

KONTROL DIRI DAN PERILAKU *PHUBBING* PADA REMAJA DI JAKARTA

Shirley Kurnia, Novendawati Wahyu Sitasari, Safitri M
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara no.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat
shirleykurnia830@gmail.com

Abstract

Ideally the task and responsibility of teenagers is the focus on the disabilities of the expansion of the responsibility of the social/interacting with the surrounding environment, achieve a pattern of new relationships that are more mature with peers of different gender and moral ethics that occur in the community, receive and achieve the social behavior of a particular in charge at the community center. However this is different on the generation of the millennial, when this teenage life seem less balanced, because teenagers love the solitude with smartphone, focus on smartphone when to be sociable, indifferent to the surrounding environment. The purpose of this research is to find out the correlation between self-control with the behavior of phubbing. This research nature of quantitative correlation with the technique of non probability sampling, sampling using purposive sampling with the criteria of the teenagers aged 15-22 years old, have a feast and actively use the smartphone (the use of smartphone more than 5 hours/day). The total sample of the research is 100 young people. The survey tool of self control using the research Leonardhi (2018) which was adapted by the researcher by adjusting the characteristic of the research with 25 items valid and reliability 0.926. The behavior of phubbing using the theory of Karadag et al. (2015) adapted from Fauzan (2018) with 15 items valid and reliability 0.927. The result of this research shows there are negative correlation between self-control with the behavior of phubbing (sig. 0,000 and $r = -0.511$). Self-control has contribution 26.1% against the behavior of phubbing and 74.9% is influenced by other factors outside the research. In addition to the results of chi-square age of the teen the end of the show self-control high, sex girls show self-control is high, the duration of eternity playing games 1-2 hours/day of show behavior of phubbing is low, the duration of ever are accessing the internet >4 hours/day of show behavior of phubbing is high, the most commonly used social media Instagram shows low phubbing behavior.

Keywords : Self-Control, the Behavior of phubbing, Teen

Abstrak

Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu fokus pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakat. Namun hal ini berbeda pada generasi milenial, saat ini kehidupan remaja tampak kurang seimbang, karena remaja lebih menyukai kesendirian dengan gawainya, fokus pada gawainya ketika bersosialisasi, acuh terhadap lingkungan sekitar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasi dengan teknik *non probability sampling*, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria remaja berusia 15-22 tahun, memiliki gawai dan aktif menggunakan gawai (penggunaan gawai lebih dari 5 jam/hari). Jumlah sampel penelitian adalah 100 orang remaja. Alat ukur kontrol diri menggunakan penelitian Leonardhi (2018) yang telah diadaptasi oleh peneliti dengan menyesuaikan karakteristik penelitian dengan 25 item valid dan reliabilitas 0,926. Perilaku *phubbing* menggunakan teori Karadag et al. (2015) kemudian diadaptasi dari Fauzan (2018) dengan 15 item valid dan reliabilitas 0,927. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* (sig. 0,000 dan $r = -0,511$). Kontrol diri memiliki kontribusi 26,1% terhadap perilaku *phubbing* dan 74,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Selain itu hasil *chi-square* usia remaja akhir menunjukkan kontrol diri tinggi, jenis kelamin perempuan menunjukkan kontrol diri tinggi, durasi lamanya bermain *games* 1-2 jam/hari menunjukkan perilaku *phubbing* yang rendah, durasi lamanya mengakses internet >4 jam/hari menunjukkan perilaku *phubbing* yang tinggi, media sosial yang paling sering digunakan Instagram menunjukkan perilaku *phubbing* yang rendah.

Kata kunci : kontrol diri, perilaku *phubbing*, remaja

Pendahuluan

Memiliki telepon genggam ataupun gawai yang canggih sudah merupakan gaya hidup masyarakat luas di era ini. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa pun terlihat lazim memiliki dan menggunakan gawai. Harga gawai yang di jual di pasaran pun beragam. Mulai dari harga yang bisa dikatakan murah sampai harga yang mahal. Gawai memiliki fitur penunjang yang membuat masyarakat dapat dengan mudah mendapatkan dan mengetahui informasi yang dicari dengan fitur *browser* yang tersedia. Selain itu, gawai juga dapat mengakses email, *men-download*, ataupun menyimpan data yang diperlukan. Gawai juga dapat digunakan sebagai sarana untuk bersantai dengan fitur *gaming*. Indonesia menjadi salah satu Negara dengan pengguna aktif gawai di dunia setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat. Pengguna aktif gawai di Indonesia tumbuh dari 65,2 juta orang pada tahun 2016 menjadi 92 juta orang pada tahun 2019 (Damashinta, 2019). Pada tahun 2019 pengguna gawai di Jakarta dari usia 15-23 tahun mencapai 52.000.000 (Damashinta, 2019).

