

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA SMAN 2 KOTA BUKITTINGGI

Nadila Safitri, Rinaldi
Universitas Negeri Padang
e-mail: Nadilasafitri1994@gmail.com

Submitted: 2020-10-02

Published: 2023-05-24

DOI: 10.24036/rapun.v13i2.109967

Accepted: 2023-04-14

Abstract: *the relationship between self-control and phubbing behavior of students in senior high school 2 bukittinggi.* This Research Aims to look at The Relationship Between Self-Control And Phubbing Behavior In SMAN 2 Bukittinggi. The research design used is a quantitative type of correlational research. Research subjects numbered 115 subject who through purposive sampling techniques. The data collection tool uses self-control scale consisting of 30 items with a reliability value of 0.730 and a phubbing behavior scale consisting of 15 aitem with a reliability value of 0.825. Data were processed using product-moment correlation techniques. The results of the study with an $r_{xy} = -0.517$ with significant $p = 0.00$ ($p < 0.05$). The result shows that there is a significant negative relationship between the self-control with phubbing behavior of students in SMAN 2 Bukittinggi.

Keywords: *Self-control, phubbing behavior, adolescents.*

Abstrak: Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif jenis korelasional. Subjek penelitian berjumlah 115 orang yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri yang terdiri dari 30 aitem dengan nilai reliabilitasnya sebesar 0.730 dan skala perilaku *phubbing* yang terdiri dari 15 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.825. Data diolah dengan menggunakan teknik *korelasi product moment*. Hasil penelitian dengan nilai $r_{xy} = -0.517$ dengan signifikan $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi.

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



PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan informasi menyebabkan komunikasi antar individu juga mengalami kemajuan. Salah satu kemajuan teknologi itu adalah *smartphone* (Mulyati dan Nrh, 2018). *Smartphone* merupakan telpon pintar yang bisa dibawa kemana saja dan dilengkapi dengan akses internet (Youarti dan Hidayah, 2018).

Munatirah dan Anisah (2018) menyatakan angka penggunaan *smartphone* mencapai 25% di Indonesia, hal ini dikarenakan harga *smartphone* yang semakin terjangkau, menyebabkan permintaan pasar terhadap *smartphone* semakin meningkat. Menurut Alrasheed (2018) adanya koneksi internet memicu tingginya penggunaan *smartphone* bagi individu. Didukung dengan hasil survei APJII (2019) Secara keseluruhan, pengguna internet mencapai 171,17 juta pengguna dari populasi 264,16 juta jiwa. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2018) Sumatra Barat merupakan Provinsi dengan pengguna internet dengan peringkat ke-3 yakni mencapai 2,6% di Pulau Sumatra.

Berbagai fasilitas-fasilitas yang dimiliki oleh *smartphone* seperti SMS (*Short Message service*), telepon dan fasilitas internet sehingga memudahkan individu untuk *chatting*, *browsing*, *game online*, dan akses berbagai media sosial (Mulyati dan

Nrh, 2018). Selain itu menurut Karadağ dkk., (2015) ponsel digunakan bagi individu untuk membantu dari situasi kesepian, kecemasan dan kekhawatiran. Dampak dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan yaitu adanya gangguan tidur, stres, kecemasan, kesehatan memburuk, penurunan kinerja akademis dan fisik (Thomé, Härenstam, dan Hagberg, 2011).

Dampak lainnya ialah suatu fenomena baru yang dikenal dengan istilah *phubbing*, sebagai kata baru *phubbing* singkatan dari *phone* dan *snubbing*, yaitu sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan (Hanika 2015). Menurut Yusnita dan Syam (2017) *phubbing* muncul karena ketergantungan manusia dengan *smartphone* sehingga individu menjadi apatis terhadap lingkungannya. Serta *phubbing* memiliki dampak negatif pada kepuasan hubungan dan kualitas komunikasi karena *phubbing* dapat menurunkan suasana hati serta mengurangi rasa memiliki (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2018).

Kemenkominfo Republik Indonesia menyatakan bahwa 80% remaja 15-18 tahun telah mendominasi penggunaan gadget termasuk *smartphone* di Indonesia (Sherlyanita dan Rakhmawati, 2016). Menurut Ang, Teo, Ong, dan Siak (2019) penggunaan ponsel pada remaja digunakan

sebagai alat mengekspresikan diri serta untuk tujuan sosialisasi. Selaras dengan pendapat (J-F, Pullen, dan Swabey, 2014) penggunaan ponsel juga dapat meningkatkan perasaan memiliki dan keterhubungan sosial pada remaja.

