

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri dimaknai sebagai kemampuan membimbing, menyusun, serta mengarahkan perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Para ahli berpendapat, kontrol diri digunakan sebagai intervensi yang bersifat preventif, juga dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari lingkungan. Selain itu, untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku individu sesuai dengan kondisi dari orang lain yang disekitarnya.²⁸

Menurut *Calhoun dan Acocella*, kontrol diri merupakan pengaturan atau tindakan dari proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku orang untuk membentuk dirinya sendiri. Jadi, kontrol diri diartikan sebagai serangkaian proses untuk membentuk diri individu supaya perilakunya sesuai dengan situasi dan kondisi di saat melakukan sosialisasi. Ketika berinteraksi, seorang individu akan berusaha untuk menunjukkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya.²⁹

Kontrol diri bertujuan untuk mengendalikan serta mengurangi dari perilaku yang berlebihan pada individu. Karena kontrol diri sebagai pengendalian untuk mengarahkan perilaku seseorang dalam menahan dorongan gangguan atau godaan yang muncul pada individu, kontrol diri merupakan faktor penting terhadap keberhasilan individu dalam mencegah serta meminimalisir dari perilaku

²⁸ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2010), 21.

²⁹ *Ibid*, 23.

negatif.³⁰ *Gottfredson dan Hirschi* berpendapat bahwa kontrol diri yang rendah memiliki karakteristik stabil yang dapat meningkatkan individu dalam melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang pada kehidupan bersosial.³¹

Dalam bersosialisasi, individu membutuhkan kontrol diri sebagai kecakapan dalam membaca situasi diri dan lingkungannya. Upaya individu mengontrol diri untuk menampilkan perilaku positif dalam lingkungan sosialnya, kontrol diri untuk mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, bertujuan dalam hal menyenangkan orang lain, serta sekaligus membuat harmonis dengan lingkungannya. Kontrol diri memberikan pengaruh terhadap perilaku yang tidak sesuai harapan dari lingkungan sosial di sekitarnya.³²

Synder dan Gangestad mengatakan bahwa konsep dari kontrol diri sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi seseorang dengan lingkungan masyarakat. Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang individu akan berusaha menampilkan diri yang tepat. Kontrol diri berkaitan dengan individu yang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi diartikan sebagai arahan dalam mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan diterima secara sosial.³³

Hurlock menyebutkan tiga kriteria emosi sebagai berikut:

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.

³⁰ Silvia Eva Juarni dan Karjuniwati, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di Banda Aceh", *Jurnal Psikohumanika*, Vol.8 No.1, (Januari-Juni, 2016), 25.

³¹ Haryanti Tri Darmi Titisari, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kontrol Diri dengan Perilaku Delikuen pada Siswa SMA Muhamadiyah 1 Jombang", *Psikodimensia*, Vol.16 No.2, (2017), 133.

³² Akhlis Nurul Majid, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI IAIN Salatiga", (Skripsi: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Salatiga, 2017), 23.

³³ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi*, 22-23.

- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan dalam memuaskan kebutuhan dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum merespon serta memutuskan perilaku terhadap situasi tersebut.³⁴

2. Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut penjelasan dari Block dan Block, ada tiga jenis kualitas dari kontrol diri, tiga jenis kontrol diri tersebut yakni *Over Control*, *Appropriate Control*, *Under Control*. *Over Control* merupakan kontrol diri berlebihan yang dilakukan pada individu yang menyebabkan lebih menahan diri untuk bereaksi terhadap *stimulus* (respon). *Under control* yaitu individu cenderung akan mengeluarkan tindakan secara bebas tanpa adanya pengendalian. Sementara jenis kontrol diri *Appropriate Control* merupakan upaya pengendalian diri terhadap tindakan individu secara tepat dan sesuai.³⁵

Averill menjelaskan bahwa kontrol diri bisa disebut dengan kontrol personal, terdapat tiga macam dalam penjelasan kontrol personal yang disebutkan oleh Averill, yaitu :³⁶

a. Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku merupakan adanya kesiapan tersedianya respons yang mampu secara langsung mempengaruhi atau mengubah suatu kondisi yang tidak menyenangkan. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mencegah dan menjauhi stimulus, yakni dengan menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, serta

³⁴ Ibid, 24.

³⁵ Ibid, 31.