Kemudahan-kemudahan yang diberikan gawai seringkali membuat penggunaan melebihi waktu yang wajar, karena hal tersebut dapat menimbulkan perilaku menjadi “acuh tak acuh” atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (Alamsyah, 2018). Menurut Anggraeni (2016) mengemukakan bahwa efek negatif pada anak dalam penggunaan gawai terjadi ketika anak sibuk dengan gawainya dan melupakan tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas sekolah dan belajar pada saat ujian, namun hal ini tidak hanya dilihat pada anak-anak tetapi juga pada remaja. Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu fokus pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakat (Hurlock, 1990). Namun hal ini berbeda pada generasi milenial, dimana dalam era ini kecenderungan dalam penggunaan gawai secara berlebihan seperti fokus dengan gawainya, tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan Yuswohady (2016) generasi milenial (*Millennial Generation*) adalah generasi yang lahir dalam rentang waktu awal tahun 1980 hingga tahun 2000. Secara bersamaan di era milenial ini teknologi digital pun mulai meningkat salah satunya adalah kecenderungan penggunaan gawai. Realitanya pada saat ini kehidupan remaja tampak

kurang seimbang, karena remaja lebih menyukai kesendirian dengan gawainya, fokus pada gawainya ketika bersosialisasi, acuh terhadap lingkungan sekitar (Damashinta, 2019). Berbeda pada zaman dimana kaum remaja belum mengenal gawai, remaja lebih sering melakukan komunikasi dua arah baik dengan orang baru maupun orang lama, saling meminta pendapat satu sama lain, dan juga saling berdiskusi secara langsung.

Tindakan acuh tak acuh seseorang di dalam sebuah lingkungan karena lebih fokus terhadap penggunaan gawai daripada membangun percakapan yang dikenal dengan istilah *phubbing*. *Phubbing* berasal dari kata “phone” dan “snubbing”, yang mengacuhkan seseorang dalam lingkungan sosial dengan memperhatikan gawai, bukan berbicara dengan orang tersebut secara langsung (Harty, 2018). Karadag *et al.* (2015) menyebutkan bahwa *phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat gawainya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan gawainya dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Karadag *et al.* (2015) menjelaskan bahwa fenomena *phubbing* ini semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya penggunaan gawai.

Dari penelitian yang dikutip oleh Thaeras (2017) terdapat 143 responden yang diujicobakan, diperoleh hasil 70% dari responden tidak dapat terlepas dari gawainya dan melakukan *phubbing*, dimana karakteristik tersebut dibagi menjadi dua yaitu tinggi dan rendah. Dikatakan perilaku *phubbing* yang rendah ketika seseorang masih mau mendengarkan pembicaraan yang disampaikan oleh lawan bicaranya, memberikan umpan secara timbal balik ketika lawan bicara membutuhkan saran, meletakkan gawai dan melakukan kontak mata pada lawan bicara. Sedangkan perilaku *phubbing* yang tinggi adalah suatu perilaku ketika seseorang tidak dapat terlepas dari gawainya dan adanya komunikasi dua arah yang terbatas secara langsung (Karadag *et al.*, 2015). Sejalan dengan penelitian David dan Roberts (2017) klasifikasi perilaku *phubbing* adalah seseorang yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain gawai, dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Menurut sebuah jurnal NCBI (*National Center For Biotechnology Information*) yang berjudul *Determinants of Phubbing, which is the sum of many virtual addiction: A Structural Equation Model* bahwa *phubbing* memiliki struktur multi dimensi. Menurut Karadag *et al.* (2015) dimensi ini meliputi gangguan komunikasi, dan obsesi terhadap gawai.

Dari hasil observasi 8 September 2019 ketika peneliti berada di sebuah *caffe* dan melihat

kegiatan yang dilakukan oleh delapan orang remaja yang sedang bersenda gurau dengan teman kelompoknya, berdiskusi dengan kelompoknya, terdapat dua orang remaja yang fokus memainkan gawainya seolah tak mendengar temannya berbicara, terdapat juga lima orang remaja yang masing-masing dengan kelompoknya asyik memainkan gawainya, juga ada satu orang remaja yang tidak mendengarkan temannya ketika temannya memanggil dirinya karena sibuk dengan gawainya. Sehingga dapat dikatakan bahwa ketika subjek berfokus pada gawainya, mengacuhkan lawan bicaranya ketika berbicara, tidak fokus terhadap pembicaraan yang sedang berlangsung, maka perilaku tersebut dapat dikatakan *phubbing* yang tinggi. Tetapi ketika subjek berdiskusi dengan kelompoknya, mendengarkan kelompoknya, maka perilaku yang terlihat adalah *phubbing* yang rendah.

Phubbing terjadi karena pengguna tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak (berlebihan terhadap penggunaan gawai). Hal ini dapat diduga karena seseorang sedang merasa bosan dan kurang berminat dengan pembicaraan yang dilakukan oleh lawan bicara. Perilaku *phubbing* yang dilakukan dapat diduga karena lemahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam perilaku *phubbing*. Secara umum kontrol diri dapat dianggap sebagai kapasitas diri untuk berubah dan beradaptasi agar dapat kecocokan optimal antara diri dan lingkungan hidupnya (Averill, 1973).

