

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING*
PADA REMAJA DI KECAMATAN BUKIT RAYA

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



KRISNA SITANGGANG

178110002

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU
PHUBBING PADA REMAJA DI KECAMATAN BUKIT RAYA**

KRISNA SITANGGANG

178110002

Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Pada Tanggal

29 Juli 2021

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Leni Armayati, S.Psi., M.Si

Yanwar Arief, S.Psi., M.Psi., Psikolog

dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M. Kes

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh

gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru,

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

(Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Krisna Sitanggang

Npm: 178110002

Judul Skripsi: Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja di Kecamatan Bukit Raya

Dengan hal ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya ilmiah yang dibuat sendiri dan belum pernah diajukan kepada Universitas manapun. Berdasarkan pengetahuan saya sejauh ini tidak ada karya ilmiah atau pendapat orang lain mengenai yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Sehingga ketika ada hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, peneliti siap untuk dicabut gelar sarjananya.

Pekanbaru, 26 Juni 2021

(Krisna Sitanggang)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas kehendak Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini saya persembahkan

kepada

Bapak, Mamak, Kakak, dan Adik Tercinta

Terimakasih atas kasih sayang, motivasi, dan dukungan yang selalu diberikan. Semoga kelulusan ini dapat membanggakan kalian semua.



MOTTO

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku. (Filipi 4:13)

Happiness is when what you think, what you say, and what you do are in harmony

- Mahatma Gandhi -

Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak.

- Ralph Waldo Emerson -

KATA PENGANTAR

Puji syukur, penulis mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan kekuatan yang diberikan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja di Kecamatan Bukit Raya”** dan skripsi ini merupakan syarat untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Dalam penyelesaian penelitian penulis menerima banyak bantuan, baik berupa dukungan, semangat maupun sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawaty S.Psi., M.A selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Leni Armayati, S. Psi., M.Si selaku Pembimbing Skripsi, terimakasih kepada Ibu yang telah membimbing saya dan memberi ilmunya kepada saya serta arahan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Semoga kebaikan ibu dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa dan Ibu selalu diberikan kesehatan.
9. Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes selaku dosen pembimbing akademik.
10. Terima kasih kepada dosen fakultas Psikologi Bapak Sigit Nugroho, M.Psi, Psikolog, Ibu Syarifah Farradinna, M.A., Ph.D, Ibu Icha Herawati, M.Soc.,Sc dan ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.Si yang telah banyak memberikan ilmu khususnya ilmu dibidang Psikologi.
11. Kepala tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Bapak Zulkifli Nur, SH, seluruh Karyawan dan tata usah Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Ibu Eka Mailinasari, Ibu Masrifaha, Pak Ridho Lesmana, Pak Iwan, Ibu Liza, Pak Barus, Ibu Endang yang telah membantu dalam menyelesaikan segala kelengkapan administrasi penulis sehingga penulis dapat menyajikan skripsi ini.
12. Terkhusus kepada kedua orang tuaku tersayang yang membesarkan tanpa mengenal lelah, selalu mendoakan, memotivasi, menyemangati sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

13. Terimakasih untuk kakakku Mei dan Juniar serta adikku Lasma dan Holong Hezkiel.
14. Terimakasih kepada seluruh subjek yang telah bersedia meluangkan waktu mengisi skala penelitian ini dan membantu saya pada saat melakukan penelitian.
15. Terimakasih buat teman-teman yang seperti saudara Silvi, Nurul, Demi, Cindeb, Fika, Ella, Deby, Andri, Alex, Sandy, Santo, Tobing, Torkis, Roby, dan yang lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu memberikan motivasi dan menyemangati dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Dan seluruh pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam pembuatan skripsi ini, penulis mengharapkan kepada setiap pembaca skripsi ini untuk dapat memberikan masukan, kritikan, saran yang bersifat membangun, agar skripsi ini menjadi lebih baik sehingga dapat menjadi referensi penulisan bagi penelitian selanjutnya. Semoga apa yang penulis sampaikan dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, 26 Juni 2021

Krisna Sitanggang

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Perilaku <i>Phubbing</i>	12
1. Definisi Perilaku <i>Phubbing</i>	12
2. Dimensi Perilaku <i>Phubbing</i>	13

3. Faktor Perilaku <i>Phubbing</i>	15
B. Kontrol Diri.....	17
1. Definisi Kontrol Diri.....	17
2. Aspek Kontrol Diri	18
3. Faktor Kontrol Diri	21
C. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku <i>Phubbing</i> pada Remaja di Kecamatan Bukit Raya.....	22
D. Hipotesis	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel.....	26
1. Perilaku <i>Phubbing</i>	26
2. Kontrol Diri.....	27
C. Subjek Penelitian	28
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Sampel Penelitian.....	28
D. Metode Pengumpulan Data.....	29
1. Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	30
2. Skala Kontrol Diri.....	31
E. Validitas dan Reliabilitas	32
1. Validitas	32
2. Reliabilitas	33
F. Metode Analisis Data.....	33

1. Uji Normalitas.....	33
2. Uji Linieritas	34
3. Uji Hipotesis	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian	35
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	35
2. Penyusunan Alat Ukur Penelitian	35
B. Pelaksanaan Penelitian.....	38
C. Deskripsi Data Penelitian.....	39
D. Hasil Analisis Data	42
1. Uji Normalitas.....	42
2. Uji Linieritas	43
3. Uji Hipotesis	44
E. Pembahasan.....	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Skor Skala <i>Likert</i>	30
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Perilaku <i>Phubbing</i> Sebelum Try Out.....	31
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Sebelum Try Out	32
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala Perilaku <i>Phubbing</i> Setelah Try Out.....	36
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Setelah Try Out.....	38
Tabel 4.3 Deskripsi Data penelitian	39
Tabel 4.4 Rumus kategorisasi	40
Tabel 4.5 Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Perilaku <i>Phubbing</i>	41
Tabel 4.6 Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala Kontrol Diri	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	43

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	<i>Try Out</i> Skala Penelitian
LAMPIRAN II	Skala Penelitian
LAMPIRAN III	<i>Output</i> SPSS
LAMPIRAN IV	Surat-surat



HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA REMAJA DI KECAMATAN BUKIT RAYA

Krisna Sitanggang

178110002

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Abstrak

Kehadiran *smartphone* menimbulkan perubahan pola tingkah laku khususnya pada remaja. Idealnya tugas remaja yaitu mengembangkan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, Namun yang terjadi saat ini remaja seperti mempunyai dunia sendiri. Remaja lebih sering memainkan *smartphon*nya daripada berinteraksi dengan orang lain disekelilingnya, bahkan mengabaikan pembicaraan karena terlalu fokus terhadap *smartphone*. Perilaku tersebut dikenal dengan perilaku *phubbing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Kecamatan Bukit Raya. Metode pengumpulan data menggunakan skala yang disusun oleh peneliti yaitu skala perilaku *phubbing* sebanyak 25 aitem dan skala kontrol diri sebanyak 25 aitem. Sampel penelitian ini berjumlah 388 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho*. Hasil analisis statistik menunjukkan korelasi sebesar -0,541 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif antara perilaku *phubbing* dengan kontrol diri pada remaja di Kecamatan Bukit Raya. Artinya semakin tinggi kontrol diri semakin rendah perilaku *phubbing* begitu juga sebaliknya. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 47,5% terhadap perilaku *phubbing*, sebihnya 52,5% dipengaruhi oleh variabel lain.

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

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND PHUBBING
BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN BUKIT RAYA DISTRICT*

Krisna Sitanggang
178110002

FACULTY OF PSYCHOLOGY
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU

ABSTRACT

The presence of smartphones causes changes in behavior patterns, especially in adolescents. Ideally, the task of teenagers is to develop social responsibility/interact with the surrounding environment, but what is happening today is that teenagers have their own world. Teenagers play their smartphones more often than interact with other people around them, even ignore conversations because they are too focused on smartphones. This behavior is known as phubbing behavior. The purpose of this study is to determine the relationship between self-control and phubbing behavior in adolescents in Bukit Raya District. The data collection method used a scale compiled by the researcher, namely the phubbing behavior scale of 25 items and the self-control scale of 25 items. The sample of this study amounted to 388 adolescents. The sampling technique used purposive sampling technique. The methodology of the data analyzing is used Spearman Rho. The results of statistical analysis showed a correlation of -0.541 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant relationship with a negative direction between phubbing behavior and self-control in adolescents in Bukit Raya District. This means that the higher the self-control, the lower the phubbing behavior and vice versa. Self-control provides an effective contribution of 47.5% to phubbing behavior, the remaining 52.5% is influenced by other variables.

Keywords: *phubbing behavior, self-control, adolescents*

ارتباط بين ضابط النفس بسلوك Phubbing لدى المراهقين في بوكيت رايا

كرسنا سيتانجانج

17811002

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرياوية

ملخص

كان smartphone قد تغير سلوك المراهقين. في الحقيقة للمراهقين واجبات لتطوير مسؤولياتهم في معاملة مع البيئة التي يعيشون فيها، ولكنهم لم يعملون واجباتهم كالمراهقين. هم يلعبون مع هواتفهم أكثر من معاملة مع بيئتهم. بل هم لا يبالون مع مخاطبهم وهو يتركزون بالهاتف. ويسمى هذا السلوك بسلوك phubbing. يهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين ضابط النفس بسلوك phubbing لدى المراهقين في بوكيت رايا. والطريقة المستخدمة لجمع البيانات بمقياس سلوك phubbing وعددها 25 بنودا ومقياس ضابط النفس 25 بنودا. وتتكون عينة البحث على 388 مراهقا. وأخذتهم الباحثة بأسلوب purposive sampling. وطريقة لتحليل البيانات بتحليل ارتباط spearman Rho. ودلت نتيجة البحث على ارتباط -0.541 بنتيجة 0.000 signifikansi ($p < 0.05$). وهذا يدل على وجود ارتباط بين ضابط النفس بسلوك phubbing لدى المراهقين في بوكيت رايا. أي اذا ارتفع ضابط النفس فينخفض سلوك phubbing أو العكس. ضابط النفس له نتيجة 47.5% على سلوك phubbing، و 52.5% يؤثره العوامل الأخرى.

