

Perilaku *phubbing* pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial

Ainul Fadilah¹, Rr Amanda Pasca Rini², Nindia Pratitis^{3*}

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: nindia@untag-sby.ac.id

Published:
2022-08-01

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and social interaction with Phubbing behaviour in adolescents. This study uses quantitative research with a total of 150 subjects. The sampling technique in this study is a purposive sampling. The research sample included in this study is adolescents aged between 12 to 21 years who lived in Surabaya. Based on the calculation of the analyzed result uses multiple regression analysis obtained a correlation score of 0.859 with $p=0.000$ ($p<0.05$) means there is a significant relationship between self-control and social interaction with Phubbing behavior. Meantime, a score of -0.636 is obtained $p=0.000$ ($p<0.05$) means there is a significant negative relationship between self-control with Phubbing behavior. The correlation score is -0.201 with $p=0.013$ ($p<0.05$) means there is a significant negative relationship between social interaction with Phubbing behaviour. The result is, the higher the self-control and social interaction that adolescents have, the lower the Phubbing behavior. The effective contribution in this study is 0.737 which means the self-control and social interaction give an influence of 73.7% on Phubbing behavior.

Keywords: Self-Control, Social Interaction, Phubbing, Adolescents

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku Phubbing pada remaja. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jumlah 150 subyek. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Sampel penelitian yang diturut sertakan dalam penelitian ini yaitu remaja berusia antara 12 hingga 21 tahun yang berdomisili di Surabaya. Berdasarkan perhitungan hasil analisis menggunakan Analisis Regresi Berganda diperoleh skor korelasi 0.859 dengan $p=0.000$ ($p<0.05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku Phubbing. Sementara itu diperoleh skor -0.636 dengan $p=0.000$ ($p<0.05$) artinya terdapat hubungan negative yang signifikan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing. Skor korelasi -0.201 dengan $p=0.013$ ($p<0.05$) yang artinya terdapat hubungan negative yang signifikan antara Interaksi Sosial dengan Perilaku Phubbing. Hasilnya, Semakin tinggi Kontrol Diri dan Interaksi Sosial yang dimiliki remaja maka semakin rendah Perilaku Phubbing. Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 0.737 yang artinya Kontrol Diri dan Interaksi Sosial memiliki pengaruh 73.7% terhadap Perilaku Phubbing.

Kata kunci: Kontrol Diri, Interaksi Sosial, Phubbing, Remaja

Copyright © 2022. Ainul Fadilah, Rr Amanda Pasca Rini, Nindia Pratitis

Pendahuluan

Fase pertumbuhan dan perkembangan manusia dimulai dari lahir sampai dengan meninggal dunia. Dari semua fase perkembangan pada manusia, salah satu yang paling penting dan menjadi pusat perhatian adalah fase remaja. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir dan mulai mempersiapkan masa dewasa. Masa remaja adalah periode kehidupan manusia yang strategis, penting, dan berdampak luas bagi perkembangan berikutnya. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua proses yang dialami oleh remaja secara berkesinambungan.

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, dengan bantuan teknologi yang canggih, para remaja dapat lebih mudah untuk mencari jati diri ataupun impian yang mereka inginkan. Hal ini membuat remaja pada zaman sekarang tidak gagap teknologi dan dapat mengikuti perkembangan era teknologisasi dunia saat ini. Perkembangan teknologi di era modern ini berlangsung begitu pesat, dan dapat memengaruhi daya pikir dan berdampak bagi seorang remaja, baik itu bersifat positif maupun negatif. Teknologi sendiri awalnya diciptakan untuk memudahkan setiap kegiatan manusia sehari-harinya, seiring dengan perkembangan zaman teknologi semakin maju dengan penambahan fasilitas yang memanjakan para penggunanya.