Papalia, Olds, dan Feldman (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku yang dianggap mampu diterima secara sosial oleh masyarakat. Borba (2008) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran, dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar. Maka dapat disimpulkan, bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku diri sendiri yang artinya kemampuan individu dalam menekan tingkah laku. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat individu dalam memegang nilai dan kepercayaan yang menjadikan acuan ketika bertindak dalam mengambil keputusan.

Terdapat tiga aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufron & Suminta, 2012) yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Ketika remaja dalam kondisi bersama dengan orang lain, bagi remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka ia akan berpikir bahwa ketika ia berkumpul dengan temannya ia akan

memanfaatkan waktu bersama dengan temannya seperti berdiskusi dan melakukan percakapan secara langsung dengan temannya. Remaja mampu mengontrol dirinya saat berkomunikasi, untuk tidak sibuk dengan gawainya pada saat komunikasi berlangsung. Begitu juga ketika remaja memilih untuk melakukan kontak mata ketika berdiskusi berlangsung.

Berbeda dengan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah, maka remaja cenderung tidak memikirkan kebersamaan bersama teman-temannya, dalam artian remaja tidak peduli ketika temannya melakukan percakapan yang sedang berlangsung, tidak memanfaatkan waktu ketika dengan temannya. Remaja kurang dapat menahan dirinya terhadap penggunaan gawai atau tidak adanya kontrol diri terhadap penggunaan gawai pada saat diskusi berlangsung. Remaja memilih untuk sibuk dengan kegiatan lain yang dilakukan dan mengabaikan kontak mata ketika komunikasi berlangsung.

Dari fakta-fakta di atas terlihat bahwa perilaku *phubbing* diduga memiliki kaitan dengan kontrol diri. Demikian juga dari hasil penelitian Muna dan Astuti (2014) mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir menunjukkan adanya sumbangan efektif sebesar 15,1% yang diberikan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan, sedangkan sisanya 84,9 % dipengaruhi oleh faktor lain. Terdapat juga penelitian Anisa dan Munatirah (2018) membuktikan bahwa intensitas penggunaan gawai terhadap perilaku *phubbing* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dimana frekuensi penggunaan gawai terdapat hubungan yang positif terhadap perilaku *phubbing*. Penelitian lainnya mengenai pengaruh perilaku *phubbing* akibat penggunaan gawai berlebihan terhadap interaksi sosial mahasiswa dari penelitian (Yusnita & Syam, 2017) yang menyatakan bahwa perilaku *phubbing* akibat penggunaan gawai berlebihan berpengaruh positif dan signifikan terhadap interaksi sosial mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, bahwa ketika remaja memiliki kontrol diri yang rendah, remaja merasa tidak bersalah ketika mengacuhkan temannya, remaja kurang menahan dirinya ketika menggunakan gawai saat percakapan berlangsung, mengabaikan kontak mata ketika berlangsungnya diskusi maka remaja diduga memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi dikarenakan remaja tidak mampu melakukan komunikasi secara *face to face*. Sedangkan ketika remaja memiliki kontrol diri tinggi, remaja dapat mengontrol dirinya saat berbicara dengan temannya, ia mampu menahan

dirinya untuk tidak bermain gawai ketika bersama dengan temannya, remaja melakukan kontak mata dengan temannya maka remaja diduga memiliki perilaku *phubbing* yang rendah, remaja melakukan komunikasi secara *face to face* dengan lawan bicaranya, men-*silent* gawai ketika pembicaraan *face to face* berlangsung, tidak terpengaruh oleh notifikasi layar gawai yang menyala saat percakapan berlangsung. Dari permasalahan yang diuraikan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Selain itu hipotesa yang diajukan yaitu ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja.

Metode Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan akan menggunakan *design* penelitian kuantitatif korelasional antara variabel kontrol diri dan perilaku *phubbing*, data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data kuantitatif atau jenis data lain yang dapat dikuantifikasikan, dan diolah menggunakan teknik statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja. Pada tahun 2019 pengguna gawai di Jakarta dari usia 15-23 tahun mencapai 52.000.000 (Damashinta, 2019). Peneliti menggunakan rumus Slovin dalam menentukan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan menggunakan rumus Slovin dan populasi 52.000.000 bertaraf 10%, maka jumlah sampel adalah 100 remaja.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu, pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2013). Menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria remaja 15-22 tahun, memiliki gawai dan aktif menggunakan gawai (penggunaan gawai lebih dari 5 jam sehari).

Untuk pengambilan data, penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi berbagai pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk mendapatkan jawaban (Sugiyono, 2011).

