

Pengaruh Pengendalian Diri dan Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA di DKI Jakarta

Marwah Hujaema¹
Herdi²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta. Populasi penelitian adalah siswa SMA di Jakarta dengan sampel sebanyak 400 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *insidental sampling*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dengan BSCS, SMAS-SF, dan GSP. Pengumpulan data dengan BSCS, SMAS-SF, dan GSP yang telah dilakukan uji validasi dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan uji analisis regresi linear berganda dengan spss versi 20. Hasil koefisien regresi antara variabel pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* menunjukkan nilai koefisien -0,296 dan 0,325 artinya jika pengendalian diri siswa rendah pada aspek ketahanan dan adiksi media sosial siswa tinggi pada aspek toleransi virtual maka perilaku *phubbing* siswa akan tinggi pada aspek *nomophobia*. Secara simultan, terdapat pengaruh yang cukup signifikan terhadap pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta sebesar 43,4%. Implementasi dapat dilakukan dengan menerapkan teknik *podomoro*, memasang aplikasi untuk mengurangi waktu penggunaan media sosial, dan pemberian *treatment* CBT oleh guru BK.

Kata kunci: Phubbing, pengendalian diri, adiksi media sosial, siswa

THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL AND SOCIAL MEDIA ADDICTION ON PHUBBING BEHAVIOR IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN JAKARTA

Abstract

This study aims to determine the effect of self-control and social media addiction on phubbing behavior in high school students in DKI Jakarta. The study population was high school students in Jakarta with a sample of 400 students. Sampling using incidental sampling technique. The study used a quantitative approach. Data collection with BSCS, SMAS-SF, and GSP. Data collection with BSCS, SMAS-SF, and GSP which has been tested for validation and reliability. The results of the regression coefficient between the variables of self-control and social media addiction on phubbing behavior show a coefficient value of -0.296 and 0.325, meaning that if students' self-control is low in the resilience aspect and students' social media addiction is high in the virtual tolerance aspect, students' phubbing behavior will be high in the nomophobia aspect. Simultaneously, there is a significant influence on self-control and social media addiction on phubbing behavior in high school students in DKI Jakarta by 43.4%. Implementation can be done by applying podomoro techniques, installing applications to reduce the time of using social media, and providing CBT treatment by counseling teachers.

Keywords: Phubbing, self-control, social media addictions, students

¹ Universitas Negeri Jakarta, marwahhujama_1106619019@mhs.unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, herdi@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi, kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari teknologi. *Smartphone* merupakan salah satu teknologi yang sering digunakan oleh manusia saat ini. *Smartphone* difungsikan mirip komputer dengan dilengkapi akses internet dan membuat dunia ada dalam genggaman penggunanya (Younarti dan Hidayah, 2018) kapabilitas masing-masing individu dalam menghadapi perubahan tersebut.

Berdasarkan data Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) pengakses internet di Indonesia pada periode 2022-2023 telah mencapai 78,19 persen atau lebih dari 215,63 juta jiwa dari jumlah total sebanyak 275,77 juta jiwa. Adapun DKI Jakarta menempati posisi kedua provinsi dengan pengguna internet tertinggi sebesar 86,96 persen. Berdasarkan data pada tahun 2022, menurut sebaran kelompok usia 13 sampai 18 tahun merupakan kelompok usia yang paling sering menggunakan internet dengan persentase 99,16 persen.

Berdasarkan data tahun 2022 juga ditemukan bahwa media sosial adalah konten internet yang paling sering diakses dengan persentase 89,15% dengan durasi penggunaan per hari 1 sampai 2 jam sebanyak 13%, 2 sampai 3 jam sebanyak 13,4%, dan 3 sampai 4 jam sebanyak 14,1%. Lalu media sosial yang paling sering diakses secara berurutan dari yang tertinggi, yaitu Facebook (57,7%), Instagram (17,8%), Youtube (15,1%), Google (6%), Twitter (1,7%), dan LinkedIn (0,4%).