³⁶ Ibid, 29.

menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi terkait intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai, menginterpretasi, serta menghubungkan suatu kejadian sebagai adaptasi psikologis dan mengurangi tekanan. Dengan informasi yang dimiliki, individu mengetahui suatu keadaan tidak menyenangkan, individu dapat melakukan penilaian yang artinya individu berusaha dengan menilai dan menafsirkan suatu peristiwa atau keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Kontrol Keputusan

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang dalam memilih hasil dan tindakan berdasar pada suatu yang diyakini atau disetujui. Menentukan pilihan akan sangat berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan suatu tindakan.

3. Aspek-aspek Kontrol Diri

Terdapat aspek yang dimiliki individu dalam pengendalian diri. Individu yang baik dan mampu dalam pengendalian diri ialah individu yang dapat mengelola dengan baik informasi yang mereka terima. Individu dapat mengantisipasi suatu peristiwa yang terjadi dan mengambil keputusan yang tepat dalam mengendalikan perilaku mereka. M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita Suminta

menjelaskan bahwa dalam mengukur pengendalian diri yang dimiliki individu dapat diketahui dari beberapa aspek dalam pengukuran kontrol diri seseorang. Hal itu akan dapat diamati dengan beberapa aspek yaitu:³⁷

a. Kemampuan dalam mengontrol perilaku.

Merupakan kemampuan individu untuk menentukan dalam mengendalikan situasi atau keadaan. Individu yang kurang mampu dalam mengendalikan situasi atau keadaan dirinya, mereka akan cenderung patuh serta mengikuti kendali dari eksternal atau orang lain. Dengan kata lain, jika individu tidak mampu mengendalikan, mereka akan menggunakan sumber eksternal guna mengatur perilaku untuk mencapai yang diharapkan.³⁸

b. Kemampuan untuk mengontrol stimulus.

Kemampuan ini merupakan kemampuan dalam mengetahui bagaimana dan kapan situasi yang tidak dikehendaki tersebut dihadapi. Kemampuan ini mengandung pengertian bahwa setiap individu mempunyai prediksi atau menahan diri terhadap stimulus dari perbuatan yang mereka kerjakan, hal ini bertujuan untuk individu agar mampu mempersiapkan diri dengan segala kemungkinan yang terjadi sebagai akibat dari tindakan mereka.³⁹

c. Kemampuan dalam mengantisipasi adanya kejadian peristiwa.

Merupakan kemampuan individu dalam mengantisipasi atau mencegah peristiwa kejadian yang tidak menyenangkan. Individu

³⁷ Ibid, 31.

³⁸ Ibid.

³⁹ Ibid.

memerlukan informasi yang akurat serta lengkap sehingga dengan informasi tersebut individu dapat mengantisipasi dengan berbagai pertimbangan.

d. Kemampuan individu dalam menafsirkan suatu peristiwa.

Kemampuan ini individu berusaha menilai serta menafsirkan suatu peristiwa dengan memperhatikan sisi positif secara subjektif dari suatu keadaan. Kemampuan individu dalam menafsirkan keadaan ini berbeda antara satu dan lainnya karena ini terkait pengalaman mereka dan pengetahuan yang mereka miliki.

e. Kemampuan mengambil keputusan.

Kemampuan ini merupakan kemampuan individu dalam memilih suatu hasil atau suatu tindakan berdasar pada suatu yang diyakini dan disetujuinya. Pengendalian diri akan berfungsi dengan adanya kebebasan, kesempatan, atau kemungkinan pada individu dalam memilih berbagai kemungkinan tindakan perilaku.⁴⁰

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Berbagai permasalahan akan muncul dikarenakan rendahnya kontrol diri pada individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri disebabkan oleh banyak faktor, akan tetapi pada dasarnya dapat diketahui secara garis besar, yaitu faktor internal serta faktor eksternal. Faktor internal yang terjadi pada seorang individu yakni usia karena semakin bertambahnya perkembangan usia seseorang maka akan semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Selain itu, juga

⁴⁰ Ibid.

dipengaruhi oleh faktor hirarki dasar biologi atau kepribadian dari individu. Remaja yang memperoleh pengalaman serta kontrol emosi yang sehat memiliki kekuatan ego yakni kemampuan dalam menahan diri dan tindakan meluapkan emosi.⁴¹