الكلمات الرئيسية: سلوك phubbing، ضابط النفس، المراهقين

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di masa milenial ini, teknologi berinovasi dan berkembang pesat. Salah satu inovasi teknologi yang hampir semua orang miliki adalah *smartphone*. Sejalan dengan perkembangan teknologi, *smartphone* semakin berkembang dengan signifikan dari masa ke masa. Pada masa ini *smartphone* dipenuhi dengan beragam komponen, seperti *chatting*, permainan, *camera*, video, mp3, radio dan layanan web. *Smartphone* keluaran terkini menggunakan prosesor dan sistem operasi sehingga kapasitasnya menyerupai komputer. Manusia dapat mengubah kapasitas *smartphone* menjadi PC yang minimalis. Komponen ini dapat meringankan dan mempermudah individu untuk menyelesaikan tugasnya dalam jangka waktu singkat dan lebih efektif (Isna & Nadhila, 2013).

Sekarang ini memiliki *smartphone* kompleks dan modern adalah gaya hidup sebagian besar masyarakat. Sejak masih anak-anak, remaja, dewasa pun terlihat lumrah mempunyai dan menggunakan *smartphone*. Fitur-fitur penunjang yang tersedia di *smartphone* mempermudah masyarakat memperoleh dan memahami informasi atau data yang mereka ingin ketahui, salah satunya melalui web. *Smartphone* pula bisa dipakai untuk media rileks dan melepas lelah, seperti memainkan game atau mendengarkan musik.

Sejalan dengan meningkatnya kualitas *smartphone*, semakin melimpah pula kemudahan-kemudahan aktual yang timbul dalam setiap aktivitas individu. Kehadiran *smartphone* dapat memudahkan upaya individu menjaga koneksi

relasional mereka (Cho & Lee), melaksanakan kewajiban mereka (Derks & Bekker, 2012), menikmati saat memakai fitur yang tersedia dalam *smartphonenya* dan bersosialisasi bersama dunia luar via *online* (Rotondi *et al.*, 2017).

Secara detail *smartphone* bisa mengatasi keperluan ketika melakukan komunikasi atau panggilan melalui telepon, mengabadikan gambar, melunasi tagihan, menikmati lagu dan musik, melihat video rekaman, mengakses web, berkomunikasi lewat media sosial, mengecek iklim, belanja online, mencari informasi yang ingin diketahui, lalu mencari referensi tempat wisata yang ingin dikunjungi (Wang *et al.*, 2014). Segala manfaat *smartphone* diatas sudah memudahkan aktivitas kehidupan. Pada kegiatan kebugaran jasmani, pemanfaatan *smartphone* sebagai sarana mendengarkan irama menaikkan *treadmill*, degub jantung, dan kepuasan latihan jasmani (Rebold, 2015).

Kemudahan-kemudahan yang diberikan *smartphone* seringkali membuat pengguna lupa waktu, sehingga menggunakan melebihi batas waktu yang wajar, karena hal tersebut dapat menimbulkan perilaku “acuh tak acuh” ataupun tidak peduli pada lingkungan sekitar (Alamsyah, 2018). Menurut Anggraeni (2016), efek negatif pada anak dalam penggunaan *smartphone* terjadi ketika anak sibuk dengan *smartphonenya* dan melupakan tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas sekolah dan belajar pada saat ujian, namun hal ini bukan semata-mata terlihat pada anak-anak saja melainkan pada remaja pula.

Generasi remaja masa kini atau biasa disebut generasi Z atau generasi milenial merupakan generasi yang sangat akrab dengan *smartphone*. Masa remaja (akil balig) merupakan masa dimana sepenuhnya masih temperamental dan labil

karena masa ini adalah masa peralihan menuju kematangan. Diketahui melalui proses intelektual (kognitif) mencakup transformasi penalaran maupun intelegensi seseorang. Terdapat pula proses *socio-emosional* yang mencakup perubahan emosi, karakter, hubungan bersama orang lain maupun lingkungan sosial. Mempertimbangkan ucapan ayah ibu, invasi pada teman sebaya, dan kesenangan perkumpulan sosial, semua itu merefleksikan proses *socio-emosional* perkembangan remaja (Hurlock, 2015).

Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu fokus pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, menggapai model interaksi aktual yang lebih berkembang bersama teman dengan berbagai orientasi seksual dan moral yang baik dimata publik, mentolerir dan menggapai perilaku sosial khusus yang konsekuen di tengah masyarakat, menggapai kemandirian *emotional*, meraih seperangkat nilai serta skema etis selaku patokan dalam perilaku *ideology* (Hurlock, 2015). Namun hal ini berbeda pada generasi milenial, dimana pada era ini cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan, seperti hanya fokus dengan *smartphonenya* dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Negara Indonesia selaku satu dari negara lainnya yang menempati sepuluh besar waktu pada umumnya pemakaian internet masyarakatnya. Negara Indonesia menempati peringkat kedelapan yakni memakan jangka waktu 7 jam 59 menit setiap harinya oleh setiap individu masyarakat Indonesia untuk berselancar di dunia maya. Keadaan ini dilatarbelakangi peluang meningkatnya kuantitas pemakai *smartphone* di negara Indonesia, bersumber pada hasil peninjauan

kementrian perindustrian tahun 2015 berlangsung kenaikan yang signifikan dari 5 juta meningkat menjadi 10 juta pemakai aktif (Ramadhan, 2018; Novalius, 2018).

Dilihat melalui pemakai *smartphone* yang bersumber pada hasil pantauan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, yang mendominasi pemakai *smartphone* terbanyak di negara Indonesia yakni rentang usia 16 sampai 34 tahun dengan persentase sebesar 73,7%. Kondisi ini menunjukkan pemakai *smartphone* didominasi oleh golongan anak muda yaitu remaja, mulai dari anak sekolah menengah hingga masa produktif (Bohang, 2018).

Keinginan terhubung dengan *smartphone* sangat tinggi membuat kondisi ini menaklukkan semua hal terlebih saat berinteraksi. Kondisi ini didukung oleh penelitian yang dilaksanakan Alto (2016) yang diidentifikasi dengan kecenderungan yang muncul pada pengguna *smartphone* masyarakat di negara Amerika dengan hasil sekitar 68% responden lebih suka tidak diabaikan oleh lawan bicara yang memalingkan konsentrasinya ke *smartphone*.

Menurut Acharya (2013) menggunakan *smartphone* terlalu berlebihan bisa berdampak buruk untuk kesehatan, misalnya pegal pada leher, tungkai menjadi nyeri, ketergantungan, kualitas tidur memburuk hingga terjadi gangguan neuropsikiatrik. Studi lainnya yang dilaksanakan Wang *et al* di Negara China mengungkap tingkah laku semacam ini mempengaruhi kebahagiaan hubungan terlebih dapat mengakibatkan depresi, meningkatkan prasangka terhadap pasangan (Krasnova *et al*, 2016), merugikan jalinan relasi karena muncul pengasingan sosial; ditolak dan tidak dianggap orang lainnya (David & Robert, 2017).

Tindakan acuh tak acuh, dikecualikan atau dikucilkan seseorang didalam suatu lingkungan akibat lebih konsentrasi terhadap penggunaan *smartphone* ketimbang menciptakan komunikasi dikenali dengan sebutan *phubbing*. *Phubbing* terdiri dari “*phone*” dan “*snubbing*” yang dicetuskan Alex Haigh. Sebutan itu lahir menjadi bagian gerakan Kamus *Macquarie*. Ketika Mei 2012 lalu, biro promosi dibelakang gerakan McCan Melbourne memanggil berbagai ahli etimologi, juru tulis, dan seniman memikirkan kata lain yang mendeskripsikan perilaku itu. *Phubbing* berarti mengacuhkan individu pada suatu lingkup sosial demi memprioritaskan *smartphone*, tidak berkomunikasi secara langsung bersama orang itu (Harty, 2018).

Karadag *et al* (2015) menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* bisa dideskripsikan menjadi seseorang yang memainkan *smartphone* ketika berkomunikasi bersama orang lainnya, hanya fokus terhadap *smartphone* miliknya dan mengacuhkan hubungan interpersonal. Karadag *et al* (2015) menjelaskan bahwa gejala *phubbing* terus mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya kuantitas penggunaan *smartphone*.

Dari penelitian yang dikutip oleh Thaeras (2017) tampak 143 subjek yang diteliti, diperoleh hasil 70% dari subjek tak dapat terlepas dari *smartphonenya* hingga terjadi perilaku *phubbing*, dimana karakteristik tersebut dibagi menjadi dua yaitu tinggi dan rendah. Perilaku *phubbing* yang rendah terjadi apabila seseorang masih mau mendengarkan pembicaraan yang disampaikan oleh lawan bicaranya, memberikan umpan secara timbal balik ketika lawan bicara membutuhkan saran, meletakkan *smartphone* dan melakukan kontak mata pada

lawan bicara. Sedangkan perilaku *phubbing* yang tinggi terjadi apabila seseorang tidak dapat terlepas dari *smartphonenya* dan adanya komunikasi dua arah yang terbatas secara langsung (Karadag *et al.*, 2015).

Perilaku *phubbing* akan berdampak buruk bagi individu dan teman dalam relasi sosialnya seperti yang disampaikan oleh Chotpitayahsunondh dan Douglas (dalam Rivai, 2016) bahwa *phubbing* mungkin dapat mempengaruhi hubungan sosial. Dampak yang bisa saja muncul melalui perilaku *phubbing* yaitu menurunnya rasa empati dalam diri seseorang sampai bisa berpengaruh pada pemahaman kualitas interaksi dan kepuasan bersosial.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada 02 Maret 2021 di sebuah *cafe* dan melihat kegiatan yang dilakukan oleh 7 orang remaja yang sedang bersenda gurau dengan teman sekelompoknya, saling bercerita dengan teman sekelompoknya, terdapat dua orang remaja yang hanya fokus memainkan *smartphonenya* seolah tak mendengar teman-temannya yang sedang berbicara, terdapat juga empat orang remaja yang masing-masing dengan kelompoknya asyik memainkan *smartphonenya*, juga ada satu orang remaja yang tidak mendengarkan temannya ketika temannya memanggil dirinya karena terlalu sibuk melihat *smartphone* miliknya. Sehingga dapat dikatakan bahwa ketika subjek berfokus pada *smartphonenya*, mengacuhkan lawan bicaranya, tidak fokus kepada pembicaraan yang sedang berlangsung, maka perilaku tersebut dapat dikatakan *phubbing* yang tinggi. Tetapi ketika subjek berdiskusi dengan teman kelompoknya, mendengarkan kelompoknya dan memberi umpan balik, maka perilaku yang terlihat adalah *phubbing* yang rendah.

