GAMBARAN KOTROL DIRI PELAKU *PHUBBING* DI SMA

Lovina Marsha Amara[1], Nurfarhanah[2]

[1,2]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]lovinamarsha4@gmail.com, [2]nurfarhanah@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

In adolescence, individuals begin to interact a lot with the surrounding environment and utilize technology in daily life. One of the behaviors that arises along with smartphone use is *phubbing*, which is the behavior of ignoring others in an interaction because they pay more attention *to smartphones*. This behavior can be related to the individual's ability to control himself. Therefore, self-control is one of the abilities that adolescents need to have. This study aims to describe the self-control of students who have *phubbing* behavior in high school, reviewed from the aspects of behavior control, cognitive control, and decision control. This study uses a descriptive quantitative approach. The research sample amounted to 215 students who had *phubbing* behavior in the high and medium categories, which were selected using *purposive* sampling techniques. The results showed that students' self-control was in the medium category with a percentage of 60.9%. Of each aspect, behavioral control was in the medium category with a percentage of 60.82%, cognitive control was in the medium category with a percentage of 62.9%, and decision control was in the medium category with a percentage of 55.66%. The aspect of cognitive control was the aspect with the highest percentage and the aspect of decision control was the lowest percentage aspect. Based on the results of the study, it can be concluded that the self-control of students who commit *phubbing* in high school is moderate. Therefore, efforts are needed to improve students' self-control abilities through guidance and counseling services

Keywords : *Teens, Self-Control, Phubbing, High School Students.*

ABSTRAK

Pada masa remaja individu mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan memanfaatkan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu perilaku yang muncul seiring dengan penggunaan *smartphone* adalah *phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang lain dalam suatu interaksi karena lebih memperhatikan *smartphone*. Perilaku ini dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi salah satu kemampuan yang perlu untuk dimiliki remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontrol diri siswa yang memiliki perilaku *phubbing* di SMA, ditinjau dari aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 215 siswa yang memiliki perilaku *phubbing* di kategori tinggi dan sedang, yang dipilih menggunakan teknik *purposive* sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 60,9%. Dari masing-masing aspek, kontrol perilaku berada pada kategori sedang dengan persentase 60,82%, kontrol kognitif berada pada kategori sedang dengan persentase 62,9%, dan kontrol keputusan berada pada kategori sedang dengan persentase 55,66%. Aspek kontrol kognitif merupakan aspek dengan persentase tertinggi dan aspek kontrol keputusan merupakan aspek persentase terendah. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri siswa pelaku *phubbing* di SMA adalah sedang. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa melalui layanan bimbingan dan konseling

Kata Kunci : *Remaja, Kontrol Diri, Phubbing, Siswa SMA.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi telah mengubaha cara indivdu berinteraksi. Komunikasi tidak hanya dilakukan secara tatap muka saja, tetapi juga melalui alat komunikasi canggih yaitu smartphone (Hanika, 2015). Menurut APJII (2025) pengguna intrenet di Indonesia mencapai 80,66% atau 229.428.417 jiwa dari toal populasi 284.438.900 jiwa. *Smartphone* menjadi perangkat palin sering digunakan (83,39%), dengan kelompok pengguna terbanyak berusia 13-28 tahu yatu remaja sampai dewasa. Remaja mereupakan kelompok yang sangat intens menggunakan *smartphone*, intrenet, dan media sosial. Pada masa transisi dan pencarian jati diri, remaja belum memiliki pikiran yang matang dan mudah teralihkan oleh notifikasi serta kontel digital (Faruq, 2021). Kontrol diri memiliki peran penting untuk mengatur prioritas utama seorang siswa yang memiliki prioritas untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal, kontrol diri yang rendah dapat memicu terjadinya prokratinasi yaitu menunda-nunda pekerjaan atau tugas. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat menghindari melakukan prokratinasi dan siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung melakukan prokratinasi (Dewany, R. Et al 2023). Penggunaan smartphone yang berlebihan berdampak pada gangguan tidur akibat penggunaan ponsel (Kemenkes, 2023), menurunnya kesehatan mental, dan terganggunya prestasi belajar.

Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol memicu perilaku *phubbing*, gabungan dari phone (ponsel) dan snubbing (mengabaikan). Phubbing adalah tindakan mengabaikan lawan bicara dan lebih fokus pada smartphone sebagai bentuk menghindari interaksi sosial (Chopitayasunondh&Dauglas, 2016). Perilaku ini dapat memunculkan konflik interpersonal, menurunnya konsentrasi belajar (Karimah, 2021). Di sekolah, siswa menjadi lebih sering mengabaikan guru dan teman, sehingga menggagu hubungan sosil dan proses belajar mengajar. Kontrol diri juga berperan penting dalam dalam mengantisipasi terjadinya *smartphone adiction*, remaja dengan kontrol diri yang tinggi bisa mengontrol kognitifnya sehingga ia dapat mengontrol keputusannya dan bagaimana seharusnya ia bertindak (Khasanah&Winarti, 2021). Seseorang yang menerima perilaku *phubbing* secara terus menerus akan menganggap bahwa *phubbing* merupakan hal yang wajar terjadi, hingga menimbulkan jiwa individualis pada individu, menjadikan *smartphone* sarana komunikasi yang menarik daripada komunikasi secara langsung (Aditia, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Rafi & Nio (2023) menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam memiliki kecenderungan melakukan *phubbing*, dan kontrol diri menjadi faktor paling penting dalam mengendalikan perilaku tersebut

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya dari berbagai tindakan untuk mengatasi berbagai masalah atau kesulitan yang terjadi terkait dengan pikiran, emosi dan perilaku, menghalangi hal yang tidak diinginkan terjadi (Agustin, 2021). Kontrol diri merupakan psikologis penting yang berfungsi sebagai pengendali sebelum individu memutuskan menggunakan smartphone dalam situasi sosial. Penelitian Kurnia et al. (2020) menemukan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah perilaku *phubbing*. Temuan serupa dikemukakan oleh Fadilah etl. (2022) dan Fedri et al (2024), bahwa siswa dengan kontrol diri yang baik mampu menahan keinginan menggunakan smartphone saat berinteraksi. Remaja di Indonesia memiliki kecenderungan perilaku *phubbing* yang tinggi (Taufik et al, 2019) dilihat dari jenis kelamin. tidak memiliki perbedaan yang signifikan, begitu juga dengan wilayah dan juga tingkat pendidikan.

Studi awal yang dilakukan di SMA dengan sampel 215 siswa termasuk dalam kategori perilaku phubbing, belum banyak penelitian yang menggambarkan secara mendalam control diri pada pelaku phubbing di sekolah menengah atas. Berdasarkan fenomena tersebut, phubbing pada

siswa dapat mengganggu fokus belajar dan hubungan sosial, sementara control diri berperan penting dalam mengendalikannya. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti "Gambaran Kontrol Diri Pelaku *phubbing* di SMA".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Sugiyono (2022) penelitian deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena secara akurat dan sistematis mengenai objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 12 Padang kelas X adn XI yang tercatat aktif dalam tahun jaran 2026/2027. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* (Sugiyono, 2012) adalah teknik pengambilan sampel dengan adanya pertimbangan dan kriteria tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu ; (1) siswa yang memiliki smartphone (2) siswa yang memiliki kecenderung perilaku *phubbing* berdarkan instrumen *phubbing* yang telah diberikan. Instrumen yang digunakan adalah instrumen kontrol diri dengan skala likert. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan excel. Data di analisis dengan teknik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean), perentase, dan kategori tingkat variabel penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh hasil temuan terkait dengan kontrol diri pelaku phubbing di SMA. Adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut ini:

Deskripsi kontrol diri

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri pada siswa, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa Secara Keseluruhan

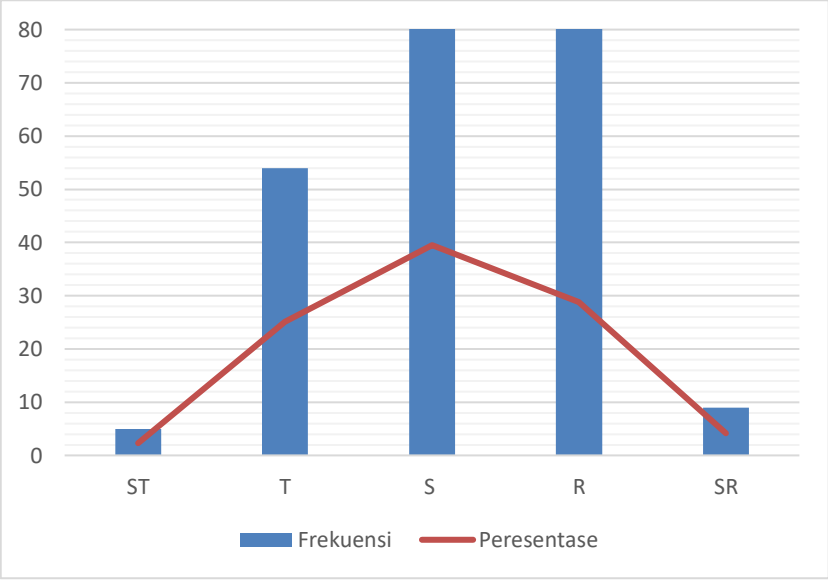
Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥69	3	1,4
Tinggi	56-68	48	22,3
Sedang	43-55	106	49,3
Rendah	30-42	55	25,6
Sangat Rendah	≤29	3	1,4
Jumlah		**215**	**100**