Salah satu produk teknologi yang berkembang pesat pada era modern ini adalah ponsel cerdas atau *smartphone*. *Smartphone* merupakan gadget genggam elektronik yang tidak hanya dapat melakukan panggilan dan mengirim pesan teks saja tetapi memiliki kelebihan tertentu dalam memberikan pelayanan terhadap penggunanya. Dengan perkembangan yang semakin maju, *smartphone* menjadi sebuah gadget praktis yang populer karena memiliki banyak fitur dan kemampuan. Menurut Williams & Sawyer (2011) menyatakan bahwa *smartphone* merupakan telepon seluler dengan adanya layar, mikroprosesor, memori dan modem yang terdapat di dalamnya. *Smartphone* memiliki fitur yang dapat digunakan secara online maupun offline, seperti pemutar musik dan video, layanan mengirim pesan teks, bermain game, mesin pencari informasi, video call, dan lain sebagainya.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh APJII pada tahun 2018, menyatakan bahwa pengguna internet terbanyak berusia 15 - 19 tahun sedangkan pengguna internet terbanyak pada urutan kedua berusia 20 – 24 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja atau generasi muda merupakan pengguna internet terbanyak di Indonesia. Rata-rata waktu mengakses internet penduduk di Indonesia selama 7 jam 59 menit, hampir 8 jam. Pengguna internet di Indonesia memakan hampir setengah waktu sadarnya yaitu 16 jam/hari untuk mengakses internet. Dibandingkan dengan negara lain, Indonesia menempati peringkat 8 dunia dengan waktu akses internet terlama (We Are Social, 2020).

Fitur-fitur yang canggih serta kemudahan yang diberikan membuat pengguna enggan melepaskan diri dari *smartphone* dan membuat waktu aksesnya melebihi batas wajar, bahkan pengguna *smartphone* sering mengabaikan orang lain karena terlalu sibuk dengan ponselnya. Perilaku seperti ini sering ditemukan ketika seseorang sedang bersama orang lain, seperti saat berkumpul bersama keluarga, pergi dengan pasangan dan teman-temannya, satu atau sebagian orang dari mereka ada yang sibuk bermain dengan *smartphon*nya. Perasaan bosan yang timbul ditengah percakapan menjadi faktor utama seseorang menggunakan *smartphone* dan mengabaikan lawan bicaranya. Tindakan mengabaikan atau tidak

mempedulikan seseorang dalam sebuah lingkungan karena lebih fokus terhadap ponsel daripada membangun sebuah percakapan dikenal dengan istilah *Phubbing*.

Phubbing merupakan akronim dari phone dan snubbing yang digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan smartphone yang berlebihan, sikap menyakiti disini berarti tidak mendengarkan dan tidak fokus pada lawan bicara yang ada di depannya, mereka hanya fokus pada kegiatannya dengan smartphone seperti bermain game, sekedar mengecek social media, belanja online atau membuka fitur-fitur yang tersedia di smartphone. Perilaku *Phubbing* saat ini sudah menjadi fenomena yang mendunia dan juga menjadi perilaku yang sangat umum sekarang. Berjalan merunduk dan fokus pada ponsel sudah menjadi pemandangan rutin yang dapat ditemui dimana-mana. Fenomena *Phubbing* semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya penggunaan smartphone (Karadag, dkk 2015).

Perilaku *Phubbing* merupakan dampak karena pelaku *Phubbing* tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak (menggunakan smartphone secara berlebihan). Perilaku *Phubbing* dapat dianalisis menggunakan teori ketergantungan media. Secara sederhana, teori ini tentang komunikasi massa yang menyatakan bahwa semakin seseorang bergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, maka media tersebut menjadi semakin penting untuk seseorang. Hal tersebut dapat memberikan banyak pengaruh terhadap seseorang yang bersangkutan (Barran, 2010). Ketika seseorang terlalu fokus mengoperasikan ponsel saat terlibat perbincangan, maka besar kemungkinan seseorang tersebut tidak dapat menyerap informasi dari lawan bicaranya secara maksimal. Tak jarang lawan bicara mereka harus mengulang pernyataan yang sama untuk menjelaskan. Perilaku yang ditunjukkan seseorang tersebut menandakan karena lemahnya Kontrol Diri. Individu dengan Kontrol Diri yang tinggi sangat memerhatikan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang tepat (Ghufroon & Risnawita, 2012).

Kontrol Diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam Perilaku *Phubbing*. Kontrol Diri menggambarkan keputusan seseorang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sesuai dengan yang diinginkan (Goldfried & Merbaum, 2011). Kontrol Diri adalah kemampuan atau kecakapan seseorang dalam mengendalikan tingkah laku dengan cara menahan, menekan, mengatur atau mengarahkan dorongan keinginan dengan berbagai pertimbangan agar pengambilan keputusan yang salah bisa dihindari. Semakin tinggi tingkat Kontrol Diri seseorang, maka semakin kuat pengendalian tingkah laku yang bertentangan dengan norma sosial sehingga membawa seseorang ke perilaku yang positif.