Sistematika *smartphone* yang begitu kompleks amat menyenangkan dengan berbagai macam fitur yang tersedia, *phubbing behavior* merupakan salah satu gangguan diantara banyaknya ketergantungan. Walaupun bukti mengenai fenomena ini belum banyak, *smartphone* yang mengusung komponen PC dan akses web memicu orang berfikir jika *phubbing* terus-menerus berhubungan dengan ketergantungan *smartphone*, internet, *social media*, dan *game* (Karadag *et al*, 2015).

Choliz (2010) mengemukakan ketergantungan *smartphone* mempunyai indikasi kecanduan, misalnya, tidak adanya kontrol motivasi, memanfaatkan *smartphone* demi menjauh dari situasi yang kurang mengasyikkan, bermasalah akibat pemanfaatan kegiatan online pada *smartphone* terlalu intens, mengirim pesan instan dalam jumlah besar, menghabiskan durasi yang panjang ketika memakai *smartphone* sehari. Seluruhnya diyakini amat bersangkutan atas *phubbing behavior*.

Phubbing terjadi karena pengguna tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak (terlalu berlebihan dalam menggunakan *smartphone*). 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 pada perilaku *phubbing*. Secara umum, kontrol diri dapat ditafsir sebagai kemampuan pribadi untuk beralih dan menyesuaikan diri supaya dapat keserasian terbaik antara diri sendiri dengan lingkungan hidupnya (Averill, dalam Kurnia dkk, 2020).

Kontrol diri (*self control*) merupakan kepiawaian seseorang mengelola daya pikir, perasaan, dan tingkah laku supaya bisa meredam hasrat yang berasal dari luar atau dalam dirinya agar dapat berperilaku yang sesuai (Borba, dalam Kurnia dkk, 2020). Ketika remaja bersama orang lain, bagi remaja yang mempunyai *self control* tinggi maka ia pasti berfikir bahwa ketika ia berkumpul dengan temannya ia akan memanfaatkan waktu bersama dengan temannya seperti berdiskusi dan melakukan percakapan dua arah secara langsung dengan temannya. Remaja mampu mengontrol dirinya saat berkomunikasi dan tidak sibuk dengan *smartphonenya* (Averill, dalam Ghufon & Suminta, 2012).

Bagi remaja yang mempunyai *self control* rendah, maka remaja cenderung sibuk dengan *smartphonenya* dan tidak mementingkan kebersamaan dengan teman-temannya. Remaja kurang dapat menahan dirinya untuk menggunakan *smartphone* dan mengacuhkan percakapan dengan lawan bicaranya, memilih sibuk dengan kegiatan lain yang dilakukan dan tidak melakukan kontak mata ketika komunikasi berlangsung (Averill, dalam Ghufon & Suminta, 2012).

Dari fakta diatas terlihat bahwa perilaku *phubbing* diduga memiliki kaitan dengan kontrol diri. Hasil penelitian dari Muna dan Astuti (2014) tentang hubungan antara *self control* dengan kecenderungan ketergantungan sosial media dengan subjek remaja, membuktikan ada kontribusi kontrol diri yang signifikan yaitu 15,1 % pada kecenderungan ketergantungan dan selebihnya dipengaruhi variabel lain diluar penelitian sebesar 84,9 %.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada 10 Maret 2021 terhadap remaja yang sedang berkumpul dengan temannya di salah satu *café*, diperoleh hasil sebagai berikut.

No.	Data Lapangan	Perilaku Yang Muncul
1.	Gangguan komunikasi	Tidak terjalin komunikasi yang efektif antara <i>phubber</i> (pelaku <i>phubbing</i>) dan <i>phubbed</i> (korban dari pelaku <i>phubbing</i>). Dimana <i>phubber</i> sering kali fokus melihat <i>smartphone</i> daripada terlibat komunikasi dan mengabaikan pembicaraan.
2.	Obsesi terhadap <i>smartphone</i>	• Merasa kurang nyaman saat tak memainkan <i>smartphone</i>. • Kesulitan lepas dari <i>smartphone</i> walaupun sedang berkomunikasi dengan temannya.
3.	Durasi	Waktu yang dihabiskan untuk menggunakan <i>smartphone</i> yaitu sekitar 4-5 jam perhari.
4.	Frekuensi	Sering melihat <i>smartphone</i> saat sedang berkumpul dan berbicara dengan teman, sehingga jarang melakukan kontak mata.
5.	Kontrol perilaku	Kurang mampu mengontrol perilaku sehingga selalu fokus pada <i>smartphone</i> dan mengabaikan interaksi dengan temannya.
6.	Kontrol kognitif	Kurang mampu mengendalikan pikiran untuk tetap fokus saat berkomunikasi dengan melihat

		<i>smartphone</i> saat ada pesan atau panggilan masuk.
7.	Kontrol keputusan	Kurang mampu menahan untuk tidak melihat <i>smartphone</i> ketika sedang berbicara dengan orang lain, lebih memilih melihat <i>smartphone</i> .

Berdasarkan latar belakang serta fenomena yang sudah dijabarkan, diketahui perilaku *phubbing* dilakukan individu dengan tidak mempertimbangkan persaan orang yang diabaikan. Tidak memikirkan bahwa tindakannya dapat menyakiti orang lain. Perilaku *phubbing* terjadi karena seseorang tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak dan adanya kemungkinan lemahnya kontrol diri sehingga tidak mampu mengendalikan diri ketika berada dilingkungan sosial dengan selalu melihat *smartphonenya*. Kontrol diri adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Remaja dengan *self control* rendah cenderung kurang bisa menahan dirinya menggunakan *smartphone* saat berkomunikasi, tidak melakukan kontak mata dan acuh terhadap pembicaraan. Sedangkan remaja dengan *self control* tinggi lebih pandai mengendalikan dirinya dengan tak memainkan *smartphonenya*, ikut berkomunikasi dengan aktif dan melakukan kontak mata. Lewat penelitian yang dilakukan kini, peneliti ingin melihat adakah hubungan antara kontrol diri pada remaja di Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru dengan kecenderungan melakukan *phubbing*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah ada kaitannya antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru.

D. Manfaat Penelitian**1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan yang bermanfaat kepada ilmu psikologi, terkhusus psikologi sosial. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas pengetahuan serta wawasan masyarakat, terkhusus remaja tentang gejala timbulnya perilaku *phubbing* dan hubungannya dengan kontrol diri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku *Phubbing*

1. Definisi Perilaku *Phubbing*

Secara khusus, asal kata istilah *phubbing* yaitu “*phone*” dan “*snubbing*” yang berarti suatu tindakan yang bisa menyakiti seseorang akibat terlalu fokus melihat *smartphone* miliknya daripada berkomunikasi dengan orang itu secara langsung (Haight, 2015). Kata *phubber* digunakan bagi individu yang hanya fokus dengan *smartphonenya*, sedangkan kata *phubed* digunakan bagi individu yang diabaikan dengan kata lain menjadi korban pelaku *phubbing*.

Karadag (2015), menggambarkan *phubbing* sebagai seseorang yang terus memainkan *smartphonenya* ketika berkomunikasi bersama orang lain, yang mana ia lebih memperhatikan telepon genggamnya dan menghindari dari komunikasi interpersonal. Hal ini sejalan dengan Ugur (2015) yang mengemukakan bahwa *phubbing* adalah tindakan aktif melihat *smartphone* selagi kursus ataupun kegiatan belajar dan mengajar.

Perilaku *phubbing* merupakan kegiatan mengabaikan orang lain pada suatu lingkungan sosial demi memainkan *smartphone* dan tidak memberikan atensi. Dengan kata lain, perilaku *phubbing* adalah tindakan mengacuhkan seseorang, seperti berbalas pesan, melihat *instagram*, menonton video dan kegiatan lainnya. Perilaku *phubbing* sering dijumpai dimana saja selama manusia melakukan aktivitas sehari-hari baik saat makan, berkumpul bersama teman atau keluarga, maupun pertemuan sosial lainnya. *Phubber* sering mengacuhkan betapa penting

menjaga dan membangun relasi karena kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial (Karadag, 2015).

Robert dan David (2016) menyebutkan jika korban dari *phubber* ialah siapa saja yang diacuhkan oleh individu yang fokus pada *smartphonenya* saat berkumpul dengan orang lain. Perilaku *phubbing* dapat menjadi gangguan saat komunikasi berlangsung, dimana lawan berbicara lebih memilih melihat *smartphonenya*, alih-alih melakukan komunikasi secara langsung.

Arti perilaku *phubbing* pun bisa diuraikan berlandaskan pada teori ketergantungan media yakni kebutuhan terhadap media. Ini secara tidak sengaja akan mempengaruhi hidupnya (Hanika, 2015; Yusnita & Hamdini, 2017). Pemanfaatan media pula mempunyai bagian penting dalam memutuskan kehidupan seseorang.

Berdasarkan beberapa paparan definisi perilaku *phubbing* yang telah dijabarkan, maka ditarik kesimpulan bahwa perilaku *phubbing* adalah tindakan seseorang yang mengabaikan orang lain dengan melihat *smartphone* saat sedang melakukan komunikasi, lebih tertarik pada *smartphone* daripada mengikuti pembicaraan ketika sedang berinteraksi bersama orang disekitarnya, dan tidak membuat kontak mata dengan teman bicaranya.

2. Dimensi Perilaku *Phubbing*

Karadag (2015) menyebutkan pada penelitiannya terdapat dua dimensi perilaku *phubbing* yang diketahui dari hasil analisis faktor eksploratori (EFA), antara lain:

1) Gangguan Komunikasi (*communication disturbance*)

Gangguan komunikasi yang dimaksud disini adalah gangguan yang ditimbulkan oleh adanya *smartphone* selaku faktor yang mengganggu interaksi tatap muka di lingkungan sosial. Gangguan ini mempunyai tiga elemen, yakni menerima atau melakukan panggilan telepon, membalas pesan (*chatting*), memeriksa notifikasi sosial media saat berkomunikasi.

2) Obsesi Terhadap *Smartphone* (*smartphone obsession*)

Obsesi terhadap *smartphone* timbul akibat adanya keinginan untuk selalu memainkan *smartphone* meskipun interaksi tatap muka sedang berlangsung. Obsesi terhadap *smartphone* mempunyai tiga elemen, yakni keletakan kepada *smartphone*, cemas saat *smartphone* jauh dari jangkauan, dan mengalami kesulitan mengontrol penggunaan *smartphone*.

Chotpitayasunondh (2016) memisahkan dimensi perilaku *phubbing* jadi dua, antara lain:

1) *Duration* (durasi)

Durasi artinya lama waktu yang dihabiskan individu ketika melakukan perilaku *phubbing*.