Salah satu konsekuensi yang dapat muncul dari tingginya intensitas penggunaan internet adalah perilaku *phubbing*. *Phubbing* adalah singkatan dari “phone” dan “snubbing” yang terdapat dalam pembaruan kamus Macquarie yang digunakan sebagai salah satu istilah untuk mewakili permasalahan yang berkembang dalam situasi sosial karena penyalahgunaan *smartphone* (Karadaq et al., 2015). Istilah *phubbing* merujuk pada individu yang lebih fokus pada gawai atau *smartphone* daripada membangun percakapan dan mengabaikan orang lain dalam sebuah lingkungan. Pelaku *phubbing* disebut dengan “phubber”, sementara korbannya disebut dengan “phubbee” (Chotpitayasunondh & Douglass, 2018).

Remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) masuk pada katagori remaja yang aktif menggunakan internet sehingga termasuk ke dalam kelompok paling rentan terhadap perilaku *phubbing* (Alamianti & Rachaju, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan Abeele et al. (2019) *phubbing* terjadi pada 62 dari 100 percakapan. Penelitian yang dilakukan oleh Saloom & Veriantari (2021) tentang faktor-faktor psikologis perilaku *phubbing* menemukan bahwa pengendalian diri merupakan salah satu variabel yang signifikan memengaruhi perilaku *phubbing*. Pengendalian diri adalah kemampuan diri untuk menyesuaikan atau mengubah respon dari dalam diri untuk menghalangi perilaku yang tidak diinginkan muncul karena sebuah situasi (Tangney et al., 2004).

Hal ini didukung dengan penelitian Kurnia et al. (2020) yang mendapatkan hasil bahwa remaja dengan pengendalian diri rendah maka memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi yang ditandai dengan tidak munculnya rasa bersalah saat mengacuhkan atau mengabaikan temannya, mengabaikan komunikasi dua arah, dan hilangnya kontak mata saat berkomunikasi.

Selain pengendalian diri, *phubbing* erat kaitannya dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan salah satu faktor prediksi dari munculnya perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglass, 2016). Menurut Deng et al. (2019) media sosial menggunakan sebagian besar waktu dalam penggunaan *smartphone*. Media sosial dapat memberikan hiburan dan wadah untuk menunjukkan eksistensi siswa. Namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan adiksi media sosial. Adiksi media sosial menurut Sahin (2018) adalah individu menghabiskan waktunya terlalu banyak untuk mengakses media sosial sehingga keinginan untuk mengetahui berbagai hal dengan segera.

Beberapa perilaku akan timbul pada siswa yang menggunakan mengalami adiksi sosial media, yaitu kurang suka bersosialisasi dengan orang lain di dunia nyata, malas belajar, kurang bisa berkomunikasi dengan baik di dunia nyata, serta muncul perilaku *phubbing* atau mengacuhkan orang lain di sekitarnya (Nurhayat, 2021). Perilaku *phubbing* yang timbul pada siswa dapat mengganggu tugas

perkembangan remaja, yaitu membangun hubungan yang baik dengan teman sebayanya. Remaja 5 yang melakukan *phubbing* menyebabkan lawan bicaranya menjadi merasa tidak suka, kesal, tidak dihargai, dan menjadi malas untuk berbicara yang pada akhirnya memengaruhi hubungan dengan teman sebayanya.

Peneliti merasa penelitian ini penting untuk dilaksanakan untuk menguji pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing*. Penelitian ini penting untuk diteliti karena dapat membantu guru BK sebagai dasar dalam pemberian layanan terkait permasalahan mengenai *phubbing*.

Perilaku *Phubbing*

Menurut Chopitayasonond dan Douglass (2016) *phubbing* didefinisikan sebagai perilaku individu yang mengabaikan orang lain dalam suatu interaksi sosial karena terlalu fokus pada *smartphone*-nya. *Phubbing* merupakan perilaku individu ketika melihat *smartphone* saat bercakap-cakap dengan orang lain, perhatiannya cenderung kepada *smartphone*, dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal. Pelaku *phubbing* menunjukkan sikap tidak hormat dan melakukan pengabaian pada orang-orang yang berkomunikasi dengannya dan lebih memilih kehidupan virtualnya (Karadaq et al., 2015).

Biasanya *phubbing* terjadi ketika individu menghina atau mengabaikan orang lain dan lebih memusatkan perhatian pada *smartphone*-nya. *Phubbing* terjadi saat individu mengabaikan acara sosial dengan memainkan *smartphone*-nya untuk mengecek atau menggunakan aplikasi sosial media seperti Facebook, WhatsApp, atau aplikasi sosial media lainnya (Nazir & Piskin, 2016). Pada aktivitas harian seperti saat sedang makan, pertemuan, kuliah, atau saat berkumpul dengan teman dan keluarga (Nazir & Bulut, 2019).

