

## HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA KELAS XI SMA N 4 SEMARANG

Rhetta Maya Hanifah<sup>1</sup>, Nailul Fauziah<sup>1</sup>  
15000122130140

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275  
E-mail : [rhettamaya16@gmail.com](mailto:rhettamaya16@gmail.com)

### ABSTRAK

Penggunaan *smartphone* yang semakin tinggi pada remaja dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial, salah satunya ditunjukkan melalui perilaku *phubbing*. Tingginya perilaku *phubbing* diduga dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri individu dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 146 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrol diri (23 aitem,  $\alpha = 0,871$ ) dan skala perilaku *phubbing* (17 aitem,  $\alpha = 0,873$ ). Hasil analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* ( $r = -0,532$ ;  $p < 0,001$ ). Kontrol diri berkontribusi sebesar 28,3% ( $r^2 = 0,283$ ) terhadap perilaku *phubbing*. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri siswa, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *phubbing*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

**Kata kunci:** kontrol diri, *phubbing*, remaja, *smartphone*

**THE RELATIONSHIP SELF-CONTROL AND PHUBBING BEHAVIOR  
AMONG ELEVENTH-GRADE STUDENTS OF SMA N 4 SEMARANG**

**Rhetta Maya Hanifah<sup>1</sup>, Nailul Fauziah<sup>1</sup>**  
15000122130140

**<sup>1</sup>Faculty of Psychology, Diponegoro University**  
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275  
E-mail : [rhettamaya16@gmail.com](mailto:rhettamaya16@gmail.com)

**ABSTRACT**

*The increasing use of smartphones among adolescents can affect the quality of social interactions, one of which is reflected in phubbing behavior. High levels of phubbing behavior are assumed to be influenced by low self-control in regulating smartphone use. This study aimed to determine the relationship between self-control and phubbing behavior among eleventh-grade students at SMA Negeri 4 Semarang. This study used a quantitative approach with a cluster random sampling technique. The participants consisted of 146 eleventh-grade students of SMA Negeri 4 Semarang. Data were collected using the Self-Control Scale (23 items,  $\alpha = 0.871$ ) and the Phubbing Behavior Scale (17 items,  $\alpha = 0.873$ ). Data analysis using simple linear regression showed a significant negative relationship between self-control and phubbing behavior ( $r = -0.532$ ;  $p < 0.001$ ). Self-control contributed 28.3% ( $R^2 = 0.283$ ) to phubbing behavior. The results indicate that higher levels of self-control are associated with lower levels of phubbing behavior among students. Conversely, lower self-control is associated with higher tendencies of phubbing behavior. Therefore, the research hypothesis was accepted.*

**Keywords:** *self-control, phubbing, adolescents, smartphone*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi ditandai dengan semakin memudarnya batas-batas antarnegara sehingga menciptakan keterhubungan antarnegara dalam berbagai aspek kehidupan, seperti ekonomi, sosial, budaya, pendidikan, dan teknologi (Grace dkk., 2025). Salah satu dampak globalisasi yang paling nyata adalah pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (Andhika dkk., 2024). Perkembangan tersebut melahirkan berbagai inovasi teknologi, salah satunya *smartphone* atau ponsel pintar.

*Smartphone* merupakan alat komunikasi berbentuk telepon seluler yang memiliki berbagai fungsi layaknya komputer (Faisyal dkk., 2022). *Smartphone* tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk mengakses informasi, menjalankan media sosial, hiburan, berbelanja, hingga mendukung aktivitas pembelajaran (Timbowo, 2016). Dengan berbagai kemudahan tersebut, *smartphone* menjadi salah satu teknologi yang paling banyak digunakan masyarakat.