2) *Frequency* (frekuensi)

Frekuensi artinya individu secara sering dan teratur dalam melakukan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan penjelasan diatas, didapat kesimpulan bahwa dimensi perilaku *phubbing* ialah gangguan komunikasi (*communication disturbance*), obsesi terhadap *smartphone* (*smartphone obsession*), durasi dan frekuensi.

3. Faktor Perilaku *Phubbing*

Karadag (2015) menuturkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*, antara lain:

1) Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan teknologi sudah ditandai menjadi standard kecanduan DSM-IV, dan sudah digambarkan dalam artian perilaku adiktif menjadi masalah psikologis terpaut dengan pemanfaatan inovasi teknologi secara kurang baik. *Smartphone* telah dilengkapi dengan fitur PC (komputer) mempunyai dampak besar sebagai sasaran kecanduan.

2) Kecanduan Internet

Smartphone menyediakan banyak sekali kesenangan bagi kehidupan setiap harinya yang dapat memicu dampak negatif bagi masyarakat karena memberikan berbagai macam kenyamanan dan kemudahan menjelajahi web (internet) dapat menyita banyak waktu, sehingga kurang memperhatikan lingkungan sosial.

3) Kecanduan Media Sosial

Media sosial meliputi banyak komponen seperti pertukaran informasi, sarana berkomunikasi, permainan, *sharing* dengan sarana online yang membuat individu ingin selalu online. Sosial media serupa *facebook*, *telegram*, *instagram*, *whatsapp*, *line*, *twitter*, dan lain-lain adalah aplikasi yang paling sering digunakan seseorang. Bisa dikatakan sosial media menjadi objek yang relevan sebagai faktor perilaku *phubbing*.

4) Kecanduan *Games*

Kecanduan *games* merupakan salah satu penyebab timbulnya perilaku *phubbing*. Seseorang yang tidak mempunyai kemampuan menetapkan durasi memainkan permainan untuk menjauh dari masalah dan untuk merelaksasi mental.

Chotpitayahsunondh dan Douglas (2018) memberikan sebanyak empat faktor yang berpengaruh terhadap timbulnya *phubbing behavior*, antara lain:

1) *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia)*

Nomophobia adalah fenomena yang timbul karena kecanduan *smartphone* dan dicirikan dengan perasaan cemas, gelisah, takut bila *smartphone* jauh dari jangkauan. Definisi *nomophobia* bukan sekedar orang gelisah ketika meninggalkan *smartphone*, tetapi kegelisan juga kecemasan itu timbul akibat beragam keadaan, misalnya tidak ada sinyal, daya *smartphone* habis, kehabisan kuota, dan lain-lain.

2) *Interpersonal conflict*

Konflik interpersonal merupakan satu konflik yang dialami antara pribadi bersama orang lain karena pemakaian *smartphone*. Konflik ini akan muncul saat *smartphone* berdering. Hal ini membuat seseorang merasa diacuhkan sehingga timbul rasa kecewa.

3) *Self isolation*

Self isolation merupakan suatu kondisi dimana individu memisahkan diri dari orang lain atau melarikan diri dari berbagai macam kegiatan sosial dan mengisolasi diri dengan cara memainkan *smartphonanya*.

4) *Problem Acknowledgement*

Problem Acknowledgement merupakan sebuah pengakuan dari individu itu sendiri bahwa individu tersebut memiliki masalah *phubbing*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*, yaitu kecanduan *smartphone*, kecanduan *internet*, kecanduan media sosial, dan kecanduan *games*, *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self isolation*, dan *problem acknowledgement*.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri adalah salah satu fungsi pusat yang terdapat pada seseorang. *Self control* bisa dikembangkan dan dimanfaatkan seseorang dalam menggapai keberhasilan pada setiap aspek kehidupan. Impresi kontrol diri bagi munculnya perilaku diduga cukup signifikan, hal ini dikarenakan bahwa hasil dari kontrol diri yaitu perilaku yang terlihat dan nyata (Zulkarnain, 2002).

Averill (dalam Ghuftron & Risnawati, 2012) menjelaskan kontrol diri ialah kemampuan seseorang melakukan modifikasi pada perilakunya, kemampuan seseorang mengolah setiap informasi yang diperlukan dan tidak, serta kemampuan individu memilah tingkah laku berlandaskan apa yang dipercaya.

Self control merupakan kemampuan seseorang melengkapi kebutuhan dengan memodifikasi tingkah laku sebagaimana kondisi yang sedang dilalui, mempercepat atau memperlambat tingkah laku, dan bertindak sesuai yang diakui lingkungan sosial tanpa diarahkan atau dikoordinasikan oleh apapun (Kopp

dalam Liliyana Sari, 2013). Konsep lainnya mengartikan *self control* sebagai pedoman proses kognitif, psikologi, dan tingkah laku individu, hal ini dapat dikatakan sebagai perkembangan proses yang melatih diri sendiri selaku individu (Calhoun & Acoccela dalam Ghufroon, 2010).

Thalib (2017) menyatakan kontrol diri adalah kepiawaian seseorang dalam mengontrol motivasi yang berasal dari luar ataupun dalam diri seseorang. Seseorang yang mempunyai kapasitas *self control* akan memutuskan dan membuat langkah efektif agar memperoleh apa yang diinginkan dan menjauhkan diri dari konsekuensi yang tidak dikehendaki.

Dari beberapa definisi kontrol diri diatas, dapat peneliti menyimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu secara sadar dalam mengendalikan pikiran, sikap dan perilaku diri sendiri, dengan kata lain individu memiliki kemampuan untuk menekan tingkah laku agar dapat bertindak yang sesuai. *Self control* menyangkut seberapa besar kekuatan individu dalam memegang teguh nilai dan keyakinan yang menjadi tumpuan saat berperilaku dan menetapkan keputusan.

2. Aspek Kontrol Diri

Averill (dalam Rachdianti, 2011) menyebutkan terdapat beberapa aspek kontrol diri, antara lain:

1) *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Kontrol perilaku yang dimaksud adalah kesiapan dan kesanggupan perilaku, dimana dapat memengaruhi atau mengubah keadaan yang tidak diinginkan dan mengancam secara langsung.

2) *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Kontrol kognitif yaitu kemampuan seseorang dalam mengelola segala informasi yang tidak diperlukakan dengan cara mengintepretasi, membandingkan, dan mengintegrasikan satu peristiwa dalam suatu kerangka berfikir sebagai penyesuaian psikologis dan sebagai pengurang tekanan.

3) *Decisional Control* (Kontrol Keputusan)

Kontrol keputusan yaitu kemampuan seseorang memilah aktivitas tergantung pada sesuatu yang dibutuhkan atau menyetujui perilaku yang bersangkutan. Kontrol diri dalam menyelesaikan keputusan akan bekerja baik apabila ada kesempatan, keleluasaan, atau peluang orang tersebut untuk memilih bermacam-macam tingkah laku potensial.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), ada beberapa aspek *self control* (kontrol diri), antara lain:

1) *Self Discipline*

Mengevaluasi mengenai kedisiplinan dalam diri seseorang saat mengerjakan suatu pekerjaan. Keadaan ini berarti seseorang memfokuskan dalam pekerjaannya. Seseorang yang mempunyai *self discipline* sanggup menghentikan dirinya dari sesuatu yang bisa memecah konsentrasi.

2) *Deliberate/Non-Impulsive*

Mengevaluasi kecenderungan seseorang dalam mengerjakan satu aktivitas yang impulsif (naluriah) dengan mempertimbangkan yang apik, penuh kehati-hatian, dan tidak terburu-buru saat bertindak atau mengambil sikap.

Saat seseorang sedang beraktivitas, ia akan berkonsentrasi dan cenderung tidak mudah beralih.

3) *Healthy Habits*

Mengontrol tentang kecenderungan ataupun cara hidup sehat bagi seseorang. Seseorang dengan *healthy habits* cenderung bisa menentang suatu hal yang dapat mempengaruhinya secara serius terlepas dari apakah itu adalah hal yang baik baginya.

4) *Work Ethic*

Menilai mengenai pedoman diri dari moral seseorang ketika mengerjakan kegiatan rutin setiap harinya. Seseorang yang memiliki *work ethic* lebih mampu merampungkan pekerjaannya tanpa terpengaruh hal diluar dari pekerjaannya. Seseorang dengan *work ethic* bisa berkonsentrasi penuh terhadap pekerjaan yang dilaksanakan.

5) *Reliability*

Menilai kemampuan seseorang dalam menuntaskan tantangan yang dihadapi. Seseorang yang mempunyai reliabilitas tinggi sanggup menyelesaikan rencana dalam jangka waktu yang panjang dalam perolehan tertentu. Seseorang secara stabil mengelola tingkah lakunya agar dapat memanifestasikan rencananya.

Berdasarkan penjelasan diatas bisa disimpulkan bawa aspek-aspek pada kontrol diri adalah kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol keputusan (*decisional control*), *self discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *healty habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

3. Faktor Kontrol Diri

Ghufron dan Risnawati (2012) mengutarakan faktor yang berpengaruh pada kontrol diri meliputi faktor internal (berasal dari diri seseorang) dan faktor eksternal (berasal dari lingkungan seseorang), sebagai berikut.

1) Faktor internal

Faktor internal yang turut berperan aktif pada kontrol diri adalah usia, dimana semakin bertambahnya usia seorang semakin baik pula kepiawaiannya dalam mengontrol diri.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal mencakup keluarga terlebih pada orang tua, dimana orang tua turut andil menentukan kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya.

Semakin rinci faktor *self control* yang dikemukakan Baumeister & Boden (dalam Marsela & Supriatna, 2019), antara lain:

1) Orang tua

Ikatan dengan orang tua memberi fakta yang telah dipertimbangkan bahwa orang tua berpengaruh atas *self control* anak. Orang tua yang memberikan pendidikan keras serta otoriter pada anak dapat membuat anak kurang bisa mengarahkan dirinya serta memiliki rasa simpati yang kecil terhadap lingkungan sosial. Sebaliknya para orang tua yang sejak awal telah mendidik anak supaya mandiri memberi kebebasan untuk menyelesaikan pilihannya sendiri, hingga anak tersebut mempunyai *self control* baik.