Aspek-aspek perilaku *phubbing* (Chotpithayasunondh & Doughlass, 2018), yaitu (1) *Nomophobia*. *Nomophobia* adalah ketakutan yang muncul pada individu saat tidak mengakses *smartphone* yang dimiliki. (2) Konflik intrapersonal. Konflik interpersonal mengacu pada konflik yang melibatkan individu dengan orang lain. (3) Isolasi diri. Isolasi diri mengacu pada individu yang menggunakan *smartphone* sebagai media untuk menarik diri dan melarikan diri dari aktivitas

sosial. (4) Pengakuan masalah. Pengakuan masalah mengacu pada kesadaran individu bahwa ia mengabaikan orang lain.

Pengendalian Diri

Salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan oleh seseorang untuk menghadapi dan menjalani kehidupannya adalah pengendalian diri. Secara sederhana, pengendalian diri diartikan sebagai dorongan pengendalian pada diri sendiri, oleh dirinya sendiri (Marsela & Supriatna, 2019). Pengendalian diri sebagai kemampuan untuk melampaui atau merubah respons diri sendiri, mencegah timbulnya perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan yang tidak diinginkan yang muncul dari keadaan tertentu (Tangney et al., 2004).

Kurnia et al. (2020) menjelaskan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam membimbing tingkah lakunya sendiri. Pengendalian diri mencakup kekuatan individu dalam meyakini nilai dan kepercayaannya sebagai menjadi acuan untuk bertindak dalam mengambil keputusan. Istri & Asyanti (2017) menjelaskan pengendalian diri sebagai kemampuan seseorang untuk menggambarkan situasi pada dirinya sendiri dan lingkungannya, serta kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku yang terkait dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dengan baik dalam interaksi sosial.

Aspek-aspek pengendalian diri menurut Tangney, et al (dalam Chaq, et al 2018), yaitu: (1) Disiplin diri. Aspek ini berkaitan dengan kedisiplinan seseorang. Dengan kata lain, individu memiliki kemampuan untuk tetap fokus saat mengerjakan tugas mereka. Orang yang memiliki kedisiplinan diri mampu menahan dirinya dari hal-hal yang mengganggu konsentrasinya. (2) Tidak Impulsif. Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk bertindak berdasarkan pertimbangan tertentu. (3) Kebiasaan sehat. Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sehingga menjadi kebiasaan yang baik dan sehat. (4) Etika kerja. Aspek ini berkaitan dengan pengaturan etika individu saat melakukan aktivitas hariannya. (5) Kehandalan. Aspek ini berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk membuat rencana dalam rangka mencapai tujuannya.

Adiksi Media Sosial

Definisi adiksi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019) diartikan sebagai kejangkitan suatu kegemaran sehingga melupakan hal-hal lainnya. Adiksi media sosial merupakan bagian dari adiksi *smartphone*. Adiksi media sosial didefinisikan sebagai adiksi yang timbul saat seseorang menghabiskan waktu terlalu banyak untuk mengakses media sosial sehingga timbul keinginan untuk terus mengetahui berbagai hal dengan segera dan pada akhirnya menyebabkan komunikasi virtual, toleransi virtual, dan masalah virtual (Sahin, 2018).

Menurut Andreassen (2015), adiksi sosial media adalah ketertarikan secara berlebihan yang dialami peserta didik pada media sosial. Young (2017) mendefinisikan adiksi media sosial sebagai ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya saat menggunakan internet atau media sosial sehingga menimbulkan sedikit masalah yang akhirnya mengganggu kinerja otaknya. Individu dikatakan mengalami kecanduan media sosial apabila mengakses media sosial dalam waktu 5 sampai 6 jam per hari (Syamsuudin, Bidjuni, & Wowiling, 2015).