Fenomena penggunaan *smartphone* bagi remaja menjadikan remaja sering terlihat sibuk dengan *smartphone*, sampai mengabaikan orang disekitarnya. Kehadiran *smartphone* menjadikan pengguna berperilaku *phubbing*, efek yang ditimbulkan yaitu jarang bersosialisasi dengan orang disekitarnya (Muflih, Hamzah, dan Puniawan, 2017). Menurut Nazir dan Pişkin (2016) upaya pencegahan yang timbul dari perilaku *phubbing* yaitu seseorang dapat dengan bijak menggunakan *smartphone* seperti berhenti sebentar serta introspeksi diri, apakah mereka “melakukan *phubbing*” secara sadar untuk kesenangan atau “menelfon” untuk hal-hal penting. Kesadaran individu mengenai perilaku *phubbing* maka dapat dicegah dengan membatasi waktu dalam penggunaan *smartphone*, hal tersebut disebut dengan kontrol diri (Lundquist, Lefebvre, dan Garramone, 2014).

Kontrol diri diperlukan pada individu khususnya remaja, karena fase remaja adalah masa peralihan dari kehidupan yang bergantung kepada orang lain menjadi remaja yang mampu berdiri sendiri, masa

peralihan ini yang membuat remaja bingung dalam memilih serta memilah dalam bertindak (Novandra dan Puspitasari, 2017). Serta secara sosial dan emosional, usia remaja identik dengan rasa ingin tahu yang besar dengan kontrol terhadap perilaku adaptif yang rendah Menurut Widyastuti (Dewanti, Widada, dan Triyono, 2016).

Harahap (2017) menyatakan kontrol diri adalah keahlian individu dalam membaca situasi diri dan lingkungan, kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola perilaku agar sesuai dengan situasi dan kondisi. Kontrol diri memainkan peran penting dalam pencegahan penggunaan *smartphone* dan kecanduan *smartphone* menurut S. H. Jang and Y. J Park (dalam Lee dan Cho, 2015). Dengan kata lain tanpa adanya kontrol diri, seseorang dapat membuka media sosial atau aplikasi lain sepanjang waktu, menutup diri dari hubungan sosial dan hilangnya kepedulian sosial (Afdal dkk., 2019). Maka memberikan dampak negatif seperti sikap tidak acuh terhadap keadaan sekitar, solidaritas masyarakat menjadi lemah dan tata krama remaja semakin luntur dari budaya asli Indonesia menurut Ameliola & Nugraha (dalam Mulyati dan Nrh, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku

phubbing pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Variabel dalam penelitian ini adalah kontrol diri sebagai variabel bebas dan perilaku *phubbing* sebagai variabel terikat. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. Sampel penelitian ini berjumlah 115 orang dengan menggunakan teknik purposif sampling dengan kriteria telepon genggam jenis *smartphone*, menggunakan media sosial aktif dan menggunakan *smartphone* minimal 2 jam sehari.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kontrol diri yang diadaptasi dari Tangney et al., (2004) dan skala perilaku *phubbing* menggunakan alat ukur dari Dina Julia Ilham S.Psi., (2019)

yang diadaptasi dari *Generic Scale of Phubbing (GSP)*, dikemukakan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018). Skala kontrol diri telah diuji cobakan kepada 141 orang siswa sehingga didapatkan 30 aitem valid dan koefisien reliabilitasnya sebesar 0.730. Kemudian pada skala *phubbing* dengan jumlah subjek sebanyak 105 orang didapatkan validitas dari penelitian sebelumnya 15 aitem yang valid dan koefisien reabilitasnya sebesar 0.829. Teknik analisis yang digunakan adalah *korelasi product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 115 orang. Setiap subjek diminta untuk mengisi angket secara online dari skala kontrol diri terdiri dari 15 aitem dan skala kontrol diri terdiri dari 30 aitem. Berikut tabel deskripsi data dalam penelitian ini:

Tabel 1. Deskripsi data kontrol diri dan *phubbing*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	min	max	mean	SD	Min	max	mean	SD
Kontrol Diri	30	150	90	20	67	139	102.86	12.302
Phubbing	15	75	45	10	19	75	39.70	8.773