2) Budaya

Individu yang terdapat pada satu lingkungan sosial akan terikat dengan kultur (kebudayaan) pada lingkungan itu. Semua lingkungan sosial memiliki budaya atau adat-istiadat yang berlainan satu sama lain. Kondisi ini berpengaruh atas kontrol diri individu selaku bagian lingkungan sosial.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dibuat kesimpulan yakni faktor yang berpengaruh pada kontrol diri yang pertama adalah faktor internal yaitu usia, yang kedua faktor eksternal yang berasal dari keluarga terlebih otang tua, yang ketiga faktor budaya, dimana budaya dalam suatu lingkungan dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang.

C. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Kecamatan Bukit Raya

Inovasi *smartphone* dihadirkan untuk memudahkan setiap orang berkomunikasi secara virtual antara satu dengan lainnya yang terhalang jarak. Tetapi, faktanya akibat keasyikan menggunakan *smartphone*, seseorang kerap mengacuhkan dan kurang mempedulikan orang lain. Hal ini sering terlihat dalam perkumpulan remaja, dimana para remaja lebih fokus terhadap *smartphonenya* daripada melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar.

Seringkali terlihat sekelompok remaja yang tengah berkumpul tetapi frekuensi berbicaranya jauh lebih rendah ketimbang dengan memainkan telepon genggamnya sendiri. Fenomena yang berlangsung ini disebut dengan istilah *phubbing*. Perilaku *phubbing* adalah gabungan dari kata “*phone*” and “*snubbing*”

yang artinya menunjukkan perbuatan mengacuhkan orang yang menjadi lawan bicara dengan memakai *smartphone* secara terus-menerus.

Dalam kehidupan sehari-hari, remaja sepatutnya menjalin interaksi dan komunikasi bersama temannya supaya tercapai tujuan pemenuhan ketentuan sosial, akan tetapi banyak remaja memutuskan menyibukkan diri dengan kegiatan seorang diri alih-alih menjalin interaksi di lingkungannya, contohnya remaja yang mengutamakan memainkan *smartphone* daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Fenomena yang berlangsung ini menunjukkan jika pemakai *smartphone* tampak mempunyai dunianya sendiri. Keadaan ini juga mengusik proses pembelajaran yang dijalani remaja, misalnya menimbulkan proktinasi terhadap pembelajaran atau pekerjaan rumah yang semestinya diprioritaskan.

Menurut Fong (1965), kedatangan *smartphone* berakibat pada sikap serta tingkah laku yang menginternalisasikan ketentuan-ketentuan persepsi negara Amerika, misalnya pola hidup individualis. Seseorang yang individualis digambarkan seperti lebih mengutamakan fokus dengan *smartphonenya* daripada orang lain disekitarnya, keadaan semacam ini diketahui dengan *phubbing*. Perilaku *phubbing* merupakan tingkah laku yang bisa menyinggung orang lain sebab terlalu fokus dengan *smartphone* ketika berinteraksi.

Haigh (2015) menjelaskan *phubbing* ialah perilaku yang dapat menyakiti lawan bicara ketika berkomunikasi akibat sangat fokus melihat *smartphonenya*. Sedangkan Karadag (2015) menuturkan bahwa perilaku *phubbing* bisa dideskripsikan seperti individu yang memperhatikan *smartphone* ketika

melakukan percakapan bersama orang lain, menyibukkan diri dengan *smartphonenya* serta mengacuhkan komunikasi interpersonal.

Perilaku *phubbing* dapat terjadi karena pengguna tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak, sehingga terlalu berlebihan dalam menggunakan *smartphone*. Hal ini diduga karena karena timbulnya rasa bosan dan kurang berminat atau kurang nyaman terhadap pembicaraan yang sedang berlangsung. Perilaku *phubbing* yang dilakukan seseorang juga diduga akibat lemahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perilaku *phubbing*. Secara umum, kontrol diri dapat ditafsir sebagai kemampuan diri untuk memodifikasi perilaku dan menyesuaikan diri supaya dapat keserasian optimal antara pribadi dengan lingkungan hidupnya (Averill, dalam Kurnia dkk, 2020).

Riset yang dilaksanakan Chotpitayasunond (2016), membuktikan bahwa *self control* mempunyai pengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Kontrol diri merupakan sesuatu keahlian menyingkirkan ataupun mengganti reaksi pada diri individu, dan melenyapkan kecenderungan perilaku yang tidak dikehendaki ataupun memalangi diri dari kegiatan yang dikerjakan. Remaja yang mempunyai kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu menempatkan diri saat sedang berkumpul sengan temannya dengan ikut berkomunikasi dan tidak memainkan *smartphonenya*. Sedangkan remaja yang mempunyai Kontrol diri rendah cenderung acuh terhadap pembicaraan dan lebih fokus terhadap *smartphonenya*.

Berdasarkan penjabaran diatas, diketahui perilaku *phubbing* dilakukan secara sadar tanpa mempertimbangkan perasaan orang yang menjadi korban, dimana situasi ini bisa menyakiti orang lain yang diacuhkan akibat fokus bermain

smartphone. Kontrol diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perilaku *phubbing*. Remaja yang mempunyai *self control* rendah kurang dapat menahan membendung dirinya menggunakan *smartphone* saat percakapan berlangsung, tidak melakukan kontak mata dan acuh terhadap pembicaraan. Sedangkan remaja yang mempunyai *self control* tinggi lebih mampu membawa diri dengan tak memainkan *smartphonenya*, ikut berkomunikasi dengan aktif dan melakukan kontak mata.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan yang bersifat sementara yang dibuat berdasarkan data yang ada dan akan dibuktikan kebenarannya. Berdasarkan paparan yang sudah dijabarkan sebelumnya maka hipotesis (dugaan sementara) pada penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Kecamatan Bukit Raya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2017), variabel merupakan segenap objek yang ditetapkan penulis untuk dikaji maupun diteliti sampai diterima hasil serta informasi mengenai perihal tersebut kemudian disimpulkan. Merujuk pada metode penelitian ini mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Kecamatan Bukit Raya, maka dari itu ada dua variabel yang digunakan, antara lain:

- a. Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri
- b. Variabel Tergantung (Y) : Perilaku *Phubbing*

B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel

1. Perilaku *Phubbing*

1) Definisi Konseptual

Menurut Karadag (2015), perilaku *phubbing* digambarkan sebagai seseorang yang memperhatikan *smartphonenya* ketika berkomunikasi bersama orang lain dimana ia lebih memperhatikan telepon genggamnya dan menghindari menjalin komunikasi interpersonal.

2) Definisi Operasional

Perilaku *phubbing* merupakan tindakan seseorang yang mengabaikan orang lain dengan melihat *smartphone* saat sedang melakukan komunikasi, lebih tertarik pada *smartphone* daripada mengikuti

pembicaraan ketika sedang berinteraksi bersama orang lain disekelilingnya, dan tidak membuat kontak mata bersama teman bicaranya. Perilaku *phubbing* diukur dengan skala (kuesioner) *phubbing* yang telah disusun peneliti berdasarkan dimensi yang dipaparkan oleh Karadag (2015) yang meliputi gangguan komunikasi (*communication disturbance*) dan obsesi terhadap *smartphone* (*smartphone obsession*).

2. Kontrol Diri

1) Definisi Konseptual

Averill (dalam Ghufuron & Risnawati, 2012) menjelaskan kontrol diri ialah kemampuan seseorang melakukan modifikasi pada perilakunya, kemampuan seseorang mengolah setiap informasi yang diperlukan dan tidak, serta kemampuan individu memilah tingkah laku berlandaskan apa yang dipercaya.

2) Definisi Operasional

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang secara sadar dalam mengendalikan pikiran, sikap dan perilaku diri sendiri, dengan kata lain individu memiliki kemampuan untuk menekan tingkah laku agar dapat bertindak yang sesuai. Variabel ini diukur dengan skala (kuesioner) kontrol diri yang disusun peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Rachdianti, 2011) yang meliputi kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

C. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017), populasi merupakan kawasan generalisasi (penyamarataan) yang mempunyai karakteristik dan kapasitas tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dikaji lalu dibuat kesimpulan. Sejalan dengan Azwar (2016) mengatakan bahwa populasi merupakan kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian karena sebagai suatu populasi kelompok subyek sebaiknya memiliki karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru yang berjumlah 13.261 orang (Mahendra, 2020).

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2017) mengatakan sampel merupakan elemen dari kuantitas serta karakteristik dari poulasi. Menurut Siregar (2012), sampel ialah satu langkah pengambilan informasi yang mana cukup sebagian populasi yang diperlukan untuk dipakai dalam memastikan watak dan karakteristik yang diperlukan dari suatu popuasi penelitian. Metode penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2014) menjelaskan teknik *purposive sampling* ialah teknik pengambilan jumlah sampel dengan adanya pertimbangan dan memiliki ciri-ciri tertentu. Karakteristik pada penelitian ini antara lain:

- a) Remaja di Kecamatan Bukit Raya usia 15 sampai 24 tahun.
- b) Memiliki *smartphone*.

Dalam tabel penentuan jumlah sampel Sugiyono (2017) dengan populasi sebanyak 13.261 orang, maka total sampel yang didapat adalah 388 orang. Jumlah tersebut diperoleh berdasarkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga ketepatan sampel 95%, rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel minimal

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi eror

D. Metode Pengumpulan Data

Riduwan (2010) menjelaskan metode pengumpulan data merupakan teknik atau cara yang bisa digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan memakai skala berupa kuesioner sebagai bahan acuan pengumpulan sampel data. Sebuah penelitian memerlukan alat atau instrumen yang dipergunakan untuk mendapatkan data penelitian. Skala yang diukur ialah skala yang mendeskripsikan kepribadian individu (Azwar, 2012).

Bentuk skala yang digunakan adalah skala *likert* yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, pendapat, individu tentang fenomena sosial yang terjadi (Sugiyono, 2017). Menurut Azwar (2015) dalam skala *likert* terdiri dari dua macam pernyataan sikap antara lain, pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang mendukung objek yang diukur serta pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan

tidak mendukung objek yang diukur. Terdapat empat kategori sikap yang diberikan kepada responden untuk menyampaikan persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap isi pernyataan yakni, “sangat tidak setuju” (STS), “tidak setuju” (TS), “setuju” (S), “sangat setuju” (SS).

Masing-masing pernyataan memiliki skor yang berbeda, pada pernyataan *favorable* diawali dari skor 4 untuk sangat setuju sampai dengan skor 1 untuk sangat tidak setuju. Sebaliknya, pernyataan *unfavorable* diawali dari skor 1 untuk sangat setuju sampai dengan skor 4 untuk sangat tidak setuju (Siregar, 2012).