Namun, faktor yang mempengaruhi kemampuan individu dalam kontrol diri tidak hanya berasal dari adanya faktor internal. Faktor eksternal pun juga dapat mempengaruhi terhadap kemampuan kontrol diri seseorang. Faktor ini merupakan faktor yang berperan dalam mempengaruhi kemampuan kontrol diri yakni faktor dari kondisi sosio-emosional, terutama dari lingkungan keluarga dan lingkungan teman sebaya. Lingkungan yang kondusif serta memiliki hubungan harmonis adanya kepercayaan satu sama lain akan membuat kontrol diri remaja menjadi baik. Akan tetapi, yang paling utama yaitu lingkungan keluarga yang akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri dari seorang remaja dalam perkembangannya dengan penerapan konsistensi disiplin orangtua.⁴²

Menurut *Calhoun dan Acocella*, kedudukan orang tua sangat tinggi sehingga persetujuan maupun ketidaksetujuan secara emosional telah memberikan ganjaran hukuman bagi anak karena orangtua mempunyai kekuatan membujuk anak dalam menunda kepuasan segera untuk kepentingan yang lebih besar. Kontrol diri guna mengurangi perilaku berlebihan yang dapat memberikan kepuasan dengan segera.⁴³

Rice telah mengemukakan adanya beberapa sikap orang tua yang kurang tepat serta mengganggu dalam perkembangan kontrol diri seorang remaja. yakni:

⁴¹ Gufon dan Suminta, *Teori-teori Psikologi*, 32.

⁴² Ibid.

⁴³ Ibid. 27.

- a. Pengabaian fisik, terkait dengan adanya kegagalan dalam memenuhi kebutuhan wajib dari individu.
- b. Pengabaian emosional, sebagai bentuk kasih sayang, perhatian yang tidak memadai dari orang tua atau kegagalan orang tua dalam memenuhi akan penerimaan serta pertujian.
- c. Pengabaian intelektual, termasuk di dalam kegagalan untuk memberikan stimulus intelek kepada remaja terkait membiarkan remaja membolos tanpa menyertakan alasan yang jelas apapun.
- d. Pengabaian sosial, adanya kegagalan dalam mengajarkan atau mensosialisasikan kepada remaja mengenai bersosial/berinteraksi dengan baik.
- e. Pengabaian moral, kegagalan dalam memberikan moral yang positif atau pendidikan yang sesuai dengan kehidupan beragama.⁴⁴

B. Perilaku *Phubbing*

1. Definisi *Phubbing*

Phubbing adalah sebuah istilah dari tindakan yang tidak memperdulikan seseorang di dalam lingkungan sosial karena lebih fokus pada *smartphone* daripada membangun sebuah percakapan. Istilah ini sering terdengar seiring dengan pesatnya perkembangan *smartphone* di pasaran. Seseorang dengan perilaku *phubbing* terindikasi menyakiti orang lain dengan pura-pura

⁴⁴ Akhlis Nurul Majid, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI IAIN Salatiga", 39.

memperhatikan saat berinteraksi, tetapi pandangannya sebentar-sebentar tertuju pada *smartphone* yang ada di tangannya.⁴⁵

Menurut Haigh, perilaku *phubbing* merupakan suatu tindakan yang menghina seseorang dalam lingkungan sosial dengan fokus pada *smartphone*, bukan berbicara secara langsung. Haigh juga mengatakan bahwa konsep dari *phubbing* yakni perilaku pengabaian terhadap orang lain pada interaksi sosial dan berfokus pada sebuah *smartphone*. Dengan kata lain, perilaku tersebut merupakan tindakan yang bersikap acuh kepada orang lain dan sebagai gantinya berfokus pada telepon genggam.⁴⁶

Varoth mengatakan bahwa dalam interaksi sosial, *phubber* merupakan seseorang yang memulai melakukan *phubbing*, dan *phubbee* dapat diartikan sebagai seseorang yang menerima perilaku *phubbing* atau lawan bicara.⁴⁷ Indikator yang dapat dirumuskan dari penjelasan teori yang ada yaitu seringnya orang dalam menggunakan *smartphone* yang mengakibatkan kurang aktifnya individu dalam berinteraksi sosial. Serta adanya sikap acuh atau menghiraukan pembicaraan dari lawan bicaranya adalah sebagai tindakan menghina dalam lingkungan sosial masyarakat.⁴⁸

Menurut sebuah jurnal yang dipublikasikan oleh *NCBI (National Center Biotechnology Information)* bahwa *phubbing* memiliki struktur multidimensi,

⁴⁵ Ainil Fitri, Yulia Febrianita, dan Bayu Abdurahman, "Gambaran Pengetahuan Tentang Phubbing Akibat Kecanduan Gadget Pada Generasi Z Di SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru Provinsi Riau", *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, Vol.3 No.2, (Januari, 2020), 47.