Kecenderungan seseorang untuk melakukan *Phubbing* semakin hari semakin meningkat yang pada akhirnya menjadi suatu pola hubungan sosial pada masyarakat juga mengalami suatu perubahan. Bentuk perubahan yang paling terlihat adalah pada saat seseorang melakukan Interaksi Sosial. Kaunt (Spark, 2013) menyatakan bahwa seseorang yang menggunakan ponsel secara berlebihan akan mengalami *short attention span* atau gangguan pemusatan perhatian. Pada level tersebut, mereka tidak dapat memahami informasi yang didengar secara utuh. Lebih lanjut, Kaunt (2013) menjelaskan bahwa semakin sering seseorang menggunakan internet, maka semakin besar pula kemungkinan seseorang terisolasi dari lingkungannya. Bukan hanya itu, keretakan hubungan yang terjadi dalam relasi sosial diduga karena adanya Perilaku *Phubbing*. Kebutuhan manusia untuk saling berinteraksi dapat tergeser karena keberadaan smartphone.

Dampak yang dihasilkan dari tindakan *Phubbing* adalah kehilangan kualitas dari sebuah interaksi, tidak puas dengan interaksi yang mereka lakukan, hilangnya kepercayaan saat berinteraksi, merasa hilangnya kedekatan yang dirasakan saat munculnya kehadiran smartphone, merasa cemburu, dan mengacaukan mood (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). *Phubbing* merupakan salah satu penyebab terjadinya kerenggangan hubungan. Interaksi Sosial semakin berkurang, karena komunikasi tidak akan berjalan lancar jika salah satu lawan bicara kita selalu terfokus pada ponselnya.

Dari permasalahan yang di uraikan diatas, memaparkan bahwa Perilaku *Phubbing* yang dilakukan seseorang tanpa mengindahkan kepentingan orang lain atau menimbang perasaan orang lain. Hal ini sejatinya dapat menyakiti orang lain tanpa pelaku *Phubbing* sadari. Individu dengan Kontrol Diri yang tinggi serta kualitas Interaksi Sosial yang baik tidak akan menyakiti lawan bicara dengan melakukan Perilaku *Phubbing* begitupun sebaliknya. Dari uraian diatas, penelitian sebelumnya hanya mengaitkan hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* dan penelitian lainnya mengaitkan hubungan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* sehingga belum ada penelitian yang mengaitkan hubungan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* pada remaja.

Metode

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Penelitian dengan teknik korelasional bertujuan untuk melihat hubungan Kontrol Diri (variable bebas 1) dan Interaksi Sosial (variable bebas 2) dengan Perilaku *Phubbing* (variable terikat). Alat ukur yang digunakan adalah Kontrol Diri, Interaksi Sosial dan Perilaku *Phubbing*.

Partisipan Penelitian

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12-21 tahun yang berdomisili di Surabaya dan berjumlah 150 orang. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini didapat dari penggunaan rumus *unknown populations* dan agar lebih fit maka sampel yang diambil peneliti menjadi 150 responden.

Instrumen

Dalam penelitian ini terdapat 3 variabel penelitian yaitu Kontrol Diri (X1), Interaksi Sosial (X2) dan *Phubbing* (Y). Teori yang digunakan sebagai landasan teori *Phubbing* (Y) adalah teori Karadag, dkk. (2015) dengan skala yang berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan, antara lain gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Teori yang digunakan sebagai landasan teori Kontrol Diri (X1) adalah teori Tangney, Baumeister, & Boone (2004) dengan skala yang berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan, antara lain *self discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, work ethic, reliability*. Teori yang digunakan sebagai landasan teori Interaksi Sosial (X2) adalah teori Nelson & Jones (1996) dengan skala yang berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan, antara lain keakraban, persahabatan, membantu orang lain, kesehatan fisik.