Tabel 3.1
Skor Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Skala Perilaku *Phubbing*

Skala perilaku *phubbing* telah peneliti susun berdasarkan dimensi yang dipaparkan karadag, yakni gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Dari dimensi-dimensi perilaku *phubbing* tersebut diturunkan indikator yang kemudian dikembangkan menjadi aitem-aitem yang berisi pernyataan. Skala yang digunakan ialah skala *likert* meliputi pernyataan *favorable* sebanyak 21 aitem dan *unfavorable* sebanyak 22 aitem, sehingga totalnya 43 aitem.

Tabel 3.2

Blueprint Skala Perilaku Phubbing Sebelum try out

No	Dimensi	Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
1.	Gangguan komunikasi	Menerima atau melakukan panggilan telepon ketika sedang berkomunikasi	3, 4, 6, 7	1, 2, 5, 8, 9
		Mengirim pesan singkat (chat/sms) ketika sedang berkomunikasi	10, 12	11
		Membalas pesan singkat (chat/sms) ketika sedang berkomunikasi	15, 16	13, 14
		Mengecek notifikasi media sosial ketika sedang berkomunikasi	17, 18	19, 20, 21
2.	Obsesi terhadap <i>smartphone</i>	Kelekatan terhadap <i>smartphone</i>	22, 23, 26, 27, 28	24, 25, 29, 30
		Cemas ketika jauh dari <i>smartphone</i>	31, 32, 35	33, 34, 36, 37
		Kesulitan dalam mengatur penggunaan <i>smartphone</i>	38, 39, 40	41, 42, 43
Total			43 aitem	

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol telah disusun peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan Averill (dalam Rachdianti, 2011) meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan. Dari aspek-aspek kontrol diri tersebut diturunkan indikator yang kemudian dikembangkan menjadi aitem-aitem yang berisi pernyataan. Jenis skala yang digunakan yakni skala *likert* dengan total 32 aitem, masing-masing 16 item untuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3.3

Blueprint Skala Kontrol Diri Sebelum Try Out

No	Aspek	Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
1.	Kontrol perilaku	Kemampuan perilaku mengontrol	1, 2, 5	3, 4, 6
		Kemampuan stimulus mengontrol	7, 8, 10	9, 11, 12
2	Kontrol kognitif	Kemampuan mengendalikan tingkah laku dan pikiran	13, 18, 19	15, 16, 17, 20, 21
		Kemampuan menilai keadaan	14, 24, 25	22, 23
3.	Kontrol keputusan	Kemampuan mengambil dan menjalankan keputusan	26, 28	27
		Kemampuan memilih tindakan	29, 30	31, 32
Total			32 aitem	

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**1. Validitas**

Azwar (2012) mengemukakan bahwa validitas ialah suatu ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam menghasilkan informasi yang akurat sesuai tujuan yang akan diukur. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi (*content validity*) yakni sejauh mana kesesuaian antara aitem-aitem dan indikator dengan tujuan yang dapat dianalisa melalui nalar dan akal sehat.

Peneliti menentukan pengukuran valid maupun gugur dengan standar koefisien validitas 0,30, dimana butir koefisien validitas ini ditafsir mempunyai kualitas daya beda yang memadai. Namun bila kuantitas aitem yang lolos belum memenuhi jumlah yang dikehendaki, peneliti bisa menurunkan batas tersebut jadi $\leq 0,25$ sampai aitem yang dikehendaki terpenuhi (Azwar, 2015). Uji validitas

pada penelitian ini menggunakan standar koefisien sebesar 0,30 dengan bantuan aplikasi *SPSS 20.0 for windows*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah dari kata *reliability*. Reliabilitas yaitu hasil dari proses pengukuran yang bisa dipercaya. Reliabilitas yang menghasilkan skor tinggi pada suatu pengukuran artinya pengukuran tersebut bisa dipercaya (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0,00 hingga 1,00. Semakin mendekati 1,00 artinya koefisien reliabilitasnya semakin tinggi, sebaliknya semakin mendekati 0,00 artinya koefisien reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas yang dipakai oleh peneliti yaitu teknik *Alpha Cronbach*.

F. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Dilakukannya uji normalitas bertujuan untuk mengetahui populasi data penelitian berdistribusi normal atau tidaknya (Siregar, 2012). Apabila data penelitian berdistribusi normal, maka dapat dipakai jenis uji statistik parametrik. Sedangkan jika data penelitian tidak berdistribusi normal, maka digunakan jenis uji statistik nonparametrik. Metode yang digunakan pada uji normalitas penelitian ini yaitu metode *kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang dipakai adalah bila $p > 0,05$ artinya sebaran data normal, kebalikannya bila $p < 0,05$ artinya sebaran data tidak normal (Siregar, 2012).

2. Uji Linieritas

Menurut Siregar (2012), uji linieritas dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Pada penelitian ini dilakukan uji linieritas pengaruh pada variabel kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja untuk mengetahui apakah linier atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas yakni dengan ketentuan jika $p < 0,05$ dari pada F (*Linearity*) maka terjadi hubungan yang linier antar variabel, kebalikannya jika $p > 0,05$ daripada F (*Linearity*) maka tidak terjadi hubungan yang linier antar variabel (Siregar, 2012).

3. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linieritas, selanjutnya melakukan uji hipotesis. Seperti yang sudah disampaikan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Penelitian ini menggunakan teknik statistik uji analisis korelasi *Spearman Rho* yang tujuannya menguji hipotesis hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Penuntasan analisis ini dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 20.0 for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Langkah awal yang harus dilewati sebelum dilakukan penelitian yaitu menentukan terlebih dahulu kancan ataupun tempat di mana penelitian akan dilaksanakan dan menyiapkan segenap kebutuhan yang diperlukan sehingga penelitian berjalan lancar. Peneliti memutuskan Kecamatan Bukit Raya sebagai tempat penelitian dilakukan. Setelah menentukan tempat, peneliti mencari tahu data jumlah remaja di Kecamatan Bukit Raya. Peneliti menentukan subjek yang digunakan berdasarkan ciri atau karakteristik yang sudah ditetapkan.

2. Penyusunan Alat Ukur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan terlebih dahulu alat ukur yang akan dipakai saat penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala. Skala dibuat dengan memutuskan aspek-aspek yang akan dipakai ketika menyusun skala dan berlandaskan dari konsep yang sudah dipaparkan pada teori di bab sebelum ini. Selepas menentukan aspek yang sesuai, selanjutnya peneliti membuat susunan skala yang berisi sejumlah indikator dan aitem pernyataan.

a. Skala Perilaku *Phubbing*

Dalam mempersiapkan alat ukur perilaku *phubbing*, peneliti melakukan beberapa tahapan, antara lain uji coba skala (*try out*), dan analisis daya beda aitem serta reliabilitas skala.

1. Uji Coba (*Try Out*)

Peneliti melakukan uji coba (*try out*) pada 22 April 2021 sampai 24 April 2021. Subjek uji coba pada penelitian ini yaitu remaja usia 15-24 tahun. Uji coba penelitian ini dilakukan kepada 50 orang. Skala (kuesioner) uji coba dibagikan secara online dengan mengirimkan *link google form* melalui media sosial untuk diisi oleh subjek.

2. Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala

Dilakukannya Analisis daya beda aitem untuk mengetahui kapasitas aitem yang memisahkan subjek *trait* rendah maupun tinggi. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memadai sedangkan aitem yang koefisiennya kerelasinya tidak mencapai 0,30 diinterpretasikan menjadi aitem yang mempunyai daya beda rendah (Azwar, 2012).

Setelah dilakukan analisis daya beda aitem pada skala *phubbing* hasil reliabilitasnya adalah 0,720. Terdapat 18 butir aitem yang dibuang dari 42 aitem. Aitem yang gugur yakni aitem 4, 6, 8, 9, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37. Distribusi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 4.1

Blueprint Skala Perilaku Phubbing Setelah Try Out

No	Dimensi	Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
		Menerima atau melakukan panggilan telepon ketika sedang berkomunikasi	3, 4, 6, 7	1, 2, 5, 8, 9
		Mengirim pesan singkat	10, 12	11

	(<i>chat/sms</i>) berkomunikasi	ketika	sedang		
1. Gangguan komunikasi	Membalas (<i>chat/sms</i>) berkomunikasi	pesan ketika	singkat sedang	15, 16	13, 14
	Mengecek notifikasi media sosial ketika sedang berkomunikasi			17, <u>18</u>	19, <u>20</u> , <u>21</u>
	Kelekatan terhadap <i>smartphone</i>			22, <u>23</u> , <u>26</u> , 27, 28	24, <u>25</u> , <u>29</u> , <u>30</u>
2. Obsesi terhadap <i>smartphone</i>	Cemas ketika jauh dari <i>smartphone</i>			<u>31</u> , <u>32</u> , 35	<u>33</u> , <u>34</u> , <u>36</u> , <u>37</u>
	Kesulitan dalam mengatur penggunaan <i>smartphone</i>			38, 39, 40	41, 42, 43
Total				25 aitem	

Keterangan: tanda yang digaris bawah adalah aitem yang gugur

b. Skala Kontrol Diri

1. Uji Coba (Try Out)

Pada skala kontrol diri dilakukan uji coba yang sama seperti skala perilaku *phubbing* yang dilakukan pada 22 April 2021 hingga 24 April 2021. Skala ini diujicobakan peneliti kepada remaja usia 15-24 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 50 orang. Skala uji coba ini dibagikan secara online dengan mengirimkan *link google form* melalui media sosial untuk diisi oleh subjek.

2. Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala

Analisis daya beda aitem ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan aitem membedakan subjek *trait* rendah dan tinggi. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memadai sedangkan aitem dengan koefisien korelasinya tidak

mencapai 0,30 bisa diinterpretasikan menjadi aitem yang mempunyai daya beda rendah (Azwar, 2012).