Berdasarkan data dari laporan DataReportal (2025), jumlah pengguna *smartphone* di dunia diperkirakan mencapai sekitar 5,81 miliar orang atau setara hampir dengan 71% dari total populasi di dunia. Indonesia sendiri berada pada posisi keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar

setelah China, India, dan Amerika Serikat (Ramirez, 2025). Selain itu, data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika melalui laporan APJII (2024), pada tahun 2024 penetrasi pengguna *smartphone* dan internet di Indonesia sekitar 79,5%. Angka ini setara dengan kurang lebih 221,56 juta orang dari total populasi Indonesia sebanyak 278,6 juta jiwa. Jika dilihat dari demografi usia, kelompok pengguna terbesar berasal dari Generasi Z dengan persentase sebesar 34,40%.

Generasi Z adalah kelompok individu krusial yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dengan rentang usia saat ini sekitar 15 hingga 24 tahun (Syafitri, 2025). Rentang usia tersebut mencakup sebagian besar remaja, termasuk siswa SMA. Oleh karena itu, siswa SMA dapat dikatakan sebagai kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Pada siswa SMA, *smartphone* menawarkan kemudahan yang besar terutama dalam mengakses informasi secara cepat, berkomunikasi lewat media sosial, serta menyelesaikan tugas-tugas sekolah sebagai bagian dari aktivitas belajarnya (Kadir, 2022).

Di sisi lain, sejumlah siswa SMA juga memanfaatkan *smartphone* untuk sarana hiburan, contohnya seperti bermain *game*, mendengarkan musik dan menonton film sebagai pelarian dari rasa bosan baik saat pembelajaran di kelas maupun di waktu senggang ketika berada di rumah (Marini dkk., 2024). Meskipun *smartphone* memberikan berbagai kemudahan dalam menunjang aktivitas akademik maupun sosial, tidak sedikit siswa SMA yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan hingga melebihi batas waktu yang wajar (Syafitri, 2025). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini akan meningkatkan intensitas lamanya durasi layar.

Berdasarkan anjuran dari literatur kesehatan durasi penggunaan *smartphone* yang ideal untuk remaja termasuk siswa SMA, sebaiknya 2 jam sampai 3 jam di luar kegiatan belajar per hari dan diselingi dengan istirahat agar mata dan tubuh tetap sehat (KemenKes RI, 2020; WHO, 2020). Jika intensitas penggunaan *smartphone* dan lamanya durasi pemakaian melebihi batas anjuran tersebut dapat menimbulkan sejumlah permasalahan baru, diantaranya yaitu menurunnya motivasi belajar, munculnya rasa malas dalam mengerjakan tugas sekolah, penurunan konsentrasi, kualitas tidur yang buruk, kecemasan, serta berkurangnya interaksi tatap muka dengan teman sebaya (Gultom dkk., 2021).

Sejalan dengan hal tersebut Okviawati (2020) mengatakan bahwa efek negatif penggunaan *smartphone* terlihat ketika siswa SMA lebih sibuk dengan *smartphone* nya, sehingga melupakan tanggung jawab utama, seperti mengerjakan tugas sekolah maupun mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian siswa SMA menggunakan *smartphone* bukan semata-mata karena kebutuhan mendesak, melainkan dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk secara tidak disadari.

Kebiasaan tersebut secara bertahap mengaburkan batas antara penggunaan yang bersifat produktif dan penggunaan yang hanya didorong oleh kebiasaan rutin (Andriani dkk., 2019). Kondisi ini kemudian menimbulkan kecenderungan untuk lebih memilih berinteraksi melalui media digital dibandingkan dengan komunikasi secara langsung, yang pada akhirnya dapat mengurangi kepekaan sosial dan menimbulkan sikap tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (Putri dkk., 2022).

Sikap mengabaikan dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar ini dikenal dengan perilaku *phubbing*.

*Phubbing* berasal dari kata "phone" berarti ponsel/telepon dan "snubbing" yang berarti tidak peduli, menghina, dan mengacuhkan orang lain (Pranoto & Walisyah, 2023). Menurut Karadağ dkk. (2015), *phubbing* merupakan suatu bentuk perilaku di mana individu lebih memusatkan perhatian pada *smartphone* saat sedang berinteraksi dengan orang lain, sehingga terlibat dengan *smartphone* tersebut dan mengabaikan komunikasi yang sedang berlangsung. Tehseen dan Metin (2016) juga mengemukakan bahwa peningkatan perilaku *phubbing* terjadi seiring dengan meningkatnya penggunaan perangkat digital, salah satunya adalah *smartphone* dalam kegiatan sehari-hari.

