

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Sebagai kata yang relatif masih baru, *Phubbing* atau *Phone Snubbing* merupakan tindakan tidak acuh seseorang dalam sebuah lingkungan karena terlalu terfokus pada gawai dari pada melakukan sebuah interaksi atau percakapan. Istilah ini awalnya dikampanyekan oleh *Macquarie Dictionary* untuk mewakili masalah penyalahgunaan ponsel cerdas yang terus berkembang dalam situasi sosial (Pathak, 2013). Dalam interaksi sosial, "*phubber*" dapat didefinisikan sebagai seseorang yang memulai Phubbing, dan "*phubbee*" dapat didefinisikan sebagai orang yang menerima perilaku Phubbing (Varoth, 2017). Phubbing telah menjadi hal yang umum sehingga banyak orang yang berpikir bahwa hal itu merupakan sesuatu yang wajar. Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai efek negatif ataupun kampanye sosial yang ditimbulkan karena adiksi terhadap gawai masih jarang sekali ditemui.

Hadirnya beragam jenis gawai atau biasa disebut *gadget* di era digital seperti saat ini mengambil banyak perhatian dan waktu. penelitian menunjukkan bahwa seseorang dapat mengecek gawainya 300 sampai 500 kali dalam sehari. Robby Muhamad, sosiolog jejaring sosial mengatakan pada 2 November 2017 saat berbincang dengan *Republika.co.id* bahwa Definisi kecanduan itu bukanlah terletak pada seberapa banyak seseorang mengecek gawai, melainkan bagaimana aktivitas dengan gawai itu mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari. Seseorang dikatakan kecanduan jika aktivitasnya dengan gawai membuat ia meninggalkan waktu untuk kegiatan yang lebih penting seperti bekerja, mengurus keluarga, dan mengurus diri sendiri. Beliau melanjutkan bahwa yang bermasalah adalah jika seseorang tidak bisa membuka *website* atau *chat* lalu merasa hilang. Sekarang, sudah banyak terapis dan konsultan psikolog yang dapat membantu melepaskan diri seseorang dari kecanduan *gadget*, tetapi Robby Muhammad mengungkapkan bahwa bukan hal mudah, karena di sisi lain media sosial didesain dengan notifikasi untuk menarik perhatian kita. (Sumber:

<https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/17/11/03/oyua11370-ini-definisi-kecanduan-gadget-menurut-sosiolog>, diakses pada tanggal 18 September 2019).

Pakar Psikologi Klinis, Henndy Ginting menilai, berkembangnya teknologi digital khususnya gadget, tak hanya memudahkan komunikasi tapi bisa jadi bumerang. Pasalnya, bila dipakai berlebihan berbagai gangguan perilaku justru mengintai, salah satunya memicu stress. Psikolog Klinis lainnya, Indria L Gamayanti menjelaskan, setidaknya ada tiga jenis gangguan yang disebabkan penggunaan gawai berlebih. Yakni Electronic Screen Syndrome (ESS), Internet Adiction Disorder (IAD) dan Internet Gaming Disorder (IGD). Beliau mengatakan bahwa ESS pada umumnya adalah dampak penggunaan gadget yang berakibat pada ketidak mampuan mengatur suasana hati, perhatian, keinginan, serta perilaku, IAD adalah gangguan perilaku yang muncul akibat kecanduan internet, dan IGD, cirinya ada sembilan, saat asyik bermain game individu itu seringkali sulit melakukan kegiatan lain, kemudian mudah marah, intoleransi, sulit mengontrol perilaku.

Berdasarkan riset penulis, sangat jarang adanya media informasi yang mengambil topik mengenai permasalahan *Phubbing* yang menargetkan dirinya kepada kalangan mahasiswa. Oleh sebab itu, penulis mengangkat topik ini karena kurangnya kesadaran mahasiswa mengenai *phubbing*. Informasi akan perilaku, pengaruh, dan hubungan perilaku *phubbing* dengan psikologi klinis perlu diinformasikan kepada mahasiswa agar mereka dapat mencegah perilaku *phubbing*. Alasan lainnya adalah kurangnya media informasi yang menarik dalam menyampaikan pembelajaran tersebut.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

1. Bagaimana merancang konten informasi perilaku *phubbing* yang menarik perhatian mahasiswa?
2. Bagaimana merancang media informasi yang menarik dan mudah dimengerti dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa?

### 1.3 Tujuan Perancangan

1. Merancang konten informasi yang meningkatkan kesadaran akan pengaruh buruk *phubbing*.
2. Merancang media informasi mengenai *phubbing* dan cara menguranginya secara menarik, dan mudah untuk dimengerti.

### 1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Studi pustaka

Penulis akan melakukan studi pustaka untuk mencari teori mengenai *phubbing* dan kaitannya kepada psikologi dalam candu gawai

#### 2. Wawancara

Penulis akan melakukan wawancara dengan psikolog media dari Universitas Maranatha, Ibu Efnie, pada tanggal 18 September 2019

#### 3. Kuesioner

Penulis akan membagikan kuesioner kepada mahasiswa dari berbagai universitas melalui *google form* yang disebarakan melalui media sosial dengan target 100 responden.

#### 4. Observasi

Penulis akan melakukan observasi dengan mendatangi kelas yang sedang berlangsung dan melihat seberapa banyak orang yang melakukan aktivitas *phubbing* saat dosen sedang mengajar di area Universitas Kristen Maranatha.

#### 5. *Focus Group Discussion*

Penulis akan melakukan diskusi kelompok bersama dengan sekelompok mahasiswa yang penulis temui di Universitas Kristen Maranatha yang senang menggunakan gawai.

## 1.5 Skema Perancangan

