

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku *Phubbing*

1. Pengertian Perilaku *Phubbing*

Menurut Karadag et. Al mendefinisikan *Phubbing* yaitu seseorang individu yang selalu melihat *smartphone*-nya ketika berbicara dengan lawan bicaranya dan selalu menghindar dari komunikasi dan interaksi interpersonal.¹ Menurut Normawati et. Al, bahwa perilaku *phubbing* adalah sikap acuh pada lawan bicaranya saat sedang bersosialisasi, berinteraksi secara langsung dengan membagi fokus atau pikiran bercabang ataupun mendengarkan lawan bicaranya sambil fokus dengan *smartphone*. Perilaku dengan tidak mendengarkan lawan bicara sambil fokus memainkan *smartphone* dapat menyakiti lawan bicara dan memperburuk suatu hubungan yang sudah terjalin.² David E dan Roberts A mendefinisikan bahwa perilaku *phubbing* dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan individu yang terkena dampak dari perilaku *phubbing*. Sehingga secara langsung dapat menghambat interaksi antar pribadi yang terjalin menjadi kurang baik.³

¹Erika Nur Pranarasti, “*Studi Deskriptif Perilaku Phubbing Remaja Kota Malang*”, Skripsi Universitas Muhamadiyah Malang, (Malang , 2020), 10.

²Normawati et. Al., “*Pengaruh Kampanye Lets Talk Disconnect To Connect Terhadap Sikap Anti Phubbing (Survey Pada Followers Official Account Line Starbucks Indonesia)*”, Jurnal Komunikasi, (November 2018), 160.

³Meredith E. David dan James A. Roberts , “*Phubbed And Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion And Attachment To Social Media*”, Journal Of Association For Consumer Research, (Maret, 2017), 156.

Dari penjabaran pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* adalah perilaku yang dapat memberikan dampak negatif bagi kehidupan sehari-hari dan menghambat interaksi dengan orang lain sehingga memperburuk hubungan.

2. Karakteristik Perilaku *Phubbing*

Menurut Chotpitayasunondh dan Karen (2018) terdapat karakteristik pada perilaku *phubbing* antara lain :

a. Penarikan Kontak Mata

Dapat diartikan yang diberikan sebagai “*Silent Treatment*“, atau ditolak oleh masyarakat pengindraan tatapan mata merupakan suatu bentuk dari pengucilan oleh lingkungan sekitar dan menunjukkan sifat ketidaktertarikan. Oleh karena itu perilaku *phubbing* akan menimbulkan efek yang tidak menyenangkan bagi seseorang termasuk pengucilan sosial yang sering terjadi pada umumnya, dan memiliki dampak yang buruk bagi seseorang yang memiliki perilaku tersebut.

Perilaku *phubbing* memiliki efek yang negatif terutama pada pengasingan seseorang yang lebih memperhatikan *smartphonenya* kepada lawan bicaranya sehingga tidak memperhatikan lawan bicaranya dan tidak dapat memperkuat ikatan hubungan mereka dengan orang yang berada di lingkungannya.

b. Emosi Yang Dapat Membatasi Hubungan Interpersonal

Menurut teori kelekatan banyak emosi menjadi fungsi perilaku maladaptif dalam kelangsungan hidup manusia. Pengaruh negatif membawa orang lebih dekat dengan benda yang memberikan rasa nyaman yaitu *smartphone*, daripada berinteraksi dengan orang lain. Pada dasarnya teknologi

membantu individu untuk membentuk diri, memastikan dan memelihara hubungan mereka dengan orang lain ternyata memberikan jarak pada orang lain.⁴

1. Dimensi Perilaku *Phubbing*

Adapun dimensi-dimensi *phubbing* menurut Karadag sebagai berikut :

a) Gangguan Komunikasi (*Communication Disturbance*)

Gangguan komunikasi disebabkan akibat adanya *smartphone* sebagai faktor yang mengganggu dalam komunikasi tatap muka secara langsung maupun pada saat berinteraksi. Adapun gangguan komunikasi memiliki tiga komponen sebagai berikut:

- 1) Menerima maupun melakukan panggilan ketika sedang berkomunikasi.
- 2) Membalas pesan singkat baik *whatsapp* maupun *video call* ketika sedang berkomunikasi.
- 3) Mengecek notifikasi media sosial ketika sedang berkomunikasi.