Tabel diatas dapat diketahui, rata-rata empiris skala kontrol diri sebesar 102.86 dan rata-rata skor hipotetik sebesar 90. Dari hasil tersebut menunjukkan rata-rata empiris lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata hipotetik. Artinya kontrol

diri subjek dalam penelitian ini lebih tinggi dari populasi. Dan rata-rata empiris pada perilaku *phubbing* sebesar 39.70 dan rata-rata hipotetiknya sebesar 45. Hal tersebut menunjukkan rata-rata empiris subjek penelitian lebih kecil dari pada rata-rata

hipotetiknya, artinya tingkat perilaku *phubbing* pada penelitian ini lebih rendah dari pada populasi.

Tabel 2. Kategori skor kontrol diri

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F (Σ)	(%)
$(\mu+1.5 \sigma) < X$	$120 < X$	Sangat Tinggi	8	7.0%
$(\mu+0.5 \sigma) \leq X < (\mu+1.5 \sigma)$	$100 \leq X < 120$	Tinggi	56	48.7%
$(\mu-0.5 \sigma) \leq X < (\mu+0.5 \sigma)$	$80 \leq X < 100$	Sedang	49	42.6%
$(\mu-1.5 \sigma) \leq X < (\mu-0.5 \sigma)$	$60 \leq X < 80$	Rendah	2	1.7%
$X \leq (\mu-1.5 \sigma)$	$X \leq 60$	Sangat Rendah	0	0
Jumlah			115	100

Tabel diatas dapat diketahui, pada variabel kontrol diri, rata-rata subjek pada kategori tinggi yakni sebanyak 56 (48.7%) orang. Dalam kategori sedang yakni

sebanyak 49 (42.6%) orang, kategori sangat tinggi sebanyak 8 (7.0%) orang, kategori rendah sebanyak 2 (1.7%) orang dan kategori sangat rendah tidak ada.

Tabel 3. Kategorisasi skor kontrol diri berdasarkan aspek

Aspek	Kategori	Skor	F	(%)
<i>self disipline</i>	Sangat Tinggi	$24 < X$	5	4.3%
	Tinggi	$20 \leq X < 24$	31	27.0%
	Sedang	$16 \leq X < 20$	60	52.2%
	Rendah	$12 \leq X < 16$	18	15.7%
	Sangat Rendah	$X \leq 12$	1	.9%
	Total			115
<i>deliberate/non impulsive</i>	Sangat Tinggi	$43,999 < X$	16	13.9%
	Tinggi	$36,666 \leq X < 43,999$	49	42.6%
	Sedang	$29,334 \leq X < 36,666$	42	36.5%
	Rendah	$22,001 \leq X < 29,334$	8	7.0%
	Sangat Rendah	$X \leq 22,001$	0	0
	Total			115
<i>healthy habits</i>	Sangat Tinggi	$19,999 < X$	49	42.6%
	Tinggi	$16,666 \leq X < 19,999$	42	36.5%
	Sedang	$13,334 \leq X < 16,666$	20	17.4%
	Rendah	$10,001 \leq X < 13,334$	4	3.5%
	Sangat Rendah	$X \leq 10,001$	0	0
	Total			115
<i>work ethict</i>	Sangat Tinggi	$15,999 < X$	16	13.9%
	Tinggi	$13,333 \leq X < 15,999$	33	28.7%
	Sedang	$10,667 \leq X < 13,333$	53	46.1%
	Rendah	$8,001 \leq X < 10,667$	11	9.6%
	Total			115

	Sangat Rendah	$X \leq 8,001$	2	1.7%
	Total		115	100%
<i>Reliability</i>	Sangat Tinggi	$15,999 < X$	29	25.2%
	Tinggi	$13,333 \leq X < 15,999$	36	31.3%
	Sedang	$10,667 \leq X < 13,333$	44	38.3%
	Rendah	$8,001 \leq X < 10,667$	5	4.3%
	Sangat Rendah	$X \leq 8,001$	1	.9%
	Total		115	100%

Berdasarkan aspeknya rata-rata subjek penelitian berada dikategori cenderung sedang pada masing-masing aspek kontrol diri yaitu aspek *self-discipline* (52.2%), *work ethict* (46.1%), dan

relibiality (38.3%). Aspek *healthy habits* (42.6%) kategori sangat tinggi dan *deliberate/non impulsive* (42.6%) kategori tinggi.