Pada alat ukur kontrol diri peneliti akan mengacu teori kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufron & Suminta, 2012) dengan aspek-aspek: kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengatur stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan kemampuan mengambil keputusan. Alat ukur diadaptasi dari penelitian Leonardhi (2018) terdiri dari 39 item kemudian

dimodifikasi oleh peneliti dan menambahkan 7 item dengan menyesuaikan karakteristik dalam penelitian ini.

Alat ukur perilaku *phubbing* mengacu pada teori Karadag *et al.* (2015) yang terdiri dari dua aspek yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap penggunaan gawai. Alat ukur diadaptasi dari penelitian Fauzan (2018) terdiri dari 25 item.

Uji validitas dapat dilakukan dengan melihat korelasi antara skor masing-masing item dalam kuesioner dengan total skor yang ingin diukur yaitu menggunakan Korelasi *Pearson Product Moment*. Dalam penelitian ini aitem dikatakan valid jika $r \geq 0,3$ dan aitem dikatakan tidak valid jika $r < 0,3$.

Adapun aitem valid dalam penelitian ini sejumlah 25 aitem untuk alat ukur kontrol diri dan 15 aitem untuk alat ukur perilaku *phubbing*. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach alpha* (α), dimana suatu konstruk/variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *alpha* (α) $> 0,70$ (Sugiyono, 2013). Adapun reliabilitas alat ukur kontrol diri sebesar (α) = 0,926 dan perilaku *phubbing* sebesar (α) = 0,927.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji korelasional, frekuensi, uji normalitas dan *crosstab* yang dilakukan sebagai salah satu syarat untuk melakukan uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* dikarenakan data dalam penelitian ini adalah interval dan interval (Periantalo, 2016).

Untuk mendapatkan gambaran secara detail mengenai subjek penelitian, peneliti membuat frekuensi dalam bentuk usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, berapa banyak uang yang dikeluarkan untuk membeli pulsa dalam sebulan, berapa jam anda bermain *games* dalam sehari, berapa jam anda mengakses internet dalam sehari, berapa giga kuota yang dibeli dalam sebulan, media sosial yang paling sering digunakan.

Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui kesesuaian nilai pada sampel dengan teoritisnya. Syarat dari uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi distribusi (p) $\geq 0,05$ maka data tersebut dikatakan normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi distribusi (p) $< 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal.

Karena data dari penelitian ini berbentuk interval dan interval, maka apabila data terdistribusi normal akan digunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Namun, apabila data tidak terdistribusi normal maka akan digunakan uji korelasi *Spearman*.

Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Jakarta dengan usia 15 – 22 tahun yang berjumlah 100 orang. Adapun remaja yang menjadi subjek adalah memiliki gawai, aktif menggunakan gawai (penggunaan gawai lebih dari 5 jam).

Berdasarkan data dapat diperoleh data bahwa penelitian ini didominasi oleh remaja akhir yang memiliki usia 18-22 tahun yang berjumlah 71 orang (71%), dibandingkan dengan remaja madya yang memiliki usia 15-18 tahun berjumlah 29 orang (29%). Subjek yang berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 60 orang (60%), dibandingkan subjek yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 40 (40%). Subjek yang memiliki pendidikan terakhir SMA/K yang berjumlah 75 orang (75%), dibandingkan dengan subjek yang memiliki pendidikan terakhir SMP yang berjumlah 15 orang (15%), pendidikan terakhir Sarjana yang berjumlah 7 orang (7%), dan pendidikan terakhir Diploma yang berjumlah 3 orang (3%). Uang yang dikeluarkan dalam membeli pulsa senilai >100,000 berjumlah 46 orang (46%), dibandingkan dengan subjek berapa banyak uang yang dikeluarkan untuk membeli pulsa dalam sebulan senilai 50,000 - 100,000 berjumlah 31 orang (31%), dan senilai 20,000 – 50,000 berjumlah 23 orang (23%). Lamanya durasi bermain *games* dalam sehari 1-2 jam/hari berjumlah 58 orang (58%), dibandingkan dengan lamanya durasi >4 jam/hari berjumlah 24 orang (24%), kemudian lamanya durasi 2-3 jam/hari berjumlah 10 orang (10%) dan lamanya durasi 3-4 jam/hari berjumlah 8 orang (8%). Lamanya durasi mengakses internet dalam sehari >4 jam/hari berjumlah 70 orang (70%), dibandingkan dengan lamanya durasi 3-4 jam/hari berjumlah 14 orang (14%), kemudian lamanya durasi 2-3 jam/hari berjumlah 13 orang (13%), dan lamanya durasi 1-2 jam/hari yang berjumlah 3 orang (3%). Banyaknya kuota yang dibeli dalam sebulan >2 GB berjumlah 92 orang (92%), dibandingkan dengan banyaknya kuota yang dibeli dalam sebulan <2 GB berjumlah 8 orang (8%). Media sosial yang paling sering digunakan yaitu Instagram berjumlah 51 orang (51%), disusul oleh WhatsApp yang berjumlah 24 orang (24%), dilanjutkan oleh Youtube berjumlah 10 orang (10%), kemudian Facebook dan Twitter berjumlah masing-masing 6 orang (6%), dan Google, Line, Wikipedia berjumlah masing-masing 1 orang (1%).