Aspek-aspek adiksi media sosial (Sahin, 2018), yaitu (1) Toleransi virtual. Toleransi virtual merupakan kegagalan usaha individu dalam Upaya mengontrol penggunaan media sosial. (2) Komunikasi virtual. Individu kurang memiliki keterampilan untuk menunjukkan diri secara langsung sehingga interaksi secara virtual lebih dipilihnya. Dibandingkan dengan dunia nyata, waktu individu dihabiskan lebih banyak untuk berinteraksi di dunia maya. (3) Permasalahan virtual. Individu mengakses media sosial sampai mengabaikan kewajibannya, misalnya mengerjakan tugas. Individu juga mengabaikan kebutuhannya, misalnya makan dan minum. Individu juga bisa mengalami sakit fisik, menjadi tidak produktif, dan timbul perasaan sedih ketika harus mengurangi waktu bermain sosial media. (4) Informasi virtual, artinya individu merasa mendapatkan informasi yang dibagikan di dunia maya merupakan bagian dari kebutuhannya. Informasi dibagikan dan didapatkan dengan cepat, terkini, dan dibicarakan oleh banyak orang.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda yang bertujuan untuk menguji pengaruh antar variabel bebas dan variabel terikat. Jumlah populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA di DKI Jakarta dan sampel yang digunakan sebanyak 400 orang setelah dihitung menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling*.

Berdasarkan penelitian siswa laki-laki berjumlah 187 orang (47%) dan perempuan 213 orang (53%) dengan rentang kelas, kelas X berjumlah 126 siswa, kelas XI 160 siswa, dan kelas XII 114 siswa. Lalu berdasarkan wilayah dari yang terbanyak, yaitu Jakarta Selatan 95 siswa, Jakarta Timur 89 siswa, Jakarta Barat 85 siswa, Jakarta Pusat 71 siswa, dan Jakarta Utara 60 siswa.

Instrumen yang digunakan yaitu, *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al (2004) lalu diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Arifin & Milla (2020), *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SV) yang dikembangkan oleh Sahin (2018), dan *General Scale of Phubbing* (GSP) yang dikembangkan oleh Chotpithayasunondh & Doughlass (2018) lalu diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Isrofin (2020).

Metode analisis data yang akan digunakan menggunakan statistika deskriptif, regresi sederhana, dan regresi linear berganda. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 20.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini terdiri dari variabel pengendalian diri (X_1), adiksi media sosial (X_2) dan perilaku *phubbing* (Y). Berikut merupakan hasil data penelitian.

Pengendalian Diri (X_1)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri siswa berada pada katagori sedang (35%), lalu berturut-turut tinggi (26%), rendah (24%), sangat tinggi (9%), dan sangat rendah (6%) dengan rata-rata skor keseluruhan yaitu 41,04 dan standar deviasi 6,31.

Secara umum pengendalian diri siswa SMA di DKI Jakarta menghasilkan data sebagai berikut.

Jumlah Responden	Skor Max	Skor Min	Skor rata-rata	Std. dev
400	61	23	41,04	6,31

Tabel 1. Gambaran Umum Pengendalian Diri siswa Adiksi Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial siswa berada pada katagori sedang (56%), lalu berturut-turut rendah (30%), tinggi (9%), sangat rendah (4%), dan sangat tinggi (1%) dengan rata-rata skor keseluruhan yaitu 79,58 dan standar deviasi 15,76.

Secara umum adiksi media sosial siswa SMA di DKI Jakarta menghasilkan data sebagai berikut.

Jumlah Responden	Skor Max	Skor Min	Skor rata-rata	Std. dev
400	140	34	79,58	15,76

Tabel 2. Gambaran Umum Pengendalian Diri siswa Perilaku *Phubbing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* siswa berada pada katagori sedang (40%), lalu berturut-turut tinggi (29%), rendah (19%), sangat tinggi (6%), dan sangat rendah (6%) dengan rata-rata skor keseluruhan yaitu 41,04 dan standar deviasi 6,31.

Secara umum pengendalian diri siswa SMA di DKI Jakarta menghasilkan data sebagai berikut.

Jumlah Responden	Skor Max	Skor Min	Skor rata-rata	Std. dev
400	75	15	38,85	9,01

Tabel 3. Gambaran Umum Perilaku *phubbing* siswa

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas sebagai persyaratan analisis.