b) Obsesi Terhadap Ponsel (*Phone Obsession*)

Obsesi terhadap ponsel disebabkan karena adanya suatu dorongan terhadap kebutuhan untuk menggunakan ponsel yang tinggi dan terus menerus meskipun sedang melakukan komunikasi tatap muka secara langsung. Adapun obsesi terhadap ponsel memiliki tiga komponen sebagai berikut:

1. Kelekatan terhadap ponsel
2. Merasa cemas ketika jauh dari ponsel
3. Kesulitan dalam mengatur penggunaan ponsel.⁵

⁴ Chotpitaya sunondh & Douglas, K. M, “*The Effects Of Phubbing On Social Interaction*”, Journal of Applied Social Psychology, 304-316.

⁵ Engine Karadag, et. al., “*Determinantas Of Phubbing, Which Is The Sum Of Many Virtual Addictions: A Structural Equatin Model*”, Journal Of Behavioral Addictions, 2015, 7.

2. Faktor-Faktor Perilaku *Phubbing*

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan perilaku *phubbing* yaitu :

a. *Nomophobia*

Kepanjangan dari *no-mobile-phone* adalah suatu sindrom kegelisahan jika jauh dari telepon genggam. Seseorang yang mengalami gejala *nomophobia* merasa tidak nyaman, gelisah dan cemas yang menimbulkan stress. Adapun aspek-aspek *nomophobia* menurut Pradana, meyakini bahwa terdapat ciri-ciri individu yang mengidap dari *nomophobia* yaitu :

1. Menghabiskan waktu dengan *smartphone* dengan terus membacwa charger
2. Merasa gelisah, cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak berada disampingnya.
3. Selalu mengecek layar *smartphone* untuk mencari tahu tentang hal yang dirasa tidak terlalu penting.
4. Selalu meletakkan *smartphone* disamping tempat tidur agar mudah meraihnya untuk mengecek setiap saat.
5. Lebih nyaman berkomunikasi dengan *smartphone* daripada berkomunikasi secara langsung.
6. Tidak memikirkan biaya pengeluaran untuk kuota *smartphone* yang dimilikinya.

b. *Interpersonal Conflict*

Permasalahan yang terjadi kepada seseorang kepada orang lain dikarenakan pertentangan kepentingan. Konflik interpersonal terjadi karena terdapat perbedaan cara atau gaya dan tujuan berkomunikasi dengan orang lain yang menghambat dalam berkomunikasi secara efektif.

c. *Self Isolation*

Terjadi kepada seseorang individu yang yang memisahkan dirinya dari orang lain atau lebih menyukai melakukan aktivitas sendiri seperti, menggunakan *smartphone* tanpa harus melakukan kegiatan sosial dengan orang lain.

d. *Problem Acknowledgement*

Sebuah pengakuan dari individu itu sendiri bahwa individu tersebut memiliki masalah mengenai perilaku *phubbing*.⁶

3. Faktor Pribadi dan Situasional

Adapun faktor pribadi yang mempengaruhi terjadinya perilaku *phubbing* dapat mencakup seseorang yang memiliki kepribadian introvert. Mengabaikan orang lain dengan sengaja serta tidak memiliki rasa ketertarikan untuk berbicara dengan orang lain. Sedangkan faktor situasional yang mempengaruhi terjadinya perilaku *phubbing* sangat beragam seperti, ketika seseorang sedang menunggu suatu kabar maupun berita penting dari orang lain tentu akan memicu seseorang untuk membuka atau memeriksa *smartphone* lebih intens. selalu membawa *smartphone* kemanapun berada (adiksi *smartphone*), dan kurangnya kontrol diri atau *self control*.⁷

B. Adiksi *Smartphone*

1. Pengertian Adiksi *Smartphone*

Menurut Kwon mendefinisikan Adiksi *smartphone* adalah Perilaku yang selalu bergantung pada *smartphone* yang akan menimbulkan penyimpangan sosial, selalu menarik diri dan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas

⁶Arifin Nur B, "*Phubbing & Komunikasi Sosial*", (Jember: UIJ Kyai Mojo, 2020), 17

⁷Tehseen Nazir dan Sefa Bulut, "*Phubbing And What Could Be Its Determinants: A Dugout Of Literature*", *Journal Psychology*, 10 (Januari 2019), 821- 824.