Fenomena *phubbing* dapat dijelaskan lebih lanjut melalui teori ketergantungan media (*media dependency theory*) yang dikemukakan oleh Ball-Rokeach dan DeFleur dalam (Kim, 2020). Teori ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan seseorang pada media, maka semakin besar pula pengaruh media tersebut terhadap sikap, perilaku, maupun pola interaksi sosial (Nurlina dkk., 2024). Oleh karena itu, ketika individu terlalu bergantung pada media, media dapat membentuk cara pandang dan bahkan memengaruhi kualitas hubungan sosial yang dijalani.

Dalam konteks *phubbing*, tingginya ketergantungan pada media digital, terutama *smartphone*, menjadikan individu cenderung lebih terfokus pada perangkatnya dibandingkan dengan orang yang berada di sekitarnya. Bentuk perilaku tersebut dapat terlihat ketika seseorang lebih memilih memeriksa notifikasi

saat berbicara, membuka media sosial ketika sedang berada dalam interaksi, atau memberi perhatian lebih pada pesan singkat yang masuk dibandingkan menjaga kontak mata dengan lawan bicara. Teori ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan informasi dan hiburan melalui media digital mampu mengalihkan perhatian, sehingga tanpa disadari individu melakukan *phubbing* dan mengabaikan komunikasi tatap muka (Ariani & Aulia, 2018).

Perilaku *phubbing* merupakan fenomena yang dapat dengan mudah dijumpai di berbagai kalangan usia. Salah satu kelompok yang berpotensi tinggi melakukan *phubbing* adalah remaja pada generasi Z. Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dan Arviani (2024), mengatakan bahwa banyak yang menggunakan *smartphone* nya lebih dari 5 jam per harinya. Penggunaan *smartphone* ini juga dilakukan oleh remaja termasuk saat berada dalam interaksi langsung dengan teman atau bahkan dengan keluarganya. Kondisi ini menyebabkan penurunan kualitas komunikasi tatap muka pada remaja, karena remaja cenderung lebih memprioritaskan konten digital yang ada pada *smartphone* nya daripada interaksi langsung dengan orang di sekitarnya (Sowwam & Arwati, 2025; Wulandari dkk., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2025) mengatakan bahwa remaja yang melakukan perilaku *phubbing* dapat menimbulkan rasa tersinggung atau diabaikan pada lawan bicaranya. Hal ini dikarenakan pandangan remaja lebih banyak fokus pada *smartphone* daripada lawan bicaranya tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi nya menurun, di mana percakapan menjadi kurang efektif dan respon sosial nya menjadi lebih terbatas.

Secara psikologis, perilaku *phubbing* ini juga berhubungan dengan kecanduan pada *smartphone*. Penelitian yang dilakukan Indah dkk. (2025) mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan positif dengan perilaku *phubbing*. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang melakukan *phubbing* tidak hanya mengabaikan orang lain di sekitarnya, tetapi juga menunjukkan keterikatan yang kuat antara individu dengan *smartphone* nya. Ketika tidak menggunakan *smartphone* remaja menunjukkan rasa cemas sehingga berpotensi mengganggu hubungan sosial dan interaksi sehari-harinya.

Fenomena di atas sesuai dengan aspek *phubbing* yang dijelaskan oleh Karadağ dkk. (2015), yaitu *phone obsession* dan *communication disturbance*. *phone obsession* terlihat dari ketergantungan emosional dan psikologis remaja terhadap *smartphone* nya, termasuk ketika remaja merasa cemas ketika tidak mengakses *smartphone* dan mempunyai dorongan untuk memeriksa *smartphone* secara terus menerus. Sementara *communication disturbance* terlihat ketika individu memiliki gangguan komunikasi tatap muka, di mana perhatiannya lebih banyak diberikan pada *smartphone* sehingga percakapan menjadi kurang efektif dan interaksi sosialnya menurun.