Tabel 4. Kategori skor perilaku *phubbing*

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F (Σ)	(%)
$(\mu+1.5 \sigma) < X$	$60 < X$	Sangat Tinggi	2	12.2%
$(\mu+0.5 \sigma) \leq X < (\mu+1.5 \sigma)$	$50 \leq X < 60$	Tinggi	9	47.0%
$(\mu-0.5 \sigma) \leq X < (\mu+0.5 \sigma)$	$40 \leq X < 50$	Sedang	36	31.3%
$(\mu-1.5 \sigma) \leq X < (\mu-0.5 \sigma)$	$30 \leq X < 40$	Rendah	54	7.8%
$X \leq (\mu-1.5 \sigma)$	$X \leq 30$	Sangat Rendah	14	1.7%
Jumlah			115	100

Tabel diatas dapat diketahui, Hasil kategori skala *phubbing* dan distribusi skor subjek diperoleh bahwa rata-rata subjek penelitian pada kategori rendah yakni sebanyak 54 (7.8%) orang, pada kategori

sedang sebanyak 46 (31.3%) orang, pada kategori sangat rendah sebanyak 14 (1.7%) orang, pada kategori tinggi sebanyak 9 (47.0%) orang dan kategori sangat tinggi sebanyak 2 (12.2%) orang.

Tabel 5. Kategori skor *phubbing* berdasarkan aspek

Aspek	Kategori	Skor	F	(%)
<i>nomophobia</i>	Sangat Tinggi	$15,999 < X$	28	24.3%
	Tinggi	$13,333 \leq X < 15,999$	24	20.9%
	Sedang	$10,667 \leq X < 13,333$	54	47.0%
	Rendah	$8,001 < X < 10,667$	3	2.6%
	Sangat Rendah	$X \leq 8,001$	6	5.2%
	Total		115	100%
<i>interpersonal conflict</i>	Sangat Tinggi	$15,999 < X$	5	4.3%

	Tinggi	$13,333 \leq X < 15,999$	3	2.6%
	Sedang	$10,667 \leq X < 13,333$	31	27.0%
	Rendah	$8,001 \leq X < 10,667$	17	14.8%
	Sangat Rendah	$X \leq 8,001$	59	51.3%
	Total		115	100%
<i>self isolation</i>	Sangat Tinggi	$15,999 < X$	3	2.6%
	Tinggi	$13,333 \leq X < 15,999$	2	1.7%
	Sedang	$10,667 \leq X < 13,333$	26	22.6%
	Rendah	$8,001 \leq X < 10,667$	16	13.9%
	Sangat Rendah	$X \leq 8,001$	68	59.1%
	Total		115	100%
<i>problem acknowledgement</i>	Sangat Tinggi	$12 < X$	12	10.4%
	Tinggi	$10 \leq X < 12$	22	19.1%
	Sedang	$8 \leq X < 10$	38	33.0%
	Rendah	$6 \leq X < 8$	33	28.7%
	Sangat Rendah	$X \leq 6$	10	8.7%
	Total		115	100%

Tabel diatas dapat diketahui, skor *phubbing* pada masing-masing aspek yaitu *nomophobia* (47.0%) berada pada kategori sedang, aspek *interpersonal conflict*

(51.3%) pada kategori sangat rendah, aspek *self-isolation* (59.1%) pada kategori sangat rendah, dan aspek *problem acknowledgement* (33.0%) pada kategori sedang.

Tabel 6. Hasil uji normalitas sebaran variabel kontrol diri dan *phubbing*

Variabel	SD	Mean	K-SZ	Asym sig (2-tailed)	Keterangan
kontrol diri	12.302	102.86	0.558	0.915	Normal
<i>phubbing</i>	8.773	39.70	0.949	0.328	Normal