Pada **Tabel 1**, diketahui kontrol diri siswa sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu 106 dari 215 siswa (49,3%). Ktegori rendah berjumlah 55 siswa (25,6%) dan kategori tinggi 48 siswa (22,3%). Katgori sangat tinggi dan sangat rendah masing-masing 3 siswa (1,4%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa pelaku phubbing memiliki kontrol diri yang sedang, mereka sudah bisa untuk mengatur atau mengnontrol diri dengan baik, namun masih ada siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa sebenarnya memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya, tetapi dalam situasi tertentu masih belum mampu menerapkan secara konsisten, terutama ketika muncul dorongan untuk menggunakan *smartphone*.

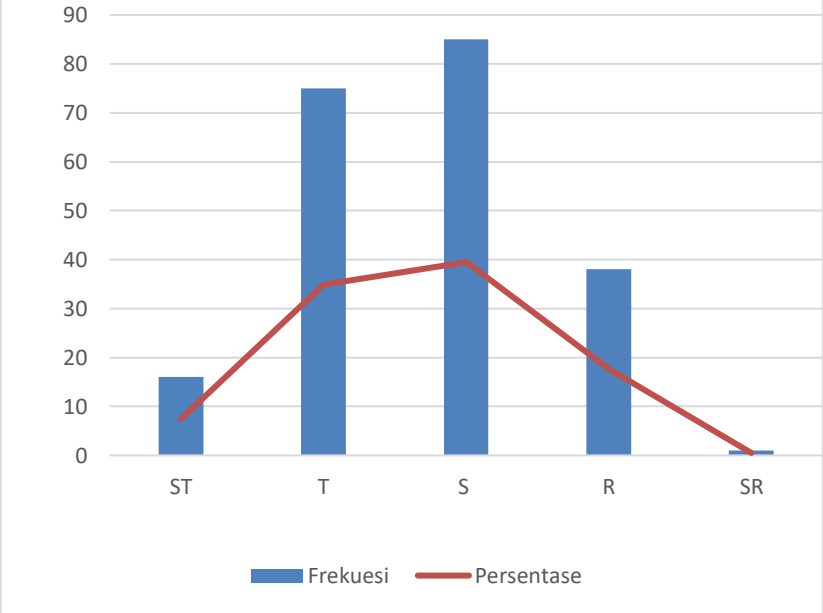
Deskripsi Kontrol Diri Berdasarkan Aspek

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri siswa sebagai berikut ini

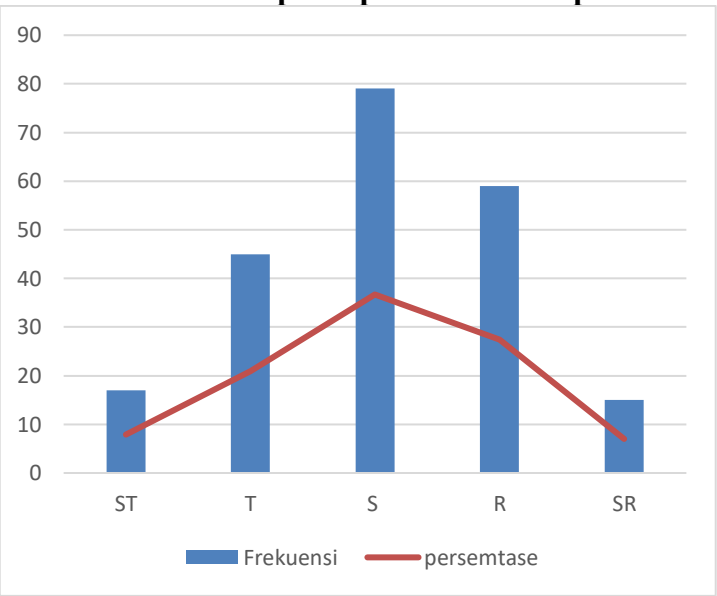
Gambar 1. Deskripsi Aspek Kontrol Perilaku