Tabel 1
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Chronbach's Alpha	N of Items
<i>Phubbing</i>	0.945	30
Kontrol Diri	0.953	33
Interaksi Sosial	0.946	35

Sumber: Output SPSS for Windows 23

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan menggunakan teknik analisis regresi ganda. Analisis regresi ganda digunakan untuk analisis regresi dengan jumlah variabel independen lebih dari satu dengan satu variabel dependen. Dalam hal ini variabel *Phubbing* bertindak sebagai variabel dependen sedangkan variabel Kontrol Diri dan Interaksi Sosial bertindak sebagai variabel independen. Teknik analisis regresi ganda ini diolah menggunakan IBM SPSS 25.0 for windows

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Kota Surabaya yaitu pada tanggal 03 Juli 2021 hingga 05 Juli 2021. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 150 remaja dengan rentang usia 12 – 21 Tahun. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan yang berjumlah 101 responden dengan persentase sumbangsih sebesar 67.33% sedangkan responden laki-laki berjumlah 49 responden dengan persentase sumbangsih sebesar 32.67%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*. Terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing*, serta terdapat pula hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*. Hasil penelitian ini juga mengemukakan sumbangan efektif sebesar 0.737 yang artinya sumbangan efektif dari Kontrol Diri dan Interaksi Sosial sebesar 73.7% terhadap Perilaku *Phubbing*.

Uji Prasyarat

Tahapan-tahapan yang harus dilakukan untuk melakukan uji prasyarat yaitu mencakup uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heterokedastisitas. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal jika *Asym Sig (2-Tailed)* hasil perhitungan *Kolmogorov-Smirnov* ($P > 0.05$). Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel *Phubbing* menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh signifikansi $p = 0.123$ yang artinya sebaran data berdistribusi normal. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel	One Sample Kolmogrov-Smirnov Test	
	Sig.	Keterangan
<i>Phubbing</i>	0.123	Normal

Sumber : Output SPSS for Windows 23.0

Kemudian pada uji linieritas menggunakan *test of linierity* untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi nilai data hasil yang diperoleh. Suatu data dinyatakan linier jika dasar nilai signifikansi >0.05 . Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *Phubbing* dengan Kontrol Diri diperoleh signifikansi sebesar 0.146 ($p>0.05$) yang artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel *Phubbing* dengan variabel Kontrol Diri. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *Phubbing* dengan Interaksi Sosial diperoleh signifikansi sebesar 0.81 ($p>0.05$) yang artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel *Phubbing* dengan Interaksi Sosial. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Linearitas Hubungan Kontrol Diri dengan *Phubbing*

Variabel	F	P	Ket.
<i>Phubbing</i> – Kontrol Diti	1.294	0.146	Linier

Sumber : Output SPSS for Windows 23.0

Tabel 4
Hasil Uji Linearitas Hubungan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*

Variabel	F	P	Ket.
<i>Phubbing</i> – Interaksi Sosial	1.328	0.81	Linier

Sumber : Output SPSS for Windows 23.0

Tahapan selanjutnya adalah uji multikolinieritas. Uji multikolinieritas merupakan bagian dari uji asumsi klasik dalam analisis regresi linier berganda. Tujuan digunakannya uji multikolinieritas yaitu untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas. Hasil uji multikolinieritas antara variabel Kontrol Diri dan Interaksi Sosial diperoleh nilai tolerance sebesar 0.301 (>0.10) dan nilai VIF sebesar 3.320 (<10.00) yang artinya tidak ada multikolinieritas atau interkorelasi antara variabel X1 (Kontrol Diri) dan X2 (Interaksi Sosial). Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Colleniarity Statics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Kontrol Diri – Interaksi Sosial	0.301	3.320	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Sumber : Output SPSS for Windows 23.0

Tahapan terakhir dalam uji prasyarat adalah uji heterokedastisitas yang bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variasi dari nilai residual satu pengamatan lain. Model regresi yang baik seharusnya tidak boleh terjadi heterokedastisitas. Hasil uji heterokedastisitas terhadap variabel Kontrol Diri dan Interaksi Sosial menggunakan *Spearman's Rho* diperoleh signifikansi sebesar 0.260 ($p > 0.05$) pada variabel Kontrol Diri dan diperoleh signifikansi sebesar 0.102 ($p > 0.05$) pada variabel Interaksi Sosial yang artinya tidak terjadi heterokedastisitas pada kedua variabel. Hasil uji heterokedastisitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	p-value	Keterangan	Kesimpulan
Kontrol Diri	0.260	> 0.05	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Interaksi Sosial	0.102	> 0.05	Tidak terjadi Heteroskedastisitas