Tabel diatas dapat diketahui, hasil uji normalitas didapatkan pada variabel kontrol diri K-SZ sebesar 0.0558 dengan p sebesar 0.915 ($p > 0.05$) yang menandakan data berdistribusi normal. Sedangkan untuk variabel *phubbing* diperoleh K-SZ sebesar 0.949 dengan p sebesar 0.328 ($p > 0.05$) yang menandakan data ini berdistribusi

normal. Dan untuk uji linearitas, diperoleh nilai $F = 39.728$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). dengan demikian asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Hasil analisis koefisien korelasi antara variabel kontrol diri dan perilaku *phubbing* sebesar -0.517 dengan $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Dari hasil tersebut dapat

disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Dengan demikian, H_0 *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi, dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah perilaku

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi menunjukkan hubungan yang negatif yang signifikan. Dengan demikian dapat dijelaskan semakin rendahnya kontrol diri pada siswa maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi, dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri pada siswa maka akan semakin rendah perilaku *phubbing* pada siswa SMA 2 Kota Bukittinggi.

Penelitian ini didukung oleh Kurnia dan Sitasari (2020) mendapatkan hasil bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. Hal ini dapat diketahui ketika individu memiliki perilaku *phubbing* yang rendah maka ia akan berhenti mengakses internet saat berbicara dengan orang lain, melakukan kontak mata, serta menganggap informasi yang diberikan orang lain itu bermanfaat, fokus pada hal yang dibicarakan, dan tidak terpengaruh oleh notifikasi di layar

dalam penelitian ini ditolak dan H_a diterima. Dimana semakin rendah kontrol diri siswa maka semakin tinggi perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi.

smartphone saat berinteraksi. Hal ini berarti, dengan memiliki kontrol diri yang tinggi, remaja tersebut mampu memahami situasi disekitarnya dan dapat menyesuaikan diri dilingkungannya. Penelitian ini juga didukung oleh Farid dan Aviyah (2014) mendapatkan hasil bahwa kontrol diri mampu membantu individu dalam mempertimbangkan norma sosial serta resiko yang akan dihadapi ketika dorongan didalam diri telah mencapai puncaknya.

Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat memprediksi perilaku *phubbing*, hal ini dikarenakan kontrol diri berkaitan dengan perilaku adiktif yang sering dikaitkan dengan penggunaan *smartphone* bermasalah seperti *phubbing*. Ketika individu dapat mengendalikan impuls nya maka individu tersebut dapat menghindari penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2018). Seseorang dapat terhindar dari penggunaan *smartphone* berlebihan hal ini dikarenakan adanya kesadaran didalam diri individu untuk membatasi waktu penggunaan *smartphone* ketika berinteraksi

dengan lawan bicara (Lundquist et al., 2014).

Hasil penelitian ini, terdapat subjek berada pada kategori sangat rendah dalam dua aspek, yaitu *interpersonal conflict* (konflik antar pribadi) dan *self isolation* (kesendirian). Hal tersebut sejalan dengan rendahnya perilaku *phubbing*, yaitu terdapat subjek yang ingin berinteraksi daripada memilih memainkan ponsel, serta ikut serta dalam kegiatan sosial dan berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) individu yang menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet dalam waktu yang singkat seperti belanja online, mencari informasi, membuka media sosial dan komunikasi hal tersebut tidak mengganggu proses interaksi sosialnya.

Berbeda dengan aspek sebelumnya, terdapat dua aspek dalam kategori sedang, yaitu aspek *nomophobia* (nomofobia) dan *problem acknowledgement* (pengakuan masalah). Subjek dalam penelitian ini memiliki pertimbangan dalam menggunakan *smartphone*, tidak terlalu mengalami kecemasan apabila dijauhkan dari *smartphone*, mampu menon-aktifkan ponsel dalam beberapa waktu, tidak terlalu berlebihan dalam menghabiskan waktu dilayar ponsel serta mengakibatkan

interaksi berkurang. Hal ini didukung dengan penelitian Sherlyanita dan Rakhmawati (2016) individu cenderung bisa mengatur dalam penggunaan *smartphone* seperti kebutuhan pendidikan, padatnya kegiatan sekolah salah satunya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan tetap tenang jika koneksi internet bermasalah serta tidak menjadikan *smartphone* sebagai pelarian disaat stres atau tertekan. Hal tersebut dipicu karena adanya faktor-faktor tujuan penggunaan *smartphone*, seperti kepentingan pendidikan yang menyebabkan kecil kemungkinan individu untuk mengalami penggunaan *smartphone* yang berlebihan walaupun penggunaannya dalam durasi yang lama (Paska dan Yan, 2011).