sehari-hari atau individu akan mengalami gangguan kontrol implus. Menurut chaplin, perilaku *phubbing* adalah kecenderungan yang berasal dari kata tendensi atau satu set disposisi untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Kecenderungan ini dikenal dengan predisposisi yang memiliki pengertian arah atau tindakan seseorang berkenaan dengan suatu objek.⁸ Leung mendefinisikan adiksi *smartphone* suatu keterkaitan menggunakan *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol diri yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa.⁹

Keterbukaan dan luasnya akses teknologi seperti melalui *smartphone* saat ini tidak selalu memberikan dampak positif bagi remaja. Beberapa masalah perilaku serta psikologis yang dialami remaja menjadikan mereka lebih bergantung pada *smartphone*-nya, secara intensif remaja di kalangan pelajar meningkatkan persepsi bahwa menggunakan *smartphone* lebih positif pada kinerja prestasi akademik. Sehingga tidak bergantung pada buku dan materi dari guru sekolah. Namun dari sisi positif penggunaan *smartphone* lebih banyak sisi negatif yang diperoleh remaja di kalangan pelajar dalam menggunakan *smartphone*-nya yang dapat mengakibatkan perasaan stress hingga gejala adiksi.¹⁰

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan Adiksi *smartphone* sebagai perilaku yang menyebabkan ketertarikan atau ketergantungan dan merupakan ketergantungan pada teknologi yang memiliki dampak negatif pada individu

⁸Emka Farah Mumtaz, "Pengaruh Adiksi Smartphone, Empati, Kontrol Diri, dan Norma Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa di Jabodetabek", Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, (Jakarta, 2019), 15.

⁹Simon Simangunsong dan Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta", Jurnal Empati, Oktober 2017 Volume 6 Nomor, 3.

¹⁰Annisa Nurul Utami dan Farida Kurniawati, "Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-aspek Akademik Personal Remaja", Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Volume, 33 No. 1 28 April 2019. Jurnal pdf, 3.

terhadap masalah sosial. Adiksi *smartphone* memang belum muncul dalam klasifikasi DSM V. Konsep Adiksi *smartphone* yang ada di dalam DSM V masih terkait dengan kecanduan zat psikotropika. Dalam beberapa tahun terakhir telah terjadi kecenderungan atau adiksi untuk menggantikan kecanduan yang diakibatkan oleh zat-zat dengan perilaku kurangnya kontrol dan memberikan konsekuensi negatif. Contoh kecanduan tersebut adalah kecanduan judi, kecanduan *smartphone* (telepon genggam), kecanduan *game* dan kecanduan internet.

2. Ciri-Ciri Adiksi *Smartphone*

Tanda-tanda awal yang menunjukkan bahwa individu termasuk dalam kategori Adiksi *smartphone*, tanda-tanda yang dimaksud adalah sebagai berikut :

- 1) Selalu memeriksa *smartphone* tanpa alasan yang jelas.
- 2) Merasa cemas atau gelisah jika tidak membawa atau menggunakan *smartphone*.
- 3) Menghindari interaksi sosial dan sering menghabiskan waktu dengan *smartphone*.
- 4) Bangun di tengah malam hanya untuk memeriksa *smartphone*.
- 5) Penurunan prestasi belajar atau performa kerja sebagai akibat dari aktivitas penggunaan *smartphone* yang berkepanjangan.
- 6) Mudah terpengaruh atau terganggu oleh aplikasi yang terbaru dari *smartphone*.¹¹

Dalam penelitiannya Agusta, yang berjudul “Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *Smartphone*“ mendefinisikan kecanduan *smartphone*

¹¹ Erika Nur Pranarasti, “Studi Deskriptif Perilaku Phubbing Remaja Kota Malang”, Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang, (Malang 2020), 10.

adalah kondisi dimana tubuh atau pikiran seseorang yang terlibat secara terus menerus, sehingga terbentuk suatu kebiasaan dan menjadikan individu tersebut merasa ketergantungan atau kecanduan. Dalam penelitiannya ada beberapa indikator penyebab tendensi Adiksi *smartphone* yaitu:

- a. Memeriksa *smartphone* setiap saat.
- b. Mengabaikan kewajiban utama sebagai pelajar.
- c. Melakukan setiap aktivitas sambil menggunakan *smartphone*.
- d. Merasa terganggu jika ada yang mengganggu aktivitas bermain *smartphone*.¹²