Sumber : Output SPSS for Windows 23.0

Teknik korelasi yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara variabel Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*. Hubungan antara variabel Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* menggunakan teknik analisis regresi ganda, dikarenakan dalam uji prasyarat memenuhi yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

Tabel 7
Hasil Uji Analisis Regresi Anova

Model	Koefisin Regresi	t _{hitung}	Signifikansi
Konstanta	151.832		
Kontrol Diri	-0.636	-8.970	0.00
Interaksi Sosial	-0.201	-2.503	0.0103

Sumber : Output SPSS for Windows 23.0

$$F_{hitung} = 206.292$$

$$R \text{ Square} = 0.737$$

Hasil analisis data menggunakan regresi linier ganda diperoleh korelasi sebesar 0.859 dengan signifikansi $p=0.000$ ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*. Korelasi antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* sebesar -0.636 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing*. Korelasi antara Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* sebesar -0.201 dengan signifikansi 0.013 ($p < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* memiliki hubungan yang signifikan, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* pada remaja terjawab. Dari uraian diatas, dapat menjelaskan bahwa hasil penelitian Kontrol Diri secara bersama-sama dengan Interaksi Sosial dapat mencegah terjadinya Perilaku *Phubbing*. Sehingga individu dengan ciri-ciri Kontrol Diri dan Interaksi Sosial yang tinggi maka tidak akan terjadi Perilaku *Phubbing*. Agar tidak dengan mudah mengabaikan orang lain dengan bermain *smartphone* saat sedang berbicara, individu memerlukan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial yang tinggi untuk menurunkan tingkat Perilaku *Phubbing*. Individu dengan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial yang tinggi akan mampu untuk tidak mengabaikan lawan bicaranya dan tidak terfokus pada *smartphone* saat sedang berinteraksi, dibandingkan mereka yang memiliki Kontrol Diri dan Interaksi Sosial yang rendah. Hal ini disebabkan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial menjadi pendorong individu untuk tidak melakukan Perilaku *Phubbing*.

Peneliti berikutnya antara variabel Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan, sehingga hipotesis kedua yang menyatakan terdapat hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* pada remaja, diterima. Dari uraian diatas, dapat menjelaskan bahwa penelitian Kontrol Diri berperan terhadap Perilaku *Phubbing*. Individu yang memiliki Kontrol Diri tinggi akan mampu mengontrol dirinya untuk tidak mengabaikan lawan bicaranya karena lebih terfokus pada *smartphone* dibandingkan individu yang memiliki Kontrol Diri rendah. Sesuai dengan penelitian oleh Shirley, Novendawati dan Safitri (2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada remaja di Jakarta. Memiliki Kontrol Diri yang tinggi dapat mencegah individu untuk melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri serta orang lain seperti mengabaikan teman saat melakukan interaksi secara langsung.

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan, sehingga hipotesis ketiga yang mengatakan terdapat hubungan antara Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* pada remaja, diterima. Individu dengan Interaksi Sosial yang tinggi akan menunjukkan sikap peduli saat bersama dengan lawan bicaranya dan mengedepankan interaksi dalam dunia nyata dibandingkan dunia maya (terfokus pada *smartphone*). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lusia & Maria (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Sebagai makhluk sosial memang seharusnya tidak dapat hidup sendiri-sendiri, individu pasti akan membutuhkan orang lain di lingkungan sekitarnya agar dapat terpenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya.

Hasil penelitian ini juga mengemukakan sumbangan efektif sebesar 0.737 yang artinya sumbangan efektif dari Kontrol Diri dan Interaksi Sosial sebesar 73.7% terhadap Perilaku *Phubbing*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat 26.3% faktor lain yang dapat memengaruhi terjadinya Perilaku *Phubbing*

Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* pada remaja, dalam penelitian ini dapat mengungkap hubungan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*. Selanjutnya, penelitian ini juga mengungkap hubungan Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* dan mengungkap hubungan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*.