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-smirnov* pada variabel kontrol diri menunjukkan signifikan sebesar 0,050 dimana $p \geq 0,05$ yang

berarti bahwa data terdistribusi normal. Kemudian pada variabel perilaku *phubbing* menunjukkan taraf signifikan sebesar 0,200 dimana $p \geq 0,05$ yang berarti bahwa data terdistribusi normal.

Uji Korelasi antara variabel kontrol diri dengan perilaku *phubbing* diukur dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* yang dibantu dengan perhitungan statistika. Berikut adalah tabel 1 yang menunjukkan korelasi antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*.

Tabel 1
Hubungan antara Kontrol diri dan Perilaku Phubbing

Variabel		Skor Total KD	Skor Total PBA
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-0,511**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	100	100
Perilaku Phubbing	Pearson Correlation	-0,511**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	100	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai sig.(p) = 0,000 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan yang kuat antara kedua variabel tersebut

($p < 0,05$). Koefisien korelasi sebesar -0,511 menunjukkan arah hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Jadi, dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Artinya, apabila kontrol diri tinggi maka perilaku *phubbing* rendah, sebaliknya apabila kontrol diri rendah maka perilaku *phubbing* tinggi. Berdasarkan nilai dari $r^2 = 0,261$ atau 26,1% menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi dalam mempengaruhi perilaku *phubbing* sebesar 26,1%, sisanya 74,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 2
Gambaran Skor Kontrol Diri pada Remaja di Jakarta

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Kontrol diri	29	97	67,78	12,061

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, didapat nilai minimum data sebesar 29 dan nilai maksimum data sebesar 97. Ada pun nilai mean (μ) sebesar 67,78 dan nilai standar deviasi (σ) sebesar 12,061.

Tabel 3
Gambaran Skor Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Perilaku <i>Phubbing</i>	21	60	39,94	8,114

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, didapat nilai minimum data sebesar 21 dan nilai maksimum data sebesar 60. Ada pun nilai mean (μ) sebesar 39,94 dan nilai standar deviasi (σ) sebesar 8,114.

Berdasarkan data dapat diketahui bahwa remaja madya berusia 15-18 tahun lebih banyak menunjukkan kontrol diri yang rendah sebanyak 18 orang (62,1%) dan yang tinggi sebanyak 11 orang (37,9%), sedangkan remaja akhir berusia 18-22 tahun lebih banyak menunjukkan kontrol diri yang tinggi sebanyak 42 orang (59,2%), sedangkan rendah sebanyak 29 subjek (40,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri usia remaja akhir lebih banyak yang tinggi dibandingkan usia remaja madya.

Berdasarkan data dapat diketahui, bahwa remaja madya berusia 15-18 tahun lebih banyak menunjukkan kontrol diri yang rendah sebanyak 18 orang (62,1%) dan yang tinggi sebanyak 11 orang (37,9%), sedangkan remaja akhir berusia 18-22 tahun lebih banyak menunjukkan kontrol diri yang tinggi sebanyak 42 orang (59,2%), sedangkan rendah sebanyak 29 subjek (40,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri usia remaja akhir lebih banyak yang tinggi dibandingkan usia remaja madya.

Pada data dapat diketahui, bahwa durasi lamanya bermain *games* 1-2 jam/hari lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* yang rendah sebanyak 33 orang (56,9%) dan yang tinggi sebanyak 25 orang (43,1%), durasi lamanya bermain *games* 2-3 jam/hari menunjukkan perilaku *phubbing* yang tinggi dan rendah masing-masing sebanyak 3 orang (50%). Durasi lamanya bermain *games* 3-4 jam/hari lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* tinggi sebanyak 6 orang (75%) dan yang rendah sebanyak 2 orang (25%). Durasi lamanya bermain *games* >4 jam/hari lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* yang tinggi sebanyak 15 orang (53,6%) dan yang rendah sebanyak 13 orang (46,4%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* dengan durasi lamanya bermain *games* 1-2 jam/hari lebih banyak yang rendah dibandingkan durasi bermain *games* lainnya.

Berdasarkan data dapat diketahui, bahwa durasi lamanya mengakses internet 1-2 jam/hari

lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* yang rendah sebanyak 2 orang (66,7%) dan yang tinggi sebanyak 1 orang (33,3%), durasi lamanya mengakses internet 2-3 jam/hari menunjukkan perilaku *phubbing* yang rendah sebanyak 9 orang (69,2%) dan yang tinggi sebanyak 4 orang (30,8%). Durasi lamanya mengakses internet 3-4 jam/hari lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* yang rendah sebanyak 10 orang (71,4%) dan yang tinggi sebanyak 4 orang (28,6%). Durasi lamanya mengakses internet >4 jam/hari menunjukkan perilaku *phubbing* tinggi sebanyak 40 orang (57,1%) dan rendah sebanyak 30 orang (42,9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* dengan durasi lamanya mengakses internet >4 jam/hari lebih banyak yang tinggi dibandingkan durasi mengakses internet lainnya.