3. Dimensi Adiksi *Smartphone*

Berdasarkan Kwon, et al. ada beberapa dimensi- dimensi adiksi *smartphone*, yaitu:

- 1) Gangguan kehidupan sehari-hari : kehilangan pekerjaan yang direncanakan, mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas atau saat bekerja, mengalami sakit kepala atau penglihatan yang kabur, sakit pada pergelangan tangan atau dibagian leher, dan mengalami gangguan tidur.
- 2) Penarikan diri : membuat seseorang menjadi mudah marah, gelisah dan tidak bisa menahan diri jika tidak menggunakan *smartphone*, menggunakannya secara terus menerus dan tidak bisa dilepas, serta menjadi kesal dan marah ketika terganggu saat menggunakan *smartphone*.
- 3) Intoleransi : seseorang yang berusaha untuk mengontrol penggunaan *smartphone* tetapi selalu tidak berhasil dalam melakukannya.¹³

4. Faktor-Faktor Adiksi *Smartphone*

¹² Hasanul Rizki, “*Hubungan antara kecenderungan Adiksi gadget dengan empati pada mahasiswa*”, Skripsi UIN Raden Intan Lampung, (Lampung, 2019), 31.

¹³ Putri Metsa Pelayun, “*Pengaruh Adiksi Smartphone, Fear Of Missing Out (FoMo) dan Konformitas Terhadap Phubbing*”, Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, (Jakarta: 2019), 34.

a. Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu :

1) Tingkat *sensation seeking* yang tinggi

Sensation seeking atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru dan sensasi-sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial.

2) *Self-esteem* yang rendah

Self esteem itu sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhagaan diri sebagai manusia.

3) Kepribadian ekstraversi yang tinggi

4) Kontrol diri yang rendah.

b. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada ponsel.

c. Faktor Sosial

Terdiri atas faktor penyebab adiksi *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal individu selalu menggunakan ponsel untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain.

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu . faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya. Hal ini membahas bagaimana besarnya pengaruh media dalam memengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan ponsel.¹⁴

5 Dampak Adiksi *Smartphone*

1. Dampak Positif

Dampak positif dalam menggunakan *smartphone* adalah mempermudah untuk berkomunikasi dengan orang banyak melalui fitur media sosial. Memudahkan untuk berinteraksi antar personal dan mengintegrasikan hubungan komunikasi dengan lingkup ruang yang lebih luas.

2. Dampak Negatif

Dampak negatif yang ditimbulkan dari gejala adiksi *smartphone* adalah perilaku konsumtif, psikologis mudah terganggu, fisik mudah lesu, prestasi akademis dan pekerjaan yang menurun. Gejala adiksi *smartphone* akan membawa individu merasa cemas, gelisah dan tidak nyaman ketika membawa atau tidak menggunakan *smartphone*, yang lebih parah seseorang yang mengalami gejala adiksi *smartphone* dapat mengalami *culture shock* atau geger budaya yang akan berdampak terhadap psikologis dan kehidupan sehari-hari.¹⁵

¹⁴ Rahmy Lestari dan Ilawaty Sulian, “Faktor-faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu”, Volume 3 No 1 2020. Jurnal ilmiah BK pdf, 23-37.

¹⁵ Irnawaty dan Andi Agustang, “Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar”, Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM 2020. pdf, 44.

C. *Self Control*

1. *Pengertian Self Control*

Menurut Calhoun dan Acocella *self control*, adalah pengaturan perilaku proses-proses fisik dan psikologis, seseorang sehingga membentuk dirinya sendiri berkaitan dengan emosi dan dorongan yang ada dalam dirinya. Dalam diri individu akan lebih mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi sebelum ataupun sesudah bertindak.¹⁶ Menurut Averill *self control* adalah kemampuan seseorang dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta memilih tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya.¹⁷ Chaplin mendefinisikan bahwa *self control* adalah kemampuan membimbing perilaku yang terdapat dalam dirinya sendiri dan menekan atau merintangi impuls-impuls perilaku impulsif.¹⁸

Seringkali individu mulai mengendalikan perilakunya sendiri ketika respons memiliki konsekuensi-konsekuensi yang bertentangan dan mengarah pada penguatan positif dan negatif. Sehingga konsekuensi positif dan negatif menghasilkan dua respon yaitu respon pengendali dan respon yang dikendalikan. Pengendalian diri bisa digunakan dengan mengontrol melalui pengekan fisik seperti, keberadaan dan kekuatan perilaku pengendali menunjuk pada keadaan-keadaan kekuatan perilaku pengendali ketika respon telah dikendalikan dengan menutup mulut dengan tangan supaya tidak tertawa terbahak-bahak.¹⁹

¹⁶Accoella, J.R & Calhoun, J.F, "*Psychology of Adjustment Human Relationship*", (New York: Mc Graw-Hill, 1990).