Hasil penelitian Kurnia dan Sitasari (2020) perilaku *phubbing* tidak terlepas dari faktor kontrol diri. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan serta mengatur perilaku online (Ningtyas, 2012). Selaras dengan pendapat Agusta (2016) dengan mengatur perilaku dalam penggunaan *smartphone* hal tersebut dapat terhindar dari perilaku menyimpang serta sesuai dengan norma yang ada di masyarakat. Hal ini sesuai dengan pernyataan Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) ketika individu mampu menahan diri dari perilaku menyimpang

dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan disebut dengan kontrol diri. Terdapat juga beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam mengontrol diri pada anak, salah satunya lingkungan keluarga terutama orang tua, dengan menerapkan sikap disiplin sejak dini pada anak dan memberikan konsekuensi secara konsisten apabila anak salah dari yang telah ditetapkan. Maka hal tersebut akan diterapkan anak dan akan menjadi kontrol diri baginya (Harahap, 2017).

Subjek dalam penelitian ini secara umum memiliki kontrol diri berada pada kategori tinggi, dengan dua aspek berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, yaitu *deliberate/non impulsive* dan *healthy habits* yaitu terdapat subjek yang mampu bersikap tetap tenang, tidak terburu-buru serta dapat berkonsentrasi, bersifat positif pada dirinya, mengerjakan sesuatu yang sehat, dan mampu menimbang segala konsekuensi setiap perbuatan. Hal ini didukung dengan pendapat Baumeister (2002) individu yang memiliki kontrol diri dapat berkonsentrasi, mengubah emosi, dapat menahan setiap godaan serta bertahan. Selanjutnya menurut Kurnia dan Sitasari (2020) remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi ketika sedang bersama teman dan berdiskusi ia memanfaatkan waktu bersama dan

melakukan interaksi sosial secara langsung, dan komunikasi lebih lancar tanpa *smartphone* ditangannya.

Terdapat tiga aspek dalam kategori sedang yaitu, *self discipline*, *work ethict*, dan *relibiality*. Pada subjek dalam penelitian ini memiliki pertimbangan untuk fokus dalam menyelesaikan tugas, perhatian penuh terhadap tugas sehingga dapat terselesaikan dengan baik, konsisten terhadap apa yang direncanakan. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Andriani, Sriati, dan Yamin (2019) diketahui bahwa persentase terbesar partisipan 80,7% siswa SMA dan sederajat di Kecamatan Jatinangor memiliki kontrol diri yang sedang dalam menggunakan *smartphone*, hal ini menjadikan partisipan mempunyai kesempatan tidak menjalankan fungsi pengendaliannya terhadap impuls ketika memainkan *smartphone*. Uraian dari teori-teori diatas, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada siswa, maka semakin rendah perilaku *phubbing*, begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri pada siswa maka semakin tinggi perilaku *phubbing* pada siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang dilakukan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa

SMAN 2 Kota Bukittinggi, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kontrol diri pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi secara umum berada pada kategori tinggi.
2. Perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi secara umum berada pada kategori rendah.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. Semakin tinggi kontrol diri pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. Dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi maka semakin tinggi perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian berikut terdapat beberapa saran menjadi pertimbangan bagi pihak terkait:

1. Bagi siswa

Dari hasil penelitian diatas, subjek penelitian memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan *phubbing* yang rendah, oleh sebab itu diharapkan untuk tetap mempertahankan kemampuan kontrol diri

yang dimiliki pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi dengan cara meningkatkan kemampuan memfokuskan diri, menahan diri dari hal yang dapat merusak konsentrasi, memberikan perhatian terhadap tugas yang sedang dikerjakan serta tidak mudah dipengaruhi gangguan dari luar dan konsisten terhadap apa yang direncanakan. Serta mampu mempertahankan perilaku untuk tidak merasa cemas ketika *smartphone* tidak berada ditangan siswa serta memiliki kesadaran bahwa perlunya waktu untuk diri sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan disekitar siswa baik itu lingkungan sekolah, rumah maupun ditempat umum.