Setelah dilakukan analisis daya beda aitem dalam skala kontrol diri hasil reliabilitasnya adalah 0,740. Terdapat 7 aitem yang gugur dari 32 aitem. Aitem yang gugur antara lain aitem 7, 12, 18, 24, 25, 28, 29. Distribusi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4.2
Blueprint Skala Kontrol Diri Setelah Try Out

No	Aspek	Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
1.	Kontrol perilaku	Kemampuan mengontrol perilaku	1, 2, 5	3, 4, 6
		Kemampuan mengontrol stimulus	7, 8, 10	9, 11, 12
2.	Kontrol kognitif	Kemampuan mengendalikan tingkah laku dan pikiran	13, 18, 19	15, 16, 17, 20, 21
		Kemampuan menilai keadaan	14, 24, 25	22, 23
3.	Kontrol keputusan	Kemampuan mengambil dan menjalankan keputusan	26, 28	27
		Kemampuan memilih tindakan	29, 30	31, 32
Total			25 aitem	

Keterangan: tanda yang digaris bawahi adalah aitem yang gugur

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 10 Mei 2021 sampai 15 Mei 2021 dengan total sampel sebanyak 388 remaja di Kecamatan Bukit Raya. Skala dibagikan kepada remaja secara online melalui media sosial dengan mengirimkan *link*

google form untuk diisi oleh subjek. Pada penelitian ini peneliti tidak bisa menemui dan memberikan secara langsung skalanya dikarenakan situasi yang tidak memungkinkan bertemu subjek sebab adanya kebijakakan jaga jarak dan pembatasan sosial berskala besar dari pemerintah Riau akibat adanya Virus Covid-19, maka dari itu peneliti ini dilakukan secara online.

C. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian yang dibuat peneliti yaitu tentang hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Kecamatan Bukit Raya. Hasil data penelitian lapangan mengenai *self control* dan perilaku *phubbing* pada remaja di Kecamatan Bukit Raya dimasukkan ke dalam tabel *ms. excel*, kemudian melakukan pengolahan data menggunakan SPSS versi 20.0 *for windows*, diperoleh hasil seperti pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 4.3

Deskripsi Data penelitian

Variabel Penelitian	Skor x yang diperoleh (empirik)				Skor x yang dimungkinkan (hipotetik)			
	XMin	Xmax	Mean	SD	XMin	XMax	Mean	SD
Perilaku								
Phubbing	25	90	59.48	17.513	25	100	62.5	12.5
Kontrol								
Diri	52	100	78.99	9.218	25	100	62.5	12.5

Berdasarkan dari hasil data hipotetik yang terlihat, diketahui nilai rata-rata (*mean*) pada perilaku *phubbing* adalah sebesar 62,5 dengan SD sebesar 12,5, hasil yang sama juga diperoleh kontrol yang nilai rata-ratanya yang sebesar 62,5 dengan SD sebesar 12,5. Kemudian, hasil data empirik yang didapatkan dengan bantuan SPSS 20.0 diperoleh nilai *mean* untuk variabel perilaku *phubbing* sebesar 59,48 dengan SD 17,53 dan nilai *mean* variabel kontrol diri adalah 78,99 dengan SD 9,218. Berdasarkan perolehan *mean* hipotetik dan empirik terlihat mean hipotetik lebih besar dari *mean* empirik.

Hasil dari deskripsi data penelitian diatas kemudian akan dipakai untuk kategorisasi skala yang ditentukan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dan Standar Deviasi (SD) empirik dari tiap-tiap skala. Pengelompokan dilakukan berdasarkan data empirik dari tabel 4.3. Rumus kategorisasi skala dicantumkan pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4

Rumus kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$
Sedang	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 \text{ SD}$

Keterangan:

M: *Mean Empirik*

SD: *Standar Deviasi*

Berdasarkan deskripsi data dengan memakai rumus diatas, maka variabel perilaku *phubbing* pada penelitian ini terbagi menjadi lima kategori diantaranya sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Skor kategorisasi perilaku *phubbing* bisa dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5
Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala Perilaku *Phubbing*

Kategorisasi	Rentang Nilai	<i>f</i>	%
Sangat Tinggi	$X \geq 86$	5	1,3
Tinggi	$68 \leq X < 86$	156	40,2
Sedang	$51 \leq X < 68$	100	25,8
Rendah	$33 \leq X < 51$	120	30,9
Sangat Rendah	$X < 33$	7	1,8
Jumlah		388	100

Berdasarkan kategorisasi variabel perilaku *phubbing* pada tabel diatas, terlihat kalau sebagian besar subjek penelitian ini mempunyai skor perilaku *phubbing* pada kategori tinggi sebanyak 156 dari total 388 subjek, dengan persentase sebesar 40,2 persen. Kemudian skor kategorisasi kontrol diri dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah:

Tabel 4.6
Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala Kontrol Diri

Kategorisasi	Rentang Nilai	<i>f</i>	%
Sangat Tinggi	$X \geq 93$	11	2,8

Tinggi	$84 \leq X < 93$	128	33,0
Sedang	$74 \leq X < 84$	133	34,3
Rendah	$65 \leq X < 74$	91	23,5
Sangat Rendah	$X < 65$	25	6,4
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel skor kategorisasi variabel kontrol diri pada tabel diatas, terlihat bahwa sebagian besar subjek penelitian ini mempunyai skor kontrol diri kategori sedang sebanyak 133 dari total 388 subjek, dengan persentase sebesar 34,3 persen.

Berdasarkan dari hasil yang sudah diperoleh, bisa disimpulkan bahwa secara universal remaja di Kecamatan Bukit Raya mempunyai skor yang tinggi pada variabel perilaku *phubbing* serta mempunyai skor sedang pada variabel kontrol diri.

D. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah variabel yang diteliti telah berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan pada tiap-tiap variabel yakni perilaku *phubbing* serta kontrol diri dianalisa menggunakan program SPSS versi 20.0. Penelitian ini menggunakan metode analisis *Kolmogrov-Smirnov* untuk mengetahui distribusi data normal atau tidak, bila $p > 0,05$ maka data tersebar dengan normal, sebaliknya bila $p < 0,05$ maka data

tersebar dengan tidak normal (Siregar, 2012). Berdasarkan hasil analisa yang peneliti lakukan menggunakan *one sample kolmogrov-smirnov test*, maka hasil yang didapatkan terlihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7

Hasil Uji Normalitas Skala Perilaku *Phubbing* dan Kontrol Diri

Variabel	Signifikasi	Keterangan
Perilaku <i>Phubbing</i>	0.00 ($p < 0.05$)	Tidak Normal
Kontrol Diri	0.00 ($p < 0.05$)	Tidak Normal

Berdasarkan dari tabel diatas, terlihat bahwa hasil uji normalitas untuk variabel perilaku *phubbing* mempunyai nilai sig 0,00 ($p < 0,05$), sedangkan variabel kontrol diri dengan sig 0,00 ($p < 0,05$), ini menandakan bahwa dua variabel yang diteliti tidak berdistribusi normal.

Menurut Widhiarso (2012) ada beberapa pilihan yang dapat ditempuh jika data tidak terdistribusi normal, yaitu dapat melakukan transformasi data, melakukan *outlier* yang menjadi penyebab uji normalitas gagal, dan dapat tidak melakukan apapun dan melanjutkan uji yang telah ditentukan lalu melakukan uji statistik nonparametrik yang tidak mengasumsikan data berdistribusi normal. Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan apapun sehingga peneliti tetap menggunakan data hasil uji normalitas tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui model hubungan antar kedua variabel penelitian. Jika p dari nilai F (*linearity*) $< 0,05$ artinya kedua variabel

dikatakan linier, namun bila p dari nilai F (*linearity*) > 0.05 artinya variabel dikatakan tidak linier (Siregar, 2012). Berdasarkan dari hasil uji linieritas yang sudah dilakukan, didapat nilai $F=634,229$ dengan $p=0,00$ ($p<0,05$). Dari hasil tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa tiap variabel dalam penelitian ini mempunyai hubungan linier.

3. Uji Hipotesis

Menurut Siregar (2012) hipotesis merupakan suatu pernyataan yang masih diragukan sehingga harus diuji kebenarannya. Dilakukannya uji hipotesis supaya mengetahui bagaimana hubungan antara perilaku *phubbing* dengan kontrol diri pada remaja. Hipotesis yang diberikan pada penelitian ini ialah ada hubungan negatif perilaku *phubbing* dengan kontrol diri pada remaja. Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman Rho* dibantu dengan program *SPSS 20.0 for windows*.

Berdasarkan dari hasil analisis korelasi didapatkan nilai koefisien korelasi (r) = -0,541 dengan signifikasi 0,000 sehingga ($p<0,05$). Informasi tersebut menandakan bahwa hipotesis yang diberikan pada penelitian ini dapat diterima dikarenakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel perilaku *phubbing* dengan kontrol diri pada remaja di Kecamatan Bukit Raya. Artinya semakin tinggi perilaku *phubbing* remaja menunjukkan semakin rendah kontrol dirinya, kebalikannya semakin rendah perilaku *phubbing* remaja menunjukkan semakin tinggi kontrol dirinya.

Selanjutnya dilakukan uji koefisien determinasi pada kedua variabel yang hasilnya (r^2) = 0,475. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri mempunyai

sumbangsih efektif sebesar 47,5% bagi perilaku *phubbing* dan sisanya sebesar 52,5% dipengaruhi faktor lain diluar penelitian ini.

E. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisis statistik yang dilakukan menggunakan metode korelasi *Spearman Rho* terdapat yang hubungan negatif antara perilaku *phubbing* dengan kontrol diri remaja di Kecamatan Bukir Raya. Hal ini terlihat dari hasil nilai r yang didapat sebesar $-0,541$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0.05$). Maknanya semakin tingginya perilaku *phubbing* remaja menunjukkan semakin rendahnya kontrol diri remaja di Kecamatan Bukit Raya, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima.

Remaja berperilaku *phubbing* merupakan remaja yang penggunaan *smartphonenya* tidak bisa dikendalikan, remaja kecanduan bermain *smartphone* di setiap tempat tanpa memikirkan kondisi lingkungan sekitarnya. Hal ini menandakan lemahnya kontrol diri pada remaja. Penjelasan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilaksanakan Kurnia dkk (2020) diketahui bahwa perilaku *phubbing* mempunyai hubungan negatif terdhadap kontrol diri. Kondisi ini menandakan bahwa perilaku *phubbing* dipengaruhi kontrol diri.

Seiring dengan berkembangnya teknologi, penggunaan *smartphone* yang berlebihan membuat seseorang menjadi ketergantungan pada *smartphone*. Hal ini bisa terjadi sebab kemudahan-kemudahan yang ditawarkan *smartphone*, sehingga mempermudah setiap aspek hidup seseorang seperti melakukan berbagai kegiatan, mencari informasi, dan kebutuhan mengaktualisasi diri. Secara sadar atau tidak

hal ini dapat menyebabkan seseorang menjadi kurang memperhatikan lingkungan sekitarnya dan cenderung apatis (Hanika, 2015). Ini sejalan dengan riset yang dilaksanakan Taufik dkk (2020) diketahui ada hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan perilaku *phubbing* dimana kekuatan hubungan tersebut cukup kuat.