¹⁷Averill, J.F, "*Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress*", (Psychological Bulletin, No. 80. 1973).

¹⁸J. P Chaplin, "Kamus Lengkap psikologi", (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), 136.

¹⁹B. F Skinner, "*Ilmu Pengetahuan dan Perilaku manusia*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 355.

Self control dalam kehidupan sehari-hari menjadikan kepekaan membaca situasi diri dalam lingkungan sekitar dengan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi, untuk menampilkan diri dalam melakukan interaksi ataupun sosialisasi. Dalam mengendalikan perilaku terdapat pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi *self control* seseorang maka akan semakin intens pula orang tersebut mengadakan pengendalian terhadap perilaku.

Berdasarkan hasil uraian di atas, adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya dan mengarahkan kedalam bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. *Self control* dikembangkan dalam proses individu selama proses kehidupan berlangsung sehingga dapat menghadapi kondisi di lingkungan sekitar.

2. Faktor-Faktor *Self Control*

Menurut Ghufroon & Risnawati membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self control* menjadi dua yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor yang ikut andil terhadap *self control* adalah usia dan kognitif. Berkaitan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan di harapkan dapat manipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki *self control*.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari *self control*. Seseorang akan melihat keadaan lingkungan sekitar dari yang pertama yaitu, keluarga dan kedua sekitar untuk tetap mengkondisikan dan mengendalikan dirinya terhadap situasi di sekitar.²⁰

3. Aspek-Aspek dan Jenis *Self Control*

Menurut Averill terdapat tiga aspek dalam *self control* yaitu :

a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Kemampuan seseorang mengatur perilaku untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, ataupun keadaan dengan stimulus agar mengetahui bagaimana dan kapan stimulus atau respon yang tidak dikehendaki. Jenis *behavioral control* dibagi menjadi dua yaitu :

- 1) Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*).
- 2) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

b. *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Kemampuan untuk mengelola informasi yang diperoleh dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis. Jenis *Cognitive control* dibagi menjadi dua yaitu :

- 1) *Information again* (memperoleh informasi).
- 2) *Appraisal* (melakukan penilaian).

c. *Decession Making* (Kontrol Dalam Mengambil Keputusan)

²⁰ M Ghufron dan Rini Risnawati, "Teori-teori Psikolog", 25.

Kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan untuk mendapatkan hasil dari suatu tindakan berdasarkan yang diyakini atau disetujui. Jenis *Decession Making* dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

- 1) *Over control* merupakan *self control* yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- 2) *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- 3) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.²¹

4. Ciri-Ciri Self Control

Menurut Hurlock, ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak dapat diterima, apabila reaksi seseorang terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidak cukup. Oleh karena itu perlu diperhatikan kriteria lain yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik. Dari sinilah terdapat tiga kategori mengontrol emosi yang masuk sebagai berikut :

1. Dapat melakukan kontrol diri yang diterima secara sosial.
2. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari.

²¹ Lazarus, R.S., "*Pattern of Adjustment*", (Tokyo: Mc Graw-Hill, Kogakusta Ltd, 1976).

3. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan beraksi terhadap situasi tersebut.

Dari penjelasan diatas, kemampuan mengontrol diri pada hakikatnya berkembang sesuai dengan bertambahnya usia.²²

5. Dampak Negatif *Self Control*

Individu yang mempunyai *self control* yang rendah tidak akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya serta tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi pada akhirnya tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Apalagi bagi seorang remaja karena diusia remaja individu sedang mencari identitas diri sebagai salah satu tugas perkembangannya. Dikarenakan diusia remaja sering terjadi krisis identitas dan melakukan hal-hal yang negatif.²³