Fenomena *phubbing* ini juga dapat dijumpai pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas. Hal ini disebabkan karena siswa kelas XI SMA sejak kecil sudah terbiasa mengenal dan menggunakan teknologi serta sangat akrab dengan gadget canggih, seperti *smartphone* (Mustaqimma & Sari, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2025) menggambarkan bahwa siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Padang menunjukkan perilaku *phubbing* yang cukup

tinggi, yang berdampak pada kualitas hubungan sosial mereka. Selain itu, penelitian oleh Nurlina dkk. (2024) membandingkan perilaku *phubbing* antara siswa SMP dan SMA, menemukan bahwa siswa SMA memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi, yang menunjukkan bahwa usia remaja di SMA merupakan periode rentan terhadap perilaku ini. Penelitian oleh Fitri (2019) juga menyoroti bahwa siswa SMA, khususnya kelas XI, menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing* yang signifikan, yang dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial mereka. Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI di SMA N 4 Semarang.

Untuk memperkuat pemahaman mengenai fenomena *phubbing*, peneliti melakukan penggalian informasi awal melalui observasi dan wawancara dengan beberapa siswa kelas XI SMA N 4 Semarang pada Rabu, 8 Oktober 2025. Berdasarkan hasil observasi di aula sekolah ketika sedang berlangsung pemeriksaan kesehatan, menunjukkan bahwa beberapa siswa tetap memfokuskan perhatiannya pada *smartphone* nya meskipun di sekitarnya terdapat percakapan. Kondisi yang sama juga terlihat waktu istirahat, di mana sejumlah siswa terlihat asyik menatap *smartphone* untuk membuka media sosial, walaupun terdapat temannya yang sedang berinteraksi secara langsung. Selain itu, ketika peneliti menyebarkan lembar skrining di kelas, banyak siswa yang kurang memperhatikan keberadaan peneliti dan pandangannya lebih terfokus dengan *smartphone* nya. Melalui observasi ini menunjukkan bahwa perhatian siswa kelas XI cenderung tersita oleh penggunaan *smartphone*, bahkan ketika terdapat kegiatan atau interaksi yang seharusnya menjadi fokus utama di lingkungan sekitarnya.

Temuan hasil observasi ini juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan lima siswa yang dijadikan subjek penelitian, yaitu subjek Z, N, M, K dan A. Secara keseluruhan subjek menyatakan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian penting yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupannya sehari-hari. Subjek Z mengatakan bahwa *smartphone* merupakan barang wajib yang selalu dibawa ke mana pun dan kapan pun karena berfungsi untuk berbagai aktivitas seperti mengakses media sosial, berbelanja, dan menonton hiburan secara online. Sementara itu, subjek N menambahkan bahwa dirinya kerap membawa *smartphone* ke kamar mandi untuk menonton *TikTok*. Subjek M, K, dan A juga menyampaikan hal yang serupa bahwa tanpa *smartphone* keseharian mereka terasa hampa dan membosankan. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa selama proses pembelajaran di kelas, sebagian siswa lebih sering terfokus pada media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *platform* lain. Bahkan ketika sedang dijelaskan materi oleh guru di kelas beberapa siswa menonton film dan bermain *game* bersama. Berdasarkan penggalian informasi awal melalui observasi dan wawancara, ditemukan adanya fenomena *phubbing* pada siswa kelas XI SMA N 4 Semarang dan temuan ini sejalan dengan pendapat Karadağ dkk. (2015) yang mengatakan bahwa *phubbing* merupakan perilaku yang diakibatkan oleh kecanduan ponsel, kecanduan internet, kecanduan media sosial, dan kecanduan game.