Hasil dari uji normalitas adalah nilai sig. sebesar 0,437 yang artinya masing-masing variabel berdistribusi dengan normal. Hasil uji linearitas pengendalian diri dan perilaku *phubbing* adalah nilai sig. 0,663 dan adiksi media sosial dan perilaku *phubbing* adalah nilai sig. 0,183. Dengan asumsi jika nilai sig. > 0,05 maka variabel penelitian memiliki hubungan yang linier. Hasil uji heteroskedastisitas adalah nilai tolerance sebesar 0,903 dan VIF sebesar 1,108 untuk kedua variabel sehingga dikatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Hasil uji multikolinearitas variabel pengendalian diri adalah sig. 0,863 dan adiksi media sosial adalah sig. 0,705 sehingga dikatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua uji hipotesis, yaitu regresi linear sederhana dan regresi linear berganda.

Pengaruh Pengendalian Diri dan Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku *Phubbing*

Hipotesis utama penelitian ini adalah terdapat pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta.

Variabel	Coefficient		
	s	t	Sig.
Constant	21.986		
Self-control	-0.296	-	0.00
Social Media Addiction	0.325	4.337	0

$R^2 =$

0,434

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Berdasarkan tabel 4 pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing*, diketahui bahwa rumus persamaan regresi linear bergandanya adalah $Y = 21,986 - 0.296 + 0.325$.

Model	Mean Square	F	Sig.
Regression	7035.405	152.330	0.000

F tabel =
3.018

Tabel 5. Hasil Uji F (Simultan)

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai sig. 0.000, nilai F hitung adalah 152,330. dan nilai F tabel adalah 3.018. Maka nilai sig. 0.000 < 0.05 atau nilai F hitung 152.330 > F tabel 3.018. Berdasarkan uji F dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengendalian diri (X_1) dan adiksi media sosial (X_2) secara bersama-sama terhadap perilaku *phubbing* (Y) karena nilai sig. > 0.05 atau F hitung > F tabel.

Pengaruh Pengendalian Diri terhadap Perilaku *Phubbing*

Terdapat pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta.

Variabel	Coefficient		
	s	t	Sig.
Costant	59.637		
Self control	-0.507	-7.569	0.000

Note: $R^2 = 0.126$

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi X_1 dan Y

Berdasarkan tabel hasil uji regresi pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing*, diketahui bahwa nilai sig adalah 0.000. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan, jika nilai sig < 0.05 maka terdapat pengaruh variabel X terhadap Y . Nilai sig. 0.000 < 0.05 artinya terdapat pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing* siswa.

Pengaruh Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku *Phubbing*

Variabel	Coefficient		
	s	t	Sig.
Konstanta	9.404		
Social Media Addiction	0.354	16.54	0.000

Note: $R^2 = 0.407$

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi X_2 dan Y

Berdasarkan tabel hasil uji regresi adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing*, diketahui bahwa nilai sig adalah 0.000. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan, jika nilai sig < 0.05 maka terdapat pengaruh variabel X terhadap Y . Nilai sig. 0.000 < 0.05 artinya terdapat pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* siswa.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pengendalian Diri dan Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA di DKI Jakarta

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta. Hal ini dapat ditunjukkan dengan nilai F hitung sebesar 152,330 (> F tabel 3,018) dan sig. sebesar 0.000 (< 0.05) lebih kecil dari taraf signifikansi 5%. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan “ada pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di Jakarta” dapat diterima.

Persamaan regresi antara pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing*, yaitu $Y = 21.986 - 0.246 + 0.325$, yang artinya jika perilaku *phubbing* meningkat satu poin maka pengendalian diri akan menurun 24.6% dan adiksi media sosial akan meningkat 32.5%. Berdasarkan nilai R^2 pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* siswa adalah sebesar 43.4%, sedangkan 56.6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Sesuai dengan penelitian Tangney et al. (2004) yang menyatakan bahwa pengendalian diri yang rendah membuat individu rentan melakukan perilaku buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara pengendalian diri dan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan hasil analisis pada variabel *phubbing*, siswa SMA di Jakarta didominasi kategori sedang dengan persentase 40% sebanyak 160 siswa. Perilaku *phubbing* ini disebabkan pengaruh pengendalian diri yang rendah dan adiksi media sosial yang tinggi. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Hanika (2015) yang menjelaskan bahwa

generasi Y yang tinggal di kota besar seperti Semarang dan Jakarta mengalami fenomena *phubbing* karena ketergantungan cukup tinggi terhadap *smartphone*. Ketergantungan terhadap *smartphone* ini seiring dengan penggunaan media sosial yang semakin meningkat sebagai alat komunikasi maupun hiburan dikalangan siswa di perkotaan (Juwita et al., 2015).

