbing* setidaknya sekali atau dua kali serta 41% juga mengatakan bahwa mereka memperhatikannya setiap hari. Penelitian lain yang dilakukan oleh Al-Saggaf et al. (2019) mengatakan bahwa *trait boredom* (kebosanan sebagai sifat kepribadian) dapat memprediksi frekuensi perilaku *phubbing*. Studi ini dilakukan secara online dengan 352 pengguna *smartphone*, dan hasilnya menunjukkan bahwa *trait boredom* adalah prediktor yang signifikan dari frekuensi *phubbing*. Dikatakan pula pada penelitian ini bahwa disarankan untuk melakukan penelitian mendatang mengenai jenis *boredom* yang lain, seperti *state boredom* dan *leisure boredom*. Selain itu, hasil penelitian dari Najah et al. (2022) dijelaskan bahwa generasi Z, yang memiliki rentang usia 18 hingga 24 tahun memiliki tingkat *phubbing* tertinggi dibandingkan dengan generasi X (46-56 tahun) dan generasi Y (25-45 tahun).

Pada dasarnya, perilaku *phubbing* dapat terjadi pada semua kelompok usia (Karadağ et al., 2015). Namun, tingkat kecenderungan terhadap perilaku tersebut dapat berbeda-beda. Penelitian Al-Saggaf et al. (2019) menemukan bahwa individu yang lebih muda lebih sering melakukan perilaku *phubbing* daripada individu yang tua. Selain itu, temuan lainnya juga menunjukkan bahwa individu yang lebih muda (dibawah usia 26 tahun) terlibat dalam perilaku *phubbing* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang lebih tua (Guazzini et al., 2019).

Berdasarkan penelitian-penelitian mengenai *phubbing*, dapat diartikan bahwa kebanyakan dari remaja cenderung enggan berjarauhan dengan *smartphone* karena mereka menjadikan *smartphone* sebagai alat untuk relaksasi diri dengan berbagai suguhan fitur-fitur menarik yang telah tersedia di dalamnya, sehingga memungkinkan remaja untuk menjadi seorang *phubber*. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Syifa (2020) bahwa intensitas penggunaan *smartphone* mempengaruhi perilaku *phubbing* sebesar 45,1%. Penelitian lain yang baru-baru ini menyelidiki penyebab perilaku *phubbing* yaitu kecanduan *smartphone* (Karadağ et al., 2015; Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016).

Selain kecanduan *smartphone*, terdapat prediktor lain yang mempunyai pengaruh terhadap perilaku *phubbing*, yaitu salah satunya ialah *boredom* atau kebosanan (Al-Saggaf et al., 2019). Lebih lanjut, dijelaskan pula bahwa tingkat *trait boredom* yang tinggi berhubungan langsung dengan perilaku *phubbing* yang tinggi pula. Namun sebaliknya, individu yang memiliki *boredom* rendah, berarti individu tersebut memiliki gairah kerja yang tinggi, serta dapat menstimulasi dirinya untuk mengurangi rasa *boredom* tersebut.

Selaras dengan penelitian Oduor et al. (2016) menjelaskan bahwa seseorang yang rentan terhadap kebosanan akan lebih cenderung mengalami kecanduan, seperti kecanduan internet, ponsel, media sosial, dan *game*, di mana hal tersebut merupakan dimensi dari perilaku *phubbing*. Di sisi lain, remaja memiliki banyak waktu luang yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan berbagai aktivitas. Namun, terkadang dari banyaknya waktu luang

yang ada tersebut, dapat mengakibatkan remaja menjadi bosan. Hal tersebut disebabkan karena tidak adanya kegiatan yang dapat dilakukan. Kebosanan ketika tidak adanya kegiatan di saat waktu luang disebut dengan istilah *leisure boredom*. Selaras dengan penelitian Putri dan Rusli (2021) bahwa perilaku *phubbing* juga dipengaruhi oleh *leisure boredom*, di mana hal ini mungkin disebabkan oleh tidak adanya kegiatan yang bermanfaat disaat remaja memiliki waktu luang, dan pada akhirnya menyebabkan remaja menggunakan *smartphone*-nya untuk menghilangkan rasa bosan tersebut.