Pada data dapat diketahui, bahwa media sosial yang paling sering digunakan WhatsApp lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* yang tinggi sebanyak 13 orang (54,2%) dan yang rendah sebanyak 11 orang (45,8%). Media sosial yang paling sering digunakan Facebook lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* yang rendah sebanyak 4 orang (66,7%) dan yang tinggi sebanyak 2 orang (33,3%). Media sosial yang paling sering digunakan Instagram lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* rendah sebanyak 27 orang (52,9%), yang tinggi 24 orang (47,1%). Media sosial yang paling sering digunakan Twitter lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* rendah sebanyak 5 orang (83,3%), yang tinggi sebanyak 1 orang (16,7%). Media sosial yang paling sering digunakan Line lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* rendah sebanyak 1 orang (1%), yang tinggi tidak ada skor. Media sosial yang paling sering digunakan Youtube lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* tinggi sebanyak 7 orang (70%), yang rendah sebanyak 3 orang (30%). Media sosial yang paling sering digunakan Google dan Wikipedia lebih banyak menunjukkan perilaku *phubbing* tinggi masing-masing sebanyak 1 orang (1%), yang rendah masing-masing tidak ada skor. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* dengan media sosial yang paling sering digunakan Instagram lebih banyak yang rendah dibandingkan media sosial lainnya.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa sig. $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Nilai korelasi sebesar -0,511, yang artinya ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini

diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *phubbing*, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku *phubbing*. Dengan demikian remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi, maka ia akan lebih memperhatikan saat berbicara dengan temannya, berpikir bahwa informasi yang berasal dari temannya bermanfaat, dan akan berhenti mengakses internet saat teman berbicara sehingga tetap bisa fokus pada topik pembicaraan, melakukan kontak mata dan berkomunikasi *face to face* serta tidak terpengaruh oleh notifikasi di layar gawai saat komunikasi sedang berlangsung. Artinya remaja yang memiliki kontrol diri tinggi akan lebih mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan situasi sedang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Averill (1973) kontrol diri dapat dianggap sebagai kapasitas diri untuk berubah dan beradaptasi agar dapat kecocokan optimal antara diri dan lingkungan hidupnya.

Sebaliknya, remaja yang memiliki kontrol diri rendah, maka ia akan mengabaikan pembicaraan dengan temannya, berpikir bahwa informasi yang disampaikan temannya hanya basa-basi tidak bermanfaat, dan lebih fokus dengan mengakses internet sehingga tetap sibuk pada gawainya, tidak melakukan kontak mata dan tidak berkomunikasi secara *face to face* serta terpengaruh pada notifikasi di layar gawai saat komunikasi sedang berlangsung. Dengan demikian remaja yang memiliki kontrol diri rendah, lebih bersibuk dengan dirinya sendiri dan lebih sulit dalam mengendalikan diri terhadap situasi yang sedang dihadapi. Hal ini sejalan dengan Hirschi dan Gottfredson (1993) individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung bersikap impulsif dengan situasi yang dihadapinya.

Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung memiliki perilaku pada sisi negatif, seperti tidak merasa bersalah ketika mengacuhkan temannya, komunikasi dua arah terabaikan, tidak adanya kontak mata ketika komunikasi berlangsung. Hal ini menyebabkan individu menjadi tidak peduli/acuh tak acuh dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, individu yang memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi cenderung fokus pada dirinya sendiri, sehingga membuat individu tidak berkomunikasi secara *face to face*, fokus dengan gawainya. Hal ini sejalan dengan pendapat Chotpitayasonondh dan Douglas (2016) salah satu dampak penggunaan gawai saat berinteraksi adalah perasaan negatif. Perasaan negatif tersebut dapat memunculkan suasana hati negatif saat berinteraksi yang

selanjutnya menurunkan kualitas hubungan. Hal ini diperkuat oleh Karadag *et al.* (2015) remaja yang memiliki perilaku *phubbing* tinggi, maka akan sulit terlepas dalam penggunaan gawai sehingga aktivitas yang lebih penting menjadi menjadi terganggu, dan lingkungan sosial terabaikan. Hal ini sesuai dengan analisis data yang didapat dari sumbangan efektif yang diperoleh dari nilai koefisien determinan (R^2) 0,261 yaitu sebesar 26,1% artinya kontrol diri memberikan kontribusi terhadap perilaku *phubbing* sebesar 26,1% dan sisanya 74,9% adalah kontribusi dari faktor-faktor lain.