Perilaku *phubbing* dilakukan individu dengan tidak mengindahkan perasaan atau kepentingan orang lain. Jika individu memiliki pengendalian diri yang tinggi maka individu akan menyadari untuk menjaga batasannya untuk tidak mengalihkan diri pada hal lain ketika sedang berinteraksi (Fadilah et al., 2022). Pengalihan diri individu ketika dalam suatu percakapan dapat dialihkan ke penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Hanika, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Coralia et al. (2017) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami adiksi media sosial memiliki karakteristik *compulsive use*. *Compulsive use* terjadi ketika remaja mengakses media sosial sebagai upaya memenuhi kebutuhan dirinya sehingga membuatnya terpaku pada media sosial dan lebih banyak berkomunikasi secara *online* daripada tatap muka secara langsung.

Oleh karena itu, rendahnya pengendalian diri dapat memprediksi penggunaan *smartphone* yang bermasalah, dalam hal ini adalah adiksi media sosial yang akhirnya dapat memprediksi masalah perilaku dalam bentuk *phubbing* (Chotpitayasunondh & Doughlas, 2016).

Pengaruh Pengendalian Diri terhadap Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA di DKI Jakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta. Hal ini dapat ditunjukkan dengan nilai t_{hitung} sebesar -7.569 ($> t$ tabel 1.996) dan nilai sig. sebesar 0.000 (< 0.05) lebih kecil dari taraf signifikansi 5%. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan “ada pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta” dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisis pada variabel pengendalian diri, siswa SMA di Jakarta didominasi kategori sedang dengan persentase 35% dan jumlah siswa yang berada pada

kategori sedang sebanyak 142 siswa. Siswa yang kurang bisa mengendalikan dirinya menghambat perkembangan dirinya. Pengendalian diri yang rendah pada siswa membuat siswa cenderung berperilaku negatif, misalnya tidak merasa bersalah saat mengabaikan temannya dan cenderung bersikap tidak peduli pada orang lain (Kurnia et al., 2020).

Persamaan regresi antara pengendalian diri (X1) dan perilaku *phubbing* (Y), yaitu $Y = 59,637 - 0.507 x$, yang artinya jika pengendalian diri meningkat satu poin, maka perilaku *phubbing* akan menurun sebesar -0.507 atau -50.7% . Rata-rata pengendalian diri siswa SMA di DKI Jakarta berada pada kategori rendah dengan persentase 54% dari keseluruhan siswa. Rendahnya pengendalian diri membuat individu cenderung berperilaku menyimpang, sementara jika pengendalian diri individu tinggi maka individu dapat mengarahkan perilakunya, individu juga mampu mengantisipasi stimulus dari luar, serta dapat bersosialisasi dengan baik (Marsela & Supriatna, 2019).

Pada hasil penelitian ini menunjukkan besar pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing*, yaitu 12,6%, sedangkan 87,4% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing* berpengaruh negatif. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Latifa, et al. (2019) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing*. Semakin rendah pengendalian diri maka kecenderungan perilaku *phubbing* akan meningkat. Pengendalian diri yang rendah maka akan membuat fokus individu terganggu dalam menyelesaikan tugasnya dan membuat proses berpikir yang tidak relevan meningkat sehingga frekuensi penggunaan *smartphone* juga meningkat tanpa menghiraukan lingkungan sekitar.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pengendalian diri dan perilaku *phubbing*, sehingga pengendalian diri dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang berperan penting dalam memengaruhi perilaku *phubbing*. Siswa SMA termasuk dalam katagori remaja, remaja yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik maka mampu juga mengendalikan diri ketika sedang berkomunikasi dengan tidak sibuk pada

smartphone-nya dan memilih untuk melakukan kontak mata ketika percakapan berlangsung.