Gambar 2. Deskripsi Aspek Kontrol Kognitif



Gambar 3. Deskripsi Aspek Kontrol Keputusan



Berdasarkan **Gambar 1**, kontrol perilaku siswa pelaku phubbing di SMA Pada aspek kontrol perilaku, kelompok siswa terbesar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 85 siswa (39,5%). Kategori rendah berjumlah 62 siswa (28,8%) dan kategori tinggi 54 siswa (25,1%). Kategori sangat tinggi ada 5 siswa (2,3%) dan sangat rendah 9 siswa (4,2%). Artinya, secara umum siswa sudah memiliki kontrol diri yang cukup, kemampuan siswa mengendalikan diri cukup beragam, ada siswa yang jauh di atas dan jauh di bawah rata-rata. Siswa dalam aspek ini umumnya bisa berpikir lebih dulu, tetapi masih sulit menahan keinginan seketika. Dalam konteks perilaku *phubbing*, kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan siswa mengatur penggunaan *smartphone*, menahan keinginan memeriksa notifikasi, serta mengarahkan perhatian kepada orang yang sedang bicara. Siswa yang memiliki kontrol perilaku baik akan lebih mampu menentukan kapan sebaiknya disimpan.

Berdasarkan **Gambar 2,** kontrol kognitif siswa pelaku *phubbing* di SMA, pada aspek kontrol kognitif memperlihatkan bahwa 85 siswa (39,5%) berada pada kategori sedang, diikuti katagori tinggi sebanyak 75 siswa (34,9%). Kategori rendah dimiliki 38 siswa (17,7%), kategori sangat tinggi 16 siswa (7,4%) dan kategori sangat rendah 1 siswa (0,5%). Umumnya di aspek ini siswa mampu menilai keadaan dengan baik, namun sebagian masih mudah terbawa pikiran negatif dan sulit mempertahankan perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dalam memahami dan mempertimbangkan situasi yang dihadapi, tetapi kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Sebagian besar siswa cukup mampu mengelola pikiran dan menilai keadaan dengan tepat. Siswa dengan kontrol tinggi dan sangat tinggi jauh lebih banyak daripada siswa dengan kontrol kognitif rendah dan sangat rendah. Siswa paling kuat dalam memahami situasi dari berbagai sudut pandang dan dalam fokus menyelesaikan tugas. Namun, siswa paling lemah dalam menghindari pikiran negatif tentang hal yang belum terjadi dan dalam memusatkan perhatian dalam waktu yang lama.

Berdasarkan **Gambar 3**, kontrol perilaku Aspek kontrol keputusan memperlihatkan hasil paling rendah di antara ketiga aspek. Kategori sedang memiliki jumlah siswa terbanyak yaitu 79 siswa (36,7%), disusul kategori rendah sebanyak 59 siswa (27,4%). Sebanyak 45 siswa (20,9%)

berada pada kategori tinggi, 17 siswa (7,9%) berada pada kategori sangat tinggi dan 15 siswa (7%) pada kategori sangat rendah. . Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa pelaku *phubbing* di SMA dalam menentukan pilihan sudah cukup baik, tetapi masih belum optimal. Siswa sudah memiliki kemampuan untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu tetapi belum mantap, karena hal itu dalam beberapa keadaan masih terdapat kemungkinan siswa belum sepenuhnya mampu menentukan pilihan secara tepat dan bertanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mempertimbangkan berbagai pilihan, memilih keputusan yang tepat dengan cepat. Dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kontrol keputusan pelaku phubbing di SMA tergolong sedang, siswa perlu untuk dibiasakan untuk lebih mempertimbangkan pilihan atau keputusan yang diambil dan memahami konsekuensi dari keputusan yang diambil tersebut.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri pelaku phubbing di SMA memiliki kontrol diri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan tindakan, tetapi belum sepenuhnya mampu diterapkan secara konsisten. Siswa masih mengalami kesulitan dalam menentukan waktu yang tepat untuk melakukan sesuatu, mempertimbangkan akibat tindakan, menunda keinginan, serta menyesuaikan perilaku dengan situasi yang dihadapi. Hingga kemampuan siswa untuk mengendalikan perilaku dalam penggunaan *smartphone* ketika sedang berinteraksi dengan orang lain masih perlu ditingkatkan.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Beradasrkan hasil penelitian ini, kontrol diri merupakan salah satu kemampuan penting yang perlu dimiliki siswa dalam mengendalikan perilaku, mengelola pikiran, serta mempertimbangkan tindakan yang akan dilakukan. Siswa telah memiliki kemampuan dalam mengendalikan perilaku dan mengelola pikirannya, tetapi masih perlu dikembangkan agar sswa lebih bijak dalam menggunakan smartphone dan tidak mengabaikan interaksi langsung. Meskipun hasul penelitian menunjukkan kategori sedang, masih terdapat siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Oleh karena itu , guru BK perlu memberikan perhatian lebih agar perilaku phubbing dapat diminimalkan.