Menurut Iso-Ahola dan Weissinger (1990) menjelaskan bahwa *leisure boredom* atau kebosanan pada waktu luang merupakan persepsi subjektif bahwa pengalaman waktu luang yang tersedia tidak cukup untuk memuaskan kebutuhan akan gairah yang optimal. Lebih lanjut, dikatakan pula bahwa seseorang yang tidak memiliki keterampilan saat santai, tidak dapat mengatur waktu luang, atau bahkan tidak sadar bahwa waktu luang tersebut dapat bermanfaat secara psikologis, maka mereka akan cenderung merasa bosan disaat senggang. Di sisi lain, Kara dan Özdedeoğlu (2017) mendefinisikan bahwa *leisure boredom* diartikan sebagai individu yang tidak melakukan aktivitas senggang yang dapat membantu mereka untuk menghabiskan waktu yang lebih bermakna dan berkualitas, atau tidak mampu menciptakan aktivitas alternatif meskipun memiliki waktu luang yang berlebihan. Dengan kata lain, remaja memiliki banyak waktu luang yang seharusnya dapat digunakan untuk melakukan berbagai macam aktivitas, terutama aktivitas yang positif. Di sisi lain, pada kenyataannya terkadang waktu luang yang tersedia tersebut dapat menyebabkan remaja menjadi bosan karena minimnya kegiatan yang dapat dilakukan.

Iso-Ahola dan Weissinger (1990) juga menjelaskan mengenai adanya *leisure boredom* yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti rendahnya persepsi kompetensi sosial, rendahnya persepsi diri sebagai hiburan, rendahnya motivasi intrinsik pada waktu luang, serta rendahnya harga diri dan kepuasan waktu luang. Selain itu, Wegner (2011) berpendapat bahwa waktu luang dapat diisi dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat, namun ada

kalanya remaja merasa kesulitan dalam mengisi waktu luangnya secara produktif, sehingga menyebabkan timbulnya rasa bosan karena mereka tidak memikirkan kegiatan yang sedang dilakukannya. Karena, seharusnya individu memiliki sedikit waktu luang yang harus dipikirkan hal-hal kedepannya agar efisien serta dapat menyelesaikan tanggung jawabnya. Lebih lanjut, berdasarkan penelitian dari Kara (2019) dijelaskan bahwa adiksi terhadap internet terjadi pada individu yang tidak melakukan aktivitas fisik dalam mengatasi kebosanan waktu luangnya tersebut. Saat remaja merasa bosan atau tidak puas dengan waktu luang yang mereka miliki, mereka mungkin terpengaruh untuk mencari kesenangan dari dunia maya yang pada akhirnya dapat menyebabkan meningkatnya kecanduan terhadap internet.

Terdapat beberapa hasil penelitian sebelumnya yang telah mengidentifikasi *leisure boredom* dan perilaku *phubbing*. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2020) dengan judul “Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Jakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di kota Jakarta dengan usia 15 hingga 22 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada remaja tersebut. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi perilaku *phubbing* pada remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuwono dan Virlia (2022) dengan judul “*Leisure Boredom Affects Gaming Disorder on Emerging Adult Smartphone Users*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa bosan di waktu luang berpengaruh terhadap kecenderungan kelainan bermain *game* pada pengguna *smartphone* dewasa muda. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa semakin tinggi aksesibilitas dan mobilitas media bermain *game*, maka semakin tinggi pula individu dalam menggunakan media tersebut untuk bermain *game* dan dapat mengarah pada kelainan bermain *game*.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebosanan pada waktu luang dapat menyebabkan remaja untuk terus

berselancar di internet yang pada akhirnya dapat meningkatkan terjadinya kecanduan internet dan melakukan *phubbing*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian mengenai fenomena tersebut, dengan judul “Pengaruh *Leisure Boredom* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Akhir”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan utama yang ingin dicapai oleh peneliti yaitu untuk mengetahui pengaruh *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi serta menambah pengetahuan dan informasi dalam bidang ilmu Psikologi, khususnya pada cabang Psikologi Sosial terutama mengenai *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang ingin dicapai yaitu:

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi subjek penelitian yakni remaja akhir mengenai pengaruh *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* sehingga mereka dapat

memanfaatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya. Peneliti juga berharap kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan konteks yang berbeda yang belum diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti juga berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi terhadap peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis atau memiliki kesamaan.