Peneliti melakukan penelitian ini karena Perilaku *Phubbing* sudah menjadi tren semenjak smartphone berkembang dengan pesat dan hampir semua orang memiliki ponsel cerdas tersebut. Fenomena *Phubbing* dapat dengan mudah ditemukan di lingkungan sekitar kita, seperti saat individu sedang makan sambil bermain hp, saat berkumpul dengan keluarga besar individu tidak dapat lepas dari ponselnya, bahkan saat individu berbicara dengan temannya tetapi lebih memilih fokus pada ponselnya dan mengabaikan pembicaraan dengan temannya. Untuk dapat mencegah Perilaku *Phubbing* maka perlu adanya faktor lain yang mendukung, seperti faktor internal Kontrol Diri dan faktor eksternal Interaksi Sosial.

Subyek dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan di Surabaya dan memiliki rentang usia 12-21 tahun serta berdomisili di Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dan Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing*, Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif, serta terdapat pula hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara Interaksi Sosial dengan Perilaku *Phubbing* dengan sampel sebanyak 150 responden remaja di Surabaya. Sehingga hal ini menunjukkan, semakin tinggi Kontrol Diri dan Interaksi Sosial maka semakin rendah Perilaku *Phubbing*.

Saran

Kepada subyek penelitian, diharapkan untuk menumbuhkan kesadaran diri dan mengubah kebiasaan menggunakan smartphone saat berinteraksi dengan cara mengurangi dan membatasi intensitas penggunaan smartphone. Simpan dan letakkan smartphone saat berada disebuah pertemuan. Diharapkan juga dapat melibatkan diri untuk bersosialisasi menemukan tempat kumpul baru yang akan menghadirkan pengalaman dan wawasan baru yang lebih menarik.

Kepada peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian sejenis dengan memperluas lingkup penelitian dan lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya, dengan mencari factor lain yang lebih terkait dengan Perilaku *Phubbing* remaja di Surabaya. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meperbanyak literature mengenai Kontrol Diri, Interaksi Sosial dan Perilaku *Phubbing*.

Referensi

- Aagaard, J. (2020) „Digital akrasia: a qualitative study of phubbing“, *AI and Society*, 35(1), pp. 237–244. doi: 10.1007/s00146-019-00876-0.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020) „Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020“, *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 2020, pp. 1–146. Available at: <https://apjii.or.id/survei>.

-
- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2018) „The effects of “phubbing” on social interaction”, *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), pp. 304–316. doi: 10.1111/jasp.12506.
- Diananda, Amita. 2019. “Psikologi Remaja Dan Permasalahannya.” *Journal ISTIGHNA* 1(1): 116–33.
- Fatmawaty, R. (2017) „Memahami Psikologi Remaja”, *Jurnal Reforma*, 2(1), pp. 55–65. doi: 10.30736/rfma.v6i2.33.
- Interaksi, Jurnal. 2015. “FENOMENA PHUBBING DI ERA MILENIA (Ketergantungan Seseorang Pada Smartphone Terhadap Lingkungannya).” *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4(1): 42–51.
- Isrofin, B. and Munawaroh, E. (2021) „The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), pp. 15–23. doi: 10.17977/um001v6i12021p015.
- Karadağ, Engin et al. 2016. “The Virtual World’s Current Addiction: Phubbing.” *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 3(2).
- Karadağ, Engin et al. 2015. “Determinants of Phubbing, Which Is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model.” *Journal of Behavioral Addictions* 4(2): 60–74.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W. and Safitri, M. (2020) „Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta”, *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), pp. 58–67.
- Mariati, L. H. and Sema, M. O. (2019) „Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Proses Interaksi Sosial Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng”, *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 2(2), pp. 51–55.
- Muflih, M., Hamzah, H. and Puniawan, W. A. (2017) „Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta”, *Idea Nursing Journal*, 8(1), pp.12-18
- Munatirah, H. and Anisah, N. (2018) „Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Phubbing (studi Penelitian pada Masyarakat Kota Banda Aceh yang Mengunjungi Warung Kopi di Kecamatan Lueng Bata)”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 3(1), pp. 1–14.
- Rosdiana, Y. and Hastutiningtyas, W. R. (2020) „Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang”, *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). doi: 10.36053/mesencephalon.v6i1.194.
- Taufik, E., Dewi, S. Y. and Muktamiroh, H. (2020) „Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMAN 34 Jakarta Selatan”, *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 1(1), p. 2020. Available at: <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/479>.