Layanan konseling individual dapat menjadi pilihan yang tepat merupakan layanan yang diberikan konselor kepada klien untuk memahami dirinya sendiri, baik kelebihan maupun kelemahannya, memahami lingkungan, serta mengentaskan permasalahan yang dialaminya (Prayitno, 2013). Melalui layanan ini, guru BK dapat membantu siswa memahami kebiasaan dan pola perilakunya ketika berinteraksi dengan orang lain, sehingga siswa dapat mengenali permasalahan kontrol dirinya serta membangun kebiasaan penggunaan smartphone yang lebih terarah. Guru BK dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai pendekatan lanjutan. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling bertukan pendapat dan pengalaman mengenai kebiasaan penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari tanpa merasa tertekan unutk mengungkapkan secara langsung.

Layanan informasi juga dapat diberikan kepada seluruh siswa mengenai pentingnya kontrol diri dalam penggunaan smartphone. Layanan informasi adalah layanan yang memberikan informasi yang berguna dan dibutuhkan oleh individu. Informasi yang diberikan kepada individu sangat dibutuhkan untuk kelancaran dalam mengambil sebuah keputusan (Syukur, et al., 2019).). Melalui layanan ini, siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya pengendalian perilaku, seperti membatasi penggunaan smartphone pada situasi tertentu, menghindari kebiasaan memeriksa notifikasi ketika sedang berbicara dengan orang lain, serta mengelola dorongan

menggunakan smartphone secara terus menerus hingga tidak mengganggu aktivitas belajar. Berdasarkan uraian diatas, dapt disimpulkan bahwa pemahaman mengenai kontrol diri dalam penggunaan smartphone diharapkan dapat membantu guru BK dalam merancang layanan yang tepat sasaran untuk meminimalkan perilaku phubbing pada siswa SMA.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan kontrol perilaku siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 60,8%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hal ini menunjukkan siswa telah memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan tindakan, tetapi belum sepenuhnya mampu diterapkan secara konsisten. Siswa masih mengalami kesulitan dalam menentukan waktu yang tepat untuk melakukan sesuatu, mempertimbangkan akibat tindakan, menunda keinginan, serta menyesuaikan perilaku dengan situasi yang dihadapi. Hingga kemampuan siswa untuk mengendalikan perilaku dalam penggunaan *smartphone* ketika sedang berinteraksi dengan orang lain masih perlu ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

Aditia, R. (2021). Fenomena *phubbing*: suatu degradasi Relasi Sosial Sebagai Damapak Media Sosial. *Keluwih: Jurnal Sosial dan Humniora* 2(1), 8 – 14.

Agustin, W. A. (2021). Kontribusi Kontrol Diri dan Religiusitas Terhadap Subjective Well Being Remaja yang Berlatar Belakang Etnis Minang Kabau. Tesis Tidak Diterbitkan: Universitas Negeri Padang.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025).

Chopitayasunondh, V & Douglas, K. M. (2018). Measuring Phone Snubbing Behavior: Devolopment and Validation ofr the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88. 5 – 17.

Fadilah, A., Rini, P. A., & Pratitis, N. (2022). Perilaku Phubbing pada remaja: Menguji peran kontrol diri dan interkasi sosial. *INNER: Jaournal of Psvcholoaical, 2(2).*

Fedri, A., Sudiarti, E. P., Ningsing, F. N. (2024). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di SMA 1 Kampar. *Jurnal Ners 9 (3).*

Hanika, I,M. (2015). Fenomena Phubbing di era milenial (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone Terhadap Lingkungannya).Interaksi: Jurnal Imu Komunikasi 4(1), 42-51.

Karimah, U., Mujtaba, I., Ramadi, R. (2021). *Phubbing No Way. Modul*: FIP – UMJ.

Kementerian Kesehatan RI (2023). "Laporan Kesehatan Remaja Indonesia". Link: https://www.kemkes.go.id/.

Khasanah, D. N, & Winarti, Y. (2021). Literature review: Hubungan kontrol diri kecanduan *smartphone* pada remaja. *Borneo student research*, 3(1), 739.

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

Dewany, R., Nurfarhanah., Hariko, R., Asnah, B. M., & Azmi. (2023). Pengaruh self control terhadap akademik siswa. *Jurnal Obsesi: 7 (5) 5283-5288*.

Prayitno., Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rafi, M., Nio, R. S. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Palaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2).

Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
Syukur, Y., Neviyarni., Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: IRHD.
Taufik., Alizamar., Fikri, M., Ifdil. (2019). Phubbing Behavior in Indonesian Students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change 5 (6).*