Terlepas dari kemudahan yang diberikan *smartphone* dan semua fitur-fitur menarik dan canggih yang disediakan, sehingga membuat ketagilah memainkan *smartphone*. Kondisi ini memicu timbulnya perilaku *phubbing*, dimana seseorang lebih tertarik melihat *smartphonenya* dan acuh terhadap sekelilingnya. Perilaku *phubbing* mengakibatkan orang merasa tersinggung akibat sangat fokus memakai *smartphonenya* ketika berkomunikasi walaupun orang tersebut turut melakukan hal serupa (Yustina, 2017; dan Hanika 2015). Ini mengartikan seseorang bisa tersakiti oleh *phubber* (pelaku *phubbing*).

Remaja yang melakukan perilaku *phubbing* sebagian besar terjadi karena tidak berdaya mengendalikan dirinya ketika mengakses web (internet) dan tidak bisa mengutamakan hal penting bagi diri sendiri terlebih masalah pendidikan yang menyebabkan terjadinya prokratinasi yaitu keadaan tidak mampu memanfaatkan waktunya dengan efektif berakibat pada pekerjaannya tertunda, kemalasan, dan menyia-nyiakan energi pada sesuatu tidak penting (Taufik dkk, 2020). Begitu juga ketika berinteraksi dengan orang lain, remaja lebih fokus terhadap *smartphonenya* daripada mengikuti pembicaraan sehingga tidak terjalin komunikasi interpersonal yang baik.

Self control (kontrol diri) adalah kemampuan seseorang dalam mengatur, mengarahkan, mengelola, dan juga mengendalikan cara bertingkah laku yang membawa seseorang menuju arah positif sehingga perilakunya sesuai dengan ketentuan sosial yang berlaku. Disebutkan jika seseorang kesulitan mengendalikan dorongan tidak bisa mengontrol penggunaan *smartphone* (Billieux *et al.*, 2008). Remaja cenderung memiliki kontrol diri rendah karena sedang berada dimasa transisi, dimana remaja kurang mampu mengambil keputusan dan masih labil sehingga belum bisa mengendalikan dirinya, mengakibatkan remaja sering melakukan *phubbing* ketika berinteraksi bersama keluarga maupun teman. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Mumtaz (2019) diketahui kontrol diri sangat mempengaruhi perilaku *phubbing*.

Saat berinteraksi komunikasi yang baik yaitu yang dapat manajemen interaksi yang dapat dilihat dari bahasa tubuh, gerakan mata, intonasi suara, dan mimik wajah (Dayakisni, 2009). Sedangkan orientasi yang dilakukan bagi orang lain yaitu kemampuan menyesuaikan dan menempatkan diri bersama orang lain serta menganggap lawan bicara sebagai fokus perhatian. Artinya komunikasi menunjukkan bahwa tidak ada pelaku komunikasi yang diabaikan (Hanika, 2015).

Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa kontrol diri berkaitan erat dengan tingkah laku adiktif (Malouf dkk, 2014; Mehroof & Griffiths, 2010; Perry & Carroll, 2008) serta mempunyai pengaruh terhadap perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh, 2016). *Self control* merupakan kepiawaian untuk mengasingkan ataupun merubah respon pada diri individu dan membuang kecenderungan tindakan yang tak diinginkan dari suatu tindakan yang dilakukan.

Membuka *smartphone* ketika percakapan *face to face* berlangsung menunjukkan kurangnya rasa simpati dan ada jarak psikologis yang dapat merusak kualitas komunikasi interpersonalnya, mengurangi rasa emosional satu sama lain, merusak kedekatan, kepercayaan antarpribadi, dan kualitas percakapan (Taufik dkk, 2020).

Peneliti sangat menyadari jika terdapat banyak kekurangan dan juga kelemahan dalam penelitian ini, salah satunya adalah hasil analisis data yang dilakukan berdistribusi tidak normal. Selain itu, populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini masih tergolong sempit yaitu hanya Kecamatan Bukit Raya sehingga wilayah generalisasi hasil penelitian ini hanya untuk remaja Kecamatan Bukit Raya saja.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara perilaku *phubbing* dengan kontrol diri remaja di Kecamatan Bukit Raya. Arah hubungan yang tampak pada penelitian ini yaitu perilaku *phubbing* menunjukkan arah negatif terhadap kontrol diri. Semakin tingginya perilaku *phubbing* pada remaja, artinya semakin rendah juga kontrol diri pada remaja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, berikut saran yang dapat diberikan peneliti, antara lain:

a. Kepada Remaja

Ketika berinteraksi hendaknya remaja lebih meningkatkan rasa saling menghargai satu sama lain. Remaja juga diharapkan dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dan lebih dapat mengendalikan tingkah lakunya ketika berada dilingkungan sosial, seperti memperhatikan serta menyimak ketika orang lain sedang berbicara, mengurangi intensitas memainkan *smartphone* dan meminta izin terlebih dahulu pada lawan bicara saat akan menggunakan *smartphonanya*.

b. Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti hal serupa bisa mempertimbangkan variabel-variabel lainnya yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas subjek penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya seperti memperluas wilayah penelitian dan menggunakan subjek dengan kategori usia yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Acharya, J. P. (2013). A Study on Some of the Common Health Effects of Cell-Phones amongst College Students. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 3(4). <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000214>
- Alamsyah. 2018. *Pelajaran Berharga yang Bisa Kamu Petik*. Diakses dari: <https://www.lyceum.id/5-pelajaran-berharga-yang-bisa-kamu-petik-dari-kebiasaan-orang-nyinyir/> (04 Maret 2021).
- Alto, P. (2016). Phubbing Explained: delvy survey reveals pressures behind antisocial smartphone behavior. Diakses dari <https://www.prnewswire.com/news-releases/phubbing-explained-delvy-survey-reveals-p pressures-behind-antisocial-smartphone-behavior-300301942.html>. (06 Maret 2020).
- Angraeni, R., Djamal, K., sosial, R. M.-G., & 2016, undefined. (n.d.). *Perkembangan Teknologi Komunikasi, Kecanduannya dan Dampak yang ditimbulkan*.from:https://www.academia.edu/download/54892021/Prosiding_Konferensi_APSSI_Vol2.compressed.pdf#page=58. (04 Maret 2021).
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Billieux, J., Van Der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitivs Psychology*, 22(9), 1195-1210. <http://dx.doi.org/10.1002/acp.1429>.
- Bohang, F. K. (2018). *Berapa Jumlah Pengguna Internet Indonesia*. Kompas.com, 22.
- Cho, S., & Lee, E. (2015). Development of a Brief Instrument to Measure Smartphone Addiction among Nursing Students. *CIN - Computers Informatics Nursing*, 33(5), 216–224. <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000132>

- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. In *Addiction* (Vol. 105, Issue 2, pp. 373–374). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Dayaksini, T. & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2014). Smartphone Use, Work-Home Interference, and Burnout: A Diary Study on the Role of Recovery. *Applied Psychology*, 63(3), 411–440. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00530.x>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Haigh, A. (2015). Stop phubbing. *Artikel Online*. Diakses dari <http://stopphubbing.com>. (06 Maret 2021)
- Hanika. (2015). Fenomena Phubbing Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42–51. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.42-51>
- Harty,I. (2018). Phubbing istilah orang yang lebih fokuskan gawai daripada sekitar. *Mediaindonesia.com*. <https://www.google.co.id/amp/sm.mediaindones>

ia.com.amp.amp_detail/.63474phubbing-istilah-untuk-orang-yang-lebih-fokuskan0gawai-daripada-sekitar

Hurlock, E. B. (2015). *Developmental Psychology: An Approach Along the Range of Life*. Jakarta: Erlangga.

Isna, & Nadhila (2013). *Mempermudah Hidup Manusia dengan Teknologi Modern*. Jakarta: Panamadani.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why Phubbing Is Toxic For Your Relationship: Understanding The Role Of Smartphone Jealousy Among “Generation Y” Users. *Research Papers*. https://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109

Kurnia, S., Sitasari, N. W., & Safitri, M. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.

Mahendra, R. (2020). *Data Statistik Sektor Kota Pekanbaru*. 26.

Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Muna, F. R. & Astuti, P. T. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*. Diakses dari <https://www.neliti.com/id/publications/64372/hubungan-antara-kontrol-diri-dengan-kecenderungan-kecanduan-media-sosial-pada-re>.

Novalius, F. (2018). Indonesia Pengguna Smartphone Ke-4 Dunia, Begini Tekad Menperin Dongkrak Industri Telematika. *Okezone* (05 Maret 2021)

- Ramadhan, Bagus. (2018). *Inilah Perkembangan Digital Indonesia Tahun 2018*. <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2018/02/06/inilah-perkembangan-digital-indonesia-tahun-2018> (05 Maret 2020)
- Rebold, M. J., Lepp, A., Sanders, G. J., & Barkley, J. E. (2015). The impact of cell phone use on the intensity and liking of a bout of treadmill exercise. *PLoS ONE*, 10(5), e0125029. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0125029>
- Rivai, A. K. (2016). *Phubbing & Komunikasi Sosial*.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rotondi, V., Stanca, L., & Tomasuolo, M. (2017). Connecting alone: Smartphone use, quality of social interactions and well-being. *Journal of Economic Psychology*, 63, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.09.001>
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Rachdianti, Y. (2011). Hubungan antara self control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Siregar, S. (2012). Statistik Parametrik untuk penelitian Kuantitatif. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2014). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Taufik, E., Dewi, S. Y., & Muktamiroh, H. (2020). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMAN 34 Jakarta Selatan. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 1(1), 2020.

<https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/479>

Thaeras, F. (2017). Phubbing. *Fenomena Sosial yang Merusak Hubungan*. Diakses dari: <https://m.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170714134144-277-227920/phubbing-fenomena-sosial-yang-merusak-hubungan>. (06 Maret 2021).

Thalib. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif - Google Book*. (n.d.). (12 Maret 2021)

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-Regulation and Self-Control* (pp. 173–212). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>

Wang, D., Xiang, Z., & Fesenmaier, D. R. (2016). Smartphone Use in Everyday Life and Travel. *Journal of Travel Research*, 55(1), 52–63. <https://doi.org/10.1177/0047287514535847>

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 Differences*, 110, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>

Widhiarso, W. (2012). Tanya Jawab Tentang Uji Normalitas. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Diakses dari widhiarso.staff.ugm.ac.id

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

Zulkarnain. (2002). *Hubungan kontrol diri dengan kreativitas pekerja*. Digilib: Universitas Sumatera Utara.