2. Penelitian selanjutnya

Disarankan untuk lebih memfokuskan penelitian *phubbing* di berbagai konteks, misalnya *phubbing* dalam konteks keluarga, pendidikan, pekerjaan dan kehidupan sehari-hari. Hal tersebut bisa dilihat perbandingan dari berbagai konteks *phubbing*. dan disarankan untuk memperluas populasi serta memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku *phubbing* misalnya kecanduan pada *smartphone*, *Fear of Missing Out (FoMO)*, usia dan jenis kelamin, kepribadian dan lain sebagainya.

DAFTAR RUJUKAN

- A., Alizamar, A., Ifdil, I., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., ... Syahputra, Y. (2019). An analysis of phubbing behaviour: preliminary research from counseling perspective, 295(ICETeP 2018), 270–273.
- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 86–96.
- Alrasheed, K. B. (2018). Hubungan antara kecanduan gadget dengan kecerdasan emosi pada remaja. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136–142.
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 107–117.
- Ang, C.-S., Teo, K.-M., Ong, Y.-L., & Siak, S.-L. (2019). Investigation of a preliminary mixed method of phubbing and social connectedness in adolescents. *Addiction & Health*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.22122/ahj.v11i1.539>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII).2019. Survei apjii yang ditunggu-tunggu, penetrasi internet indonesia 2018, edisi 40 mei 2019. Buletin APJII. diakses pada tanggal 19 Desember 2019 dari <https://apjii.or.id/content/read/104/418/BULETIN-APJII-EDISI-40---Mei-2019>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). 2018. Kontribusi pengguna internet per Provinsi di Sumatera dari seluruh pengguna internet, versi 18 Mei 2019. Buletin APJII. diakses pada tanggal 9 Februari 2020 dari [Http://apjii.or.id/survey](http://apjii.or.id/survey).
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of consumer research*, 28(4), 670–676. <https://doi.org/10.1080/00987913.1978.10763048>.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in human behavior*, (June). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of " phubbing " on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology* . <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.
- Dewanti, T., Widada, W., & Triyono, T. (2016). Hubungan antara keterampilan sosial dan penggunaan gadget smartphone terhadap prestasi belajar siswa sma negeri 9 malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 126–131. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p126>.
- Farid, M., & Aviyah, E. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenia (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap

- lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah medan. *Jurnal Edukasi*, 3(2), 131–145.
- J-F, Pullen, D., & Swabey, K. (2014). Adolescent use of mobile phones: A social context. *Australian Educational Computing*, 29(1).
- Karadağ, e., tosuntaş, ş. B., erzen, e., duru, p., bostan, n., şahin, b. M., ... babadağ, b. (2015). Determinants of phubbing , which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, (June). <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>.
- Kurnia, S., & Sitasari, N. W. (2020). kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.
- Lee, J., & Cho, B. (2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. *International Journal Of Contets*, 11(3).
- Lundquist, A. R., Lefebvre, E. J., & Garramone, S. J. (2014). Smartphones : fulfilling the need for immediacy in everyday life , but at what cost? *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 80–89.
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). Penggunaan smartphone dan interaksi sosial pada remaja di sma negeri 1 kalasan sleman yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12–18.
- Mulyati, T., & Nrh, F. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Munatirah, H., & Anisah, N. (2018). Intensitas penggunaan smartphone terhadap perilaku phubbing (studi penelitian pada masyarakat kota banda aceh yang mengunjungi warung kopi di kecamatan lueng bata)” intensity. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 3(1), 1–14.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: a technological invasion which connected the world but disconnected humans. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 2348–5396. <https://doi.org/10.25215/0403>.
- Ningtyas, S. D. (2012). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 25–30.
- Novandra, S. A., & Puspitasari, N. (2017). Hubungan sikap pengendalian diri dalam penggunaan media jejaring sosial facebook dengan perilaku seksual pranikah remaja usia 15–19 tahun (studi di kelurahan kapasmadya baru kecamatan tambaksari kota surabaya). *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 85–96. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.85-96>.
- Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh dan pola aktivitas penggunaan internet serta media sosial pada siswa smpn 52 surabaya. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, 2(1), 16–22.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment , less pathology , better

grades , and interpersonal success.
Journal of Personality 72:2, 72(2), 271–322.

Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(66), 1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>.

Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi z. *Fokus Konseling*, 4(1), 143–152.

Yusnita, Y., & Syam, H. M. (2017). Pengaruh perilaku phubbing akibat penggunaan smartphone berlebihan terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(3), 1–11.