A. Dinamika Hubungan Antara Adiksi *Smartphone*, *Self control* dan Perilaku *Phubbing*

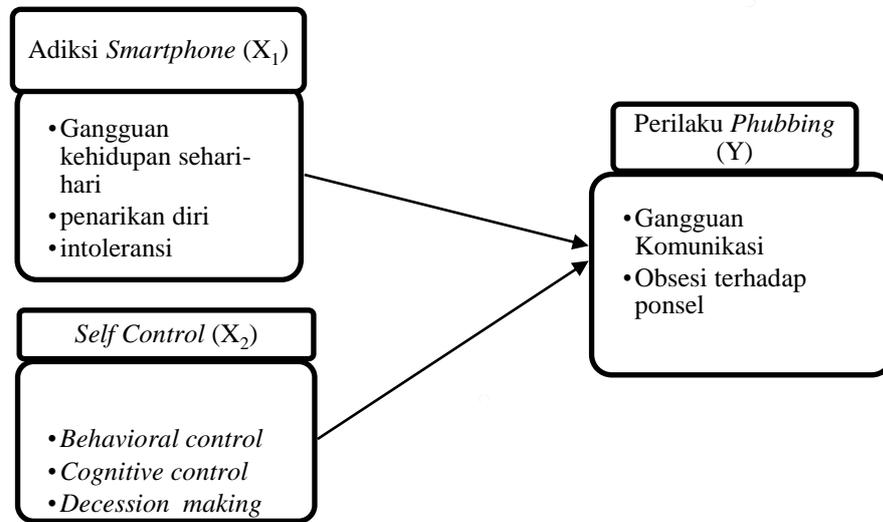
Variabel merupakan konsep yang memiliki beragam nilai oleh peneliti untuk diteliti mulai dari objek penelitian atau titik perhatian pada suatu penelitian yang akan diteliti.²⁴ Dalam dinamika hubungan suatu penelitian akan mempelajari hubungan sebab dan akibat antar variabel bebas (X_1, X_2) dan variabel terikat (Y).

²² E.B Hurlock, "*Psikologi Perkembangan*", (Jakarta: 1990), 122.

²³ Intaglia Harsanti dkk, "*Psikologi Umum I*", (Jakarta: Universitas Gunadarma, 2013), 11.

²⁴ Winarno, "*Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*". (Malang: UM PRESS, 2013), 36.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu variabel adiksi *smartphone* dan *self control* yang memiliki pengaruh besar dan sangat mendukung terhadap variabel terikat. Seseorang yang mengalami adiksi *smartphone* memungkinkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pada level ini individu tidak bisa memahami informasi yang disampaikan secara utuh. Karena teknologi *smartphone* menyebabkan distraksi atau gangguan efek jangka panjang dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan yaitu individu akan mengalami gangguan kesehatan. Semakin sering seseorang menggunakan *smartphone*, maka semakin besar pula terisolasi dari lingkungan sekitar dan merasa asing.

Self control merupakan bagian yang terpenting dalam kehidupan individu. *Self control* sendiri berfungsi sebagai penahan perilaku atau tameng. Artinya menahan diri dalam hal yang kurang baik atau mengganggu keseimbangan dalam hidupnya. Kurangnya *self control* seseorang terhadap pemakaian *smartphone* menyebabkan adiksi *smartphone* atau kecanduan

smartphone. Karena seringnya menggunakan *smartphone* tanpa mengenal waktu dan kurangnya *self control* seringkali individu tidak memperhatikan lawan bicara ketika berkomunikasi dan tidak memperhatikan lingkungan sekitar. Hal ini menyebabkan perilaku *phubbing* yang kurang menghormati seseorang yang berada disampingnya. Saat ini, faktor yang berpengaruh pada perilaku *phubbing* adalah adiksi *smartphone* dan *self control* yang terjadi pada siswa-siswi kelas VIII SMPN X di Kabupaten Kediri.

Berdasarkan tabel di bawah terdapat dimensi-dimensi atau aspek-aspek dan indikator pada masing-masing variabel bebas dan variabel terikat. Sehingga H_a diterima dan H_o ditolak artinya memiliki pengaruh yang signifikan antara adiksi *smartphone* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing*. Para siswa – siswi yang mengalami adiksi *smartphone* dan *self control* lebih tinggi maka perilaku *phubbing*-nya juga akan tinggi. Begitupun sebaliknya jika para siswa – siswi yang mengalami adiksi *smartphone* dan *self control* lebih rendah maka perilaku *phubbing*-nya juga akan rendah.