Perilaku *phubbing* pada siswa perlu diperhatikan karena siswa SMA kelas XI umumnya berada pada rentang usia 16 hingga 17 tahun yang sedang berada dalam fase perkembangan remaja, yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, maupun sosio emosional yang signifikan (Santrock, 2012). Pada fase ini,

siswa SMA kelas XI diharapkan mulai mengembangkan kemandirian, membentuk identitas diri, serta memperluas hubungan sosial dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar (Hurlock, 1990). Berdasarkan pernyataan tersebut, pada masa remaja individu idealnya mampu membentuk tanggung jawab sosial, menjalin interaksi dengan lingkungan sekitar, serta membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, termasuk di lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah seharusnya menjadi sarana utama bagi siswa untuk berlatih keterampilan sosial, menjalin kerja sama dalam kegiatan kelompok, menunjukkan empati terhadap teman sebaya, dan membangun identitas sosial yang sehat.

Berdasarkan penelitian Farkhah dkk. (2023), siswa yang sering melakukan *phubbing* cenderung dapat menurunkan kualitas komunikasi dengan teman sebaya dan lawan bicara. Hal ini menyebabkan hubungan sosial menjadi renggang, serta mengganggu interaksi interpersonal. Selain itu, *phubbing* dapat menurunkan pengembangan diri siswa, mengurangi perhatian terhadap lingkungan sekitar, serta menurunkan kualitas persahabatan dan kepuasan dalam berinteraksi tatap muka. Siswa yang sering *phubbing* juga cenderung mengalami kesulitan memahami pesan lawan bicara, menunjukkan perilaku tidak sopan, kurang menghargai orang lain, dan merasa terasing dalam lingkungan sosialnya.

Selanjutnya penelitian Sahin dan Hesta (2025) perilaku *phubbing* pada siswa SMA dapat meningkatkan prokrastinasi akademik. *Phubbing*, dapat mengurangi motivasi belajar dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Penurunan motivasi ini berpotensi menyebabkan siswa menunda-nunda tugas akademik, sehingga menghambat pencapaian prestasi belajar yang optimal. Dengan

demikian, dari beberapa studi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku *phubbing* pada siswa ini tidak hanya merugikan kualitas hubungan sosial siswa, tetapi juga mengganggu proses belajar dan perkembangan pribadi mereka secara keseluruhan.

Perilaku *phubbing* pada siswa muncul ketika individu tidak mampu menggunakan *smartphone* secara bijak, sehingga lebih memprioritaskan penggunaan *smartphone*. Fenomena ini diduga berkaitan dengan rendahnya kemampuan mengontrol diri siswa dalam mengatur penggunaan *smartphone*. Pitasunondh dan Douglas (2018) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan faktor prediktor penting dalam perilaku *phubbing*, di mana siswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu menggunakan *smartphone* secara bijak sehingga mengurangi frekuensi *phubbing*. Menurut Averill (dalam Hafizah dkk., 2021), kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur perilakunya, khususnya dalam menghadapi informasi atau situasi yang tidak diinginkan. Kemampuan ini mencakup proses memproses informasi secara tepat dan menentukan respons atau tindakan berdasarkan nilai, keyakinan, atau prinsip yang diyakini oleh individu tersebut.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu mengelola dorongan eksternal secara lebih efektif dan mampu menyesuaikan perilakunya sesuai dengan kebutuhan situasi yang terjadi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Guan dan He (2018), yang menjelaskan bahwa, individu dengan kontrol diri yang baik dapat menahan keinginan untuk mendapatkan kepuasan instan dan memilih tindakan

yang lebih bijak serta sesuai dengan tujuan jangka panjang, meskipun berada dalam tekanan. Sebaliknya, menurut Jiang dan Zhao (2016) orang dengan kontrol diri rendah cenderung lebih mudah bertindak impulsif saat menerima rangsangan dari lingkungan dan mengalami kesulitan mengatur reaksinya dengan tepat. Berdasarkan hal tersebut, individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah akan kesulitan dalam mengendalikan stimulus yang ada sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mudah mengendalikan stimulus yang impulsif, termasuk juga dengan perilaku *phubbing*.

Hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* menunjukkan pola yang negatif, artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri individu, semakin rendah kemungkinan mereka melakukan *phubbing*. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih tinggi melakukan *phubbing* karena kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan *smartphone* dalam situasi sosial. Hal ini didukung oleh penelitian Simanjuntak (2024) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMAS Bintang Laut, dengan nilai koefisien  $r = -0,619$  ( $p < 0,05$ ). Selanjutnya penelitian Sholihah dan Musslifah (2024) juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana siswa dengan kontrol diri tinggi cenderung memiliki perilaku *phubbing* yang rendah, sedangkan siswa dengan kontrol diri rendah lebih sering melakukan *phubbing* ( $r = -0,307$ ,  $p < 0,05$ ). Selain itu, Kartikasari dkk. (2023) juga mengatakan bahwa peningkatan kemampuan kontrol diri memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi kecenderungan melakukan *phubbing* di kalangan

siswa. Dengan demikian, kontrol diri dapat dianggap sebagai faktor penting yang memengaruhi kecenderungan siswa untuk melakukan *phubbing*.

Meskipun penelitian mengenai perilaku *phubbing* telah banyak dilakukan, penelitian sebelumnya masih memiliki beberapa celah penelitian. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan subjek mahasiswa dan pengguna *smartphone* secara umum, sehingga penelitian mengenai perilaku *phubbing* pada siswa SMA masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek kecanduan *smartphone*, intensitas penggunaan media sosial, dan komunikasi interpersonal, sedangkan penelitian yang mengkaji kontrol diri sebagai faktor psikologis yang berhubungan dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMA dalam konteks interaksi sosial di lingkungan sekolah masih relatif terbatas.

Pada fase remaja, siswa SMA diharapkan mampu membangun interaksi sosial yang sehat serta memiliki kemampuan mengontrol penggunaan *smartphone* secara bijak. Namun, kondisi tersebut belum sepenuhnya sesuai dengan realitas di lapangan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti di SMA N 4 Semarang, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas XI justru lebih memusatkan perhatian pada *smartphone* dibandingkan interaksi langsung dengan lingkungan sekitarnya. Beberapa siswa terlihat tetap membuka media sosial, menonton video, maupun bermain game ketika sedang berada dalam interaksi langsung. Selain itu, beberapa siswa juga tampak kurang memperhatikan lingkungan sekitar karena perhatian mereka lebih terfokus pada *smartphone* yang digunakan.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada sebagian siswa tidak lagi hanya digunakan untuk kebutuhan akademik maupun komunikasi, tetapi juga telah memengaruhi kualitas interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah. Jika kondisi tersebut terus berlangsung, perilaku *phubbing* berpotensi menurunkan kualitas komunikasi interpersonal, mengurangi empati terhadap lawan bicara, mengganggu hubungan sosial dengan teman sebaya, serta menurunkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMA penting dilakukan untuk mengetahui keterkaitan antara kemampuan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada siswa, khususnya dalam konteks interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMA N 4 Semarang. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul penelitian “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat disimpulkan yaitu :  
Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMA N 4 Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMA N 4 Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat dari penelitian ini diantaranya :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi sosial serta memberikan referensi dan sumbangsih ilmu bagi peneliti yang tertarik dengan topik kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Partisipan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada responden, terutama siswa kelas XI, mengenai tanda-tanda perilaku *phubbing*. Melalui penelitian ini, siswa diharapkan mampu mengenali kebiasaan berlebihan penggunaan *smartphone*. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan agar siswa mampu meningkatkan kontrol diri sehingga tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan ketika berada di

lingkungan sosial. Dengan demikian, siswa dapat lebih fokus pada lingkungan sekitarnya secara langsung.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai dasar dalam menyusun kebijakan atau program yang mendorong penggunaan *smartphone* secara bijak.

c. Bagi Istitusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan di bidang psikologi, khususnya pada perilaku *phubbing* pada remaja. Hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai referensi dalam perkuliahan yang membahas topik yang serupa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik yang serupa, khususnya mengenai kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

e. Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya menggunakan *smartphone* dengan bijak dalam kehidupan sosial. Dengan memahami perilaku *phubbing* ini, masyarakat diharapkan mampu menggunakan teknologi tanpa mengabaikan lingkungan sekitarnya.