Remaja pada kelompok usia remaja madya (15-18 tahun) lebih banyak yang menunjukkan kontrol diri rendah yaitu sebanyak 18 orang, sedangkan remaja akhir (18-22 tahun) cenderung menunjukkan kontrol diri tinggi sebanyak 42 orang. Maka, dapat disimpulkan semakin tinggi rentang usia individu maka semakin baik kontrol dirinya. Kondisi ini dapat diduga usia seseorang berpengaruh terhadap pola pikir, pengaturan emosi, dan juga tindakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ghufron dan Suminta (2012) yang menyatakan bahwa semakin bertambah usia, maka semakin baik kemampuan kontrol dirinya. Selain itu juga sesuai dengan pernyataan Santrock (2007) bahwa kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh usia dan kemampuan dalam berpikir sehingga memiliki dampak terhadap perilaku, dan penyelesaian masalah.

Remaja dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang memiliki kontrol diri yang rendah yaitu sebanyak 30 orang, sedangkan jenis kelamin perempuan lebih banyak yang memiliki kontrol diri tinggi sebanyak 43 orang. Perempuan memiliki kontrol diri yang cenderung tinggi dikarenakan kemampuan dalam berpikir, pengaturan emosi, masa pubertas perempuan lebih cepat prosesnya dibandingkan laki-laki. Hal itu dikarenakan secara kognitif, sosioemosional, orientasi pubertas perempuan lebih cepat matang dibandingkan laki-laki (Hurlock, 1990). Selain itu juga sesuai dengan penelitian Hirschi dan Gottfredson (1993) laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah dibandingkan perempuan, karena laki-laki cenderung lebih sering dan terbiasa melakukan perilaku yang negatif.

Pembahasan selanjutnya bahwa durasi lamanya bermain *games* dalam sehari dengan durasi 1-2 jam/hari lebih banyak yang memiliki perilaku *phubbing* rendah yaitu sebanyak 33 orang, sedangkan yang tinggi sebanyak 25 orang. Hasil dari gambaran umum durasi lamanya bermain *games* 1-2 jam/hari yaitu sebanyak 58 orang dimana jumlah tersebut masuk dalam kategori rendah. Hal ini dapat

diduga remaja yang menjadi responden pada penelitian ini lebih banyak yang sudah mampu membatasi perilakunya saat bermain *games*. Hal ini sejalan dengan penelitian Widarti (2010) individu yang mampu membatasi dirinya dalam bermain *games*, biasanya individu yang mampu mengontrol perilakunya.

Durasi lamanya mengakses internet dalam sehari dengan durasi >4 jam/hari lebih banyak memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi yaitu sebanyak 40 orang, sedangkan yang rendah 30 orang. Penggunaan internet lebih dari 4 jam digunakan remaja untuk mengakses internet seperti Instagram, WhatsApp, Youtube, kuota yang dibeli >2GB/bulan atau dengan kata lain penggunaan internet lebih banyak digunakan untuk mengakses media sosial. Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki perilaku *phubbing* yang rendah maka dapat dikatakan remaja tersebut dapat memanfaatkan kuota yang tersedia dengan sebaik mungkin untuk aktivitas yang penting-penting saja. Hal ini diperkuat oleh Karadag *et al.* (2015) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* di antaranya adiksi terhadap gawai, internet, media sosial, *games*.

Selanjutnya media sosial yang paling sering digunakan Instagram lebih banyak yang memiliki perilaku *phubbing* yang rendah sebanyak 27 orang, dan yang tinggi 24 orang. Remaja yang memiliki perilaku *phubbing* yang rendah, maka remaja tersebut mampu mengatur penggunaan media sosial agar tidak berlebihan saat menggunakannya sehingga dalam mengakses Line, Wikipedia, dan Google mampu membatasi dirinya. Namun berbeda halnya ketika remaja memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi, maka ia akan lebih banyak mengakses media sosial seperti Instagram, WhatsApp untuk melakukan komunikasi secara tidak *face to face* dengan teman-temannya melalui media sosial secara online. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wang *et al.* (2017) yang mengungkapkan bahwa sangat kuatnya pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap perilaku *phubbing*. Artinya semakin lama menggunakan media sosial, maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing*-nya.