Pengaruh Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA di DKI Jakarta

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di Jakarta. Hal ini dapat ditunjukkan dengan nilai *t* hitung sebesar 16.541 ($> t$ tabel 1.996) dan sig. sebesar 0.000 (< 0.05) lebih kecil dari taraf signifikansi 5%. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan “ada pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di Jakarta” dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisis pada variabel adiksi media sosial, siswa SMA di Jakarta didominasi kategori medium dengan persentase 56% dan jumlah siswa yang berada pada kategori medium sebanyak 224 siswa. Tingkat adiksi media sosial pada siswa tak lepas dari masa remaja yang sedang mereka alami. Remaja merupakan fase pencarian jati diri sehingga remaja kerap kali berada dalam kondisi kebingungan karena keingintahuannya dan kurangnya kemampuan untuk menentukan aktivitas yang bermanfaat untuk dirinya (Aprilia et al., 2018). Dikalangan remaja, media sosial memudahkan komunikasi antar sesama individu atau dengan kelompok. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan sikap negatif seperti individualistis (Juwita et al., 2015).

Persamaan regresi antara adiksi media sosial (X_2) dan perilaku *phubbing* (Y), yaitu $Y = 9.404 + 0.354 x$, yang artinya jika adiksi media sosial meningkat satu poin, maka perilaku *phubbing* akan meningkat sebesar 0.354 atau 35.4%. Sesuai dengan penelitian Karadag et al. (2015) yang menyebutkan salah satu faktor fenomena *phubbing* adalah kecanduan media sosial. Kecanduan atau adiksi media sosial terjadi ketika individu terlalu mengkhawatirkan situs jejaring sosial dan menghabiskan banyak waktu di dalamnya sehingga mengganggu kegiatan sosial lainnya (Andreassen & Pallesen, 2014). Kehadiran media sosial berusaha dipertahankan oleh individu termasuk ketika menjalani dunia nyata dalam situasi yang bersamaan. Akibatnya, aktivitas di dunia nyata individu justru mengalami penurunan.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan besar pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing*, yaitu 40.7%, sedangkan 59,3% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* berpengaruh positif. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Saloom & Veriantari (2021) yang memperoleh hasil bahwa adiksi media sosial merupakan salah satu faktor dengan sumbangan pengaruh positif paling besar terhadap perilaku *phubbing*.

Karadag et al (2015) juga menyebutkan bahwa adiksi media sosial adalah salah satu adiksi baru yang berkembang dengan sangat cepat. Adiksi media sosial membuat individu semakin aktif menggunakan media sosial, akibatnya perilaku *phubbing* atau pengabaian individu pada individu lainnya dalam interaksi dunia nyata juga semakin meningkat. Obsesi individu untuk tetap terhubung secara digital membuat individu semakin lekat dengan adiksi media sosial yang mengakibatkan perilaku *phubbing* (David & Roberts, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta dengan persamaan regresi $Y = 21,986 - 0,246 + 0,325x$, yang artinya jika perilaku *phubbing* meningkat satu poin maka pengendalian diri akan menurun 24.6 % dan adiksi media sosial akan meningkat 32.5%. Pengendalian diri berpengaruh secara negatif terhadap perilaku *phubbing* dan adiksi media sosial berpengaruh secara positif terhadap perilaku *phubbing*. Pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa adalah sebesar 43.4%, sedangkan 56.6% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

SARAN

Peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya, hendaknya dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti faktor-faktor lain yang terkait dengan perilaku *phubbing*.

Penelitian pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan baru bagi siswa. Siswa harus belajar untuk menghargai dan berempati terhadap orang lain

yang berinteraksi dengannya. Siswa juga dapat melakukan beberapa hal untuk mengontrol perilakunya diantaranya, mencoba menerapkan teknik podomoro (Cirillo, 2018), yaitu memasang alarm 25 menit untuk fokus mengerjakan sesuatu lalu beristirahat selama 5 menit untuk kembali menggunakan *smartphone*, dan memasang aplikasi yang dapat membantu mengurangi waktu di media sosial, contohnya *ColdTurkey*, *SelfControl*, dan *Freedom* (Ji et al., 2023).