⁴⁶ Achmad Afrizal Fauzan, "Analisis Psikometrik Instrumen Phubbing Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya", (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018), 15.

⁴⁷ Muhammad Ali Ridho, "Interaksi Sosial Pelaku *Phubbing*", (Skripsi: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019), 20.

⁴⁸ *Ibid*, 21.

yaitu kecanduan internet, kecanduan media social, dan kecanduan game. Jika dari keseluruhan dimensi tersebut disimpulkan akan dapat menjadikan seseorang berpotensi kecanduan smartphome, dimana hal tersebut akan berdampak orang melakukan perilaku *phubbing*. Perilaku tersebut akan mengakibatkan dampak negatif pada kehidupan sosial mereka.⁴⁹

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa perilaku tersebut merupakan adanya seseorang yang hanya berfokus pada telepon genggamnya, lebih mengutamakan smartphome dan akan cenderung mengabaikan pembicaraan dengan orang yang ada di sekitarnya yang sedang melakukan interaksi.⁵⁰

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Phubbing*

Chotpitayasunond dan Douglas mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *phubbing*, antara lain:

a. Ketergantungan *Smartphone*

Hal ini terkait dengan penggunaan telepon genggam yang berlebihan serta perilaku yang memeriksa secara berulang-ulang *smartphonenya*. Perilaku tersebut pada individu juga terkait dengan masalah hubungan interpersonal, seperti adanya penghambatan hubungan kedekatan interpersonal dan kepercayaan, adanya gangguan aktivitas sosial

⁴⁹ Riko Taufik Akbar, Inko Sakti Dewanto, dan Adrianto Wibowo, "Mengenalkan Phubbing kepada Remaja SMA Melalui Webseries", *Jurnal Rekamakna* (2003), 2.

⁵⁰ Muhammad Ali Ridho, "Interaksi Sosial Pelaku *Phubbing*", 22.

dan ketidakbaikan dalam hubungan bersosial maupun berinteraksi dengan orang lain.⁵¹

b. *Fear of missing out*

Faktor yang terkait dengan permasalahan adanya ketakutan, kegelisahan, serta kekhawatiran yang mungkin dialami setiap individu sehubungan dengan adanya peristiwa, pengalaman, dan percakapan yang terjadi di lingkungan sosialnya. *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat didefinisikan sebagai “perasaan tidak nyaman yang sedang dialami individu bahwa seseorang telah kehilangan informasi yang telah dilakukan rekan kerjanya”. FoMO digambarkan dengan adanya ketakutan serta kecemasan akan apa yang ia tidak ketahui dari orang lain yang akan membuat seseorang tersebut terus mencari informasi tentang apa yang sedang dilakukan orang lain melalui media sosial dan akan membuatnya menjadi adiksi terhadap ponselnya serta mengabaikan orang lain yang ada di sekitarnya.⁵² Adanya faktor dalam permasalahan ini terkait dengan kepuasan kebutuhan, kepuasan hidup serta suasana hati yang semuanya telah terhubung dengan tingkat ketergantungan pada *smartphone*.⁵³

c. Kontrol Diri

Kontrol diri sering dikaitkan dengan adanya perilaku adiktif (kecanduan) dan juga dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah.

⁵¹ Ivany Rachmi, “Hubungan Kesantunan Pergaulan Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau”, (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru, 2019), 14.

⁵² Achmad Afrizal Fauzan, “Analisis Psikometrik Instrumen Phubbing Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya”, 7.

⁵³ Ivany Rachmi, “Hubungan Kesantunan Pergaulan Dengan Perilaku Phubbing..”, 14.