Berdasarkan temuan, dapat diketahui bahwa remaja yang bermain *games* 1-2 jam/hari lebih banyak yang memiliki perilaku *phubbing* rendah. Hal ini diduga remaja mampu membatasi dirinya saat bermain *games*. Durasi lamanya mengakses internet >4jam/hari lebih banyak yang memiliki perilaku *phubbing* tinggi. Hal ini dikarenakan internet lebih banyak digunakan untuk mengakses media sosial. Sedangkan media sosial yang paling sering digunakan yaitu Instagram lebih banyak memiliki perilaku *phubbing* rendah, hal ini diduga

remaja mampu mengatur penggunaan media sosial agar tidak berlebihan saat menggunakannya sehingga mampu membatasi dirinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan hipotesis diterima, ada hubungan negatif yang signifikan ($\text{sig. } 0,000$ dan $r = -0,511$) antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. Saat remaja memiliki kontrol diri yang tinggi, maka remaja memiliki perilaku *phubbing* rendah. Begitupun sebaliknya, saat remaja memiliki kontrol diri yang rendah, maka remaja memiliki perilaku *phubbing* tinggi. Kontrol diri memberikan kontribusi terhadap perilaku *phubbing* sebesar 26,1% dan sisanya 74,9% adalah kontribusi dari faktor-faktor lain.

Remaja memiliki lebih banyak kontrol diri yang tinggi (53%) dan memiliki perilaku *phubbing* yang rendah sebanyak (51%). Hasil frekuensi data penunjang diantaranya berusia 18-22 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA/K sederajat, banyaknya uang yang dikeluarkan dalam membeli pulsa >100.000/bulan, durasi lamanya bermain *games* 1-2 jam/hari, lamanya mengakses internet >4 jam/hari, kuota yang dibeli >2GB dalam sebulan, media sosial yang paling sering digunakan Instagram, Whatsapp, Youtube.

Daftar Pustaka

- Alamsyah. (2018, 18 Februari). Pelajaran berharga yang bisa kamu petik. Diambil dari: [https://www.lyceum.id/5-pelajaran-berharga-yang-bisa-kamu-petik-dari-kebiasaan-orang-nyinyir./](https://www.lyceum.id/5-pelajaran-berharga-yang-bisa-kamu-petik-dari-kebiasaan-orang-nyinyir/)
- Angraeni. (2016). *Hubungan antara perkembangan teknologi komunikasi, kecanduannya dan dampak yang ditimbulkan* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Anisa, N., & Munatirah, H. (2018). Intensitas penggunaan smartphone terhadap perilaku *phubbing* (studi penelitian pada masyarakat kota Banda Aceh yang mengunjungi warung kupa di kecamatan Lueng Bata). *Jurnal Komunikasi*, 3(1), 1-14. Diambil dari: <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP>.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303. doi: 10.1037/h0034845.

- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). Computers in human behavior how “phubbing” becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018.
- Damashinta. (2019, 23 Maret). Phubbing menjauhkan yang dekat. Diambil dari <https://news.soloos.com/read/20190327/525/980931/phubbingmenjauhkan-yang-dekat>.
- David, M., & Roberts, J. (2017). Phubbed and alone: phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *The University of Chicago Press*, 2(2), 155-163. doi: 10.1086/690940
- Fauzan, A. A. (2018). *Analisis psikometrik instrument phubbing dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah). Diambil dari: <http://repository.uinjkt.ac.id/>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Harty, I. (2018, 29 Mei). Phubbing istilah untuk orang yang lebih fokuskan gawai daripada sekitar. *Mediaindonesia.com*. Diambil dari: https://www.google.co.id/amp/sm.mediaindonesia.com/amp/amp_detail/63474phubbing-istilah--untuk-orang-yang-lebih-fokuskan-gawai-daripada-sekitar
- Hirschi, T., & Gottfredson, M. R. (1993). Commentary: Testing the general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30(1), 47-54. doi:10.1177/0022427893030001004
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Karadag, E., Tosuntas, S., Erzem, E., Duru, P., Bostan, N., Sahih, B., & Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. doi: 10.1556/2006.4.2015.005
- Leonardhi, A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku mengakses situs porno pada remaja* (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang). Diambil dari: <http://eprints.umm.ac.id/39233/1/skripsi.pdf>.
- Muna, F. R., & Astuti, P. T. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*. Diambil dari: <https://www.neliti.com/id/publications/64372/hubungan-antara-kontrol-diri-dengan-kecenderungan-kecanduan-media-sosial-pada-re>.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human development* (9th ed). New York: McGraw Hill.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (8th ed). North America. McGraw Hill
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Thaeras, F. (2017, 14 Juli). Fenomena sosial yang merusak hubungan. *CNNIndonesia.com*. Diambil dari: <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/phubbing-fenomena-sosial-yang-merusak-hubungan>.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married chinese adults: the roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Difference*, 110, 12-17. doi: 10.1016/j.paid.2017.01.014.

Widarti, I. (2010). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di Malang* (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang). Diambil dari: <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article/view/9883>.

Yusnita, Y., & Syam, M, H. (2017). Pengaruh perilaku phubbing akibat penggunaan gawai berlebihan terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(3). 1-11. Diambil dari: <http://jim.unsyiah.ac.id/FISIP/article/view/3662>.

Yuswohady. (2016, 17 Januari). Millennial trends 2016. *Yuswohady.com*. Diambil dari: <https://www.yuswohady.com/2016/01/17/millennial-trends-2016/>