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini, guru BK dapat membantu siswa dalam meningkatkan pengendalian dirinya, mengatasi dan mengantisipasi adiksi media sosial pada siswa, dan mencegah perilaku *phubbing* pada siswa. Guru BK dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai adiksi media sosial dan perilaku *phubbing*, dimana dua hal tersebut sangat lekat kaitannya dengan penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari dan teknologi saat ini sudah menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan individu. Peneliti berharap guru BK dapat berkolaborasi dengan orang tua untuk bersama-sama mengatasi perilaku *phubbing* siswa, misalnya dengan mengadakan seminar mengenai penggunaan *smartphone* bagi siswa, bekerjasama dengan sekolah untuk membantu mengatasi penggunaan *smartphone* yang bermasalah misalnya turut mendukung kebijakan pembatasan penggunaan *smartphone* diluar kegiatan belajar mengajar, dan memberikan himbauan kepada siswa untuk lebih sering berinteraksi dengan orang secara langsung dibandingkan fokus bermain *smartphone*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamianti, D. & Rachaju, R. D. K. (2021). Realitas Phone Snubbing pada Pergaulan Remaja. *Jurnal Audience*, 4(2), 209-220.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Report*, 2(2).
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
<https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- APJII di Indonesia Digital Outlook 2022. (09 Juni 2022). Diakses pada 22 Mei 2023 dari <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022> 857
- Aprilia, R., Sriarti, A., & Hendrawati, S. (2018). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JNC*, 3(1), 41-53.
- Arifin, H. & Milla, M. R. (2020). Adaptasi dan Properti Psikometrik Skala Kontrol Diri Ringkas Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195.
- Bayu, Dimas. (10 Juni 2022). APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022. Diakses pada 22 Mei 2023 dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022>
- Chaq, Moh. Chablul, Suharnan, & Rini, Amanda Pasca. (2018). Religiusitas, Kontrol Diri, dan Agresivitas Verbal Remaja. *Fenomena: Jurnal Psikologi*, 27(2), 20-29.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How *Phubbing* Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via *Smartphone*. *Computer in Human Behavior*, 63, 9-18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The Effects of *Phubbing* on Social Interaction. WILEY: *Journal Applied Social Psychology*, 1-13.
- Cirillo, F. (2018). *The Podomoro Technique: The life-changing time-management system*. Random House
- Coralia, F., Qodariah, S., & Yanuviarti, M. (2017). Tipe Kepribadian dan Self-Esteem pada Pecandu Media Sosial. *Journal of Psychological Research*, 140-149.
- 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.
- Fadilah, A., Rini, R. A. P., & Pratitis, N. (2022). Perilaku *Phubbing* pada Remaja: Menguji Peranan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150-159.
- Isrofin, Binti (2020). Validasi Generic Scale of *Phubbing* Versi Bahasa Indonesia dengan Rasch Model. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri (e-Journal)*, 7(1), 9-18.
<https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>

- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The Effect of *Smartphone* Addiction and Self-Control on *Phubbing* Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 15-23.
- Istri, Dwi, & Asyanti Setia. (2017). Hubungan Antara Pengendalian Diri dan Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMK. Muhammadiyah University Press, 101-109.
- Ji, Y., Liu, S., Xu, H., & Zhang, B. (2023). The Causes, Effects, and Intervension of Social Media Addiction. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 897-903.
- Karadag, et al. (2015). Determinants of *Phubbing*, Which is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Aquation Model. *Journal of Behavior Addictions*, 4(2), 60-68. DOI: 10.1556/2006.4.2015.005
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M., Safitri. (2020). Pengendalian Diri dan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58-67.
- Marsela, R.D. & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counselling*, 3 (2), 65-69.
- Nazir, T. & Bulut, S. (2019) *Phubbing* and What Could Be Its Determinants: A Dugout of Literature. *Psychology*, 10, 819-829. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>
- Nazir, T. & Piskin, M. (2016). *Phubbing*: Technological Invasion Which Connected the World but Disconnected Humans. *The International Journal of Indian Psychologi*, 3(4), 39-46. DOI:10.25215/0403
- Nurhayat, Kodariyah. (2021). Pengaruh Self-Control, Self-Esteem, Parenting Style, dan Loneliness Terhadap Adiksi *Smartphone* Siswa SMA. *Jurnal Bikotetik*, 5(1), 23-33.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form : The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Saloom, Gaji & Veriantari, Ginda. (2021). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku *Phubbing*. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152-267.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Survey APJII Pengguna Internert di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. (10 Mei 2023). Diakses pada 22 Mei 2023 dari <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang#:~:text=Bisnis.com%2C%20JAKARTA%20%2D%20Survei,yang%20sebesar%20275.773.901%20jiwa>.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2017). Internet Addiction. *John Wiley*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>