Tingkat kesulitan yang tinggi dalam mengendalikan diri juga dapat berpengaruh pada tingkat dalam mengontrol penggunaan ponsel. Oleh karena itu, ketergantungan terhadap *smartphone* dapat diprediksi bahkan diketahui dari tingkat kontrol diri individu. Dan akhirnya akan juga dapat memprediksi penggunaan *smartphone* bermasalah yang telah menjadi perilaku *phubbing*.⁵⁴

3. Aspek-aspek *Phubbing*

Karadag mengatakan dalam penelitiannya bahwa hasil dari *exploratory factor analysis* (EFA), diketahui bahwa terdapat dua aspek yang terdapat pada perilaku *phubbing*, yaitu:

a. Gangguan komunikasi

Dalam hal ini, gangguan komunikasi yang terjadi yakni gangguan yang disebabkan oleh adanya ponsel, karena dengan hadirnya telepon genggam atau ponsel dalam kehidupan sosial manusia akan menjadi faktor yang mengganggu komunikasi yang bersifat *face-to-face* di lingkungan.⁵⁵ Salah seorang psikolog di University of Bedfordshiren menjelaskan bahwa teknologi akan dapat membuat orang sulit dalam mengelola batas-batas dalam kehidupan sosial, karena semakin sering individu terlibat dalam dunia internet / jejaring sosial seperti facebook dan lain-lain maka akan

⁵⁴ Ibid. 15.

⁵⁵ Achmad Afrizal Fauzan, "Analisis Psikometrik Instrumen Phubbing Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya", 19.

semakin berkurang waktu berkualitas orang tersebut dengan teman, pasangan, maupun keluarga.⁵⁶

b. Obsesi terhadap ponsel

Obsesi dalam hal ini yakni yang terjadi karena dorongan dalam kebutuhan untuk menggunakan ponsel yang cukup tinggi meskipun sedang melakukan *face-to-face* di lingkungannya sekitar. Menurut Karadag dkk, obsesi terhadap ponsel yakni jika terjadi jeda atau kekosongan pembicaraan dalam komunikasi tatap muka, seseorang akan melakukan penggunaan ponsel yang secara terus menerus.⁵⁷

4. Karakteristik *Phubbing*

Menurut Chotpitayasunond dan Karen, terdapat karakteristik dari perilaku *phubbing*, antara lain:

a. Penarikan Kontak Mata

Penghindaran tatapan merupakan bentuk pasif dari sinyal ketidaktertarikan dan penerima cenderung akan mengalami kepuasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang menerima kontak mata secara langsung. Oleh karena itu, *phubbing* memiliki dampak yang paling umum yakni adanya pengucilan sosial, dan *phubbing* dapat menampilkan efek yang sangat merugikan pada perasaan seseorang. Sementara penarikan kontak mata yang dipicu oleh *smartphone* memiliki efek negatif pada kebutuhan sosial dan suasana hati. Kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi

⁵⁶ Amalia Virnanda Putri, "Dampak Negatif Penggunaan Smartphone", *Kompasiana Beyond Blogging*, <http://www.kompasiana.com>, 24 Juni 2015, diakses tanggal 30 April 2020.

⁵⁷ Achmad Afrizal Fauzan, "Analisis Psikometrik Instrumen Phubbing Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya", 20.

dan adanya pengaruh negatif cenderung akan mengakibatkan kehilangan rasa memiliki yang menjadi simbol dari kehilangan hubungan atau keterikatan antar individu dan kelompok lain.⁵⁸

b. Emosi yang Membatasi Hubungan Interpersonal

Menurut teori kelekatan, emosi menjadi fungsi yang adaptif dalam kelangsungan kehidupan manusia. Adanya pengaruh positif dalam hubungan akan menjadikan orang menjadi lebih dekat. Selain itu, adanya pengaruh emosi positif kemungkinan lebih besar akan membawa interaksi sosial menjadi sukses. Sebaliknya, jika adanya emosi yang negatif tidak mengarah terhadap hubungan yang erat dan kepuasan dalam hubungan individu. Apalagi efek buruk pengaruh negatif dapat menyebabkan fungsi hubungan yang buruk dan adanya konflik antar individu. Dengan pengaruh negatif yang diakibatkan dari adanya perilaku *phubbing* akan menyebabkan adanya persepsi negatif pada kualitas dari interaksi antar individu dan mempengaruhi kepuasan hubungan yang juga akan menjadi negatif.⁵⁹

⁵⁸ Ivany Rachmi, "Hubungan Kesantunan Pergaulan Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau", 16.

⁵⁹ Ibid. 17.