

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU  
*PHUBBING* PADA REMAJA PENGGUNA *GAME ONLINE***

**SKRIPSI**

**Dalam Rangka Penyusunan Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Strata I Psikologi**



**Oleh :**

**Roima Usma Wardani  
15160251K**

**Pembimbing :**

**Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi, Psi  
Dra. Endang Widyastuti, MA.**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS SETIA BUDI  
SURAKARTA**

**2023**

# PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul

## HUBUNGAN CITRA DIRI TERHADAP GAYA HIDUP HEDONISME MAHASISWA PADA PENGGUNA THRIFT

Oleh :  
Nadya Putrianingsih  
17180297K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi  
sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh  
derajat gelar sarjana psikologi

Pada tanggal :  
08 Agustus 2023

Mengesahkan,  
Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi



Dekan,

Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.

Penguji

1. Patria Mukti, S.Psi., M.Si
2. Prilya Shanty Andrianie, S.Psi., M.Psi, Psi
3. Dra. Endang Widyastuti, MA

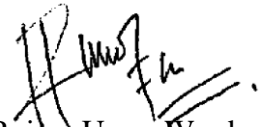
Tanda Tangan

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal - hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesajanaan saya dicabut.

Surakarta, 31 Juli 2023

Penulis,



Roima Usma Wardani

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan karya tulis saya ini untuk orang - orang yang sangat berarti dalam hidup saya :

Mama, Bapak serta suami saya yang telah banyak sekali mensupport saya hingga saya berada di titik ini, selalu memberikan kata – kata penyemangat dan selalu meyakinkan saya bahwa saya mampu. Saya sangat berterimakasih kepada kalian karena kalian benar-benar ada untuk meyakini saya saat saya ingin menyerah ketika saya merasa gagal.

Saya ingin melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan yang diberikan. Saya akan tumbuh, untuk menjadi yang terbaik yang saya bisa. Pencapaian ini adalah persembahan saya untuk Mama, Bapak dan Suami saya.

## **MOTTO**

“Kamu tidak bisa kembali dan mengubah awal saat kamu memulainya,  
tapi kamu bisa memulainya lagi dari di mana kamu berada sekarang  
dan ubah akhirnya”

(C.s Lewis)

“Tidak ada yang sia – sia yang sekarang disebut masalah suatu saat  
pasti akan berbuah indah”

(Penulis)

“Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil, tapi  
berusahalah menjadi manusia yang berguna”

(Albert Einstein)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan Allah S.W.T yang telah melimpahkan kasih dan anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *game online*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Pada proses penyusunan skripsi ini ada kalanya penulis menemukan kesulitan-kesulitan karena kemampuan penulis yang masih terbatas, namun karena Allah S.WT yang sangat amat luar biasa penulis mampu menyelesaikannya. Skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja penulis sendiri, namun terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, motivasi, dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak kepada penulis. Banyak dukungan yang diberikan oleh pihak akademis, keluarga, dan sahabat. Untuk itu dengan kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada .:

1. Bapak Dr. Ir. Djoni Tarigan, MBA selaku Rektor Universitas Setia Budi Surakarta.
2. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D selaku Dekan Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
3. Ibu Prilya Shanty Andrianie, S.Psi. M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
4. Ibu Rosita Yuniati, M.Psi., Psi selaku dosen pembimbing utama yang paling baik dan sabar. Terimakasih, untuk setiap nasehat dan ilmunya yang selama ini dilimpahkan pada saya dengan rasa tulus ikhlas.
5. Ibu Dra. Endang Widyastuti MA selaku dosen pembimbing pendamping skripsi yang selalu memberikan bimbingan, saran, arahan dalam membantu penulisan skripsi.
6. Bapak Yustinus Joko Dwi Nugroho., M.Psi, Psi selaku dosen penguji yang selalu memberikan bimbingan saran dalam penulisan skripsi.
7. Seluruh dosen Program Studi S1 Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan yang sangat bermanfaat bagi penulis.

8. Ibu Aniek Windrayani, S.Pd selaku Wakil Kepala Kurikulum SMA Negeri 7 Surakarta yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dalam proses penelitian.
9. Keluarga, Mama dan Bapak saya yang telah memberikan dukungan materi, nasehat dan doa tiada henti.
10. Suamiku, Aditya Yudhatama Idham S.H yang telah memberikan keikhlasannya untuk membantu menjaga Rahsia saat aku mengerjakan skripsi. Terimakasih telah memberikan dukungan baik berupa kasih sayang maupun jajan agar aku merasa selalu bahagia saat menyelesaikan karya tulisku.
11. Anak saya tercinta. Muhammad Rahsia Adzriel Idham yang sudah sangat pengertian untuk selalu tenang saat Mama mengerjakan skripsi Mama.
12. Ibu mertua dan bapak mertua yang sudah selalu memberikan saya dukungan yang positif.
13. Teman – teman fakultas psikologi angkatan 2016 yang masih sama – sama berjuang. Kita semua hebat.
14. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selama ini telah mendukung saya dan memberikan semangat serta doa untuk saya menyelesaikan skripsi ini.

Semoga doa bantuan dan dukungan yang bersifat moral maupun material dari berbagai pihak tersebut dapat menjadi amal ibadah dan mendapatkan balsan dari Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang dapat dijadikan bahan evaluasi untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat dijadikan referensi sebagai pembaca.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Surakarta, 31 Juli 2023

Penulis,

Roima Usma Wardani

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
INTISARI.....	xiii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Perilaku <i>phubbing</i> .....	9
1. Pengertian perilaku <i>phubbing</i> .....	9
2. Faktor – Faktor yang mempengaruhi perilaku <i>phubbing</i> .....	9
3. Aspek – aspek perilaku <i>phubbing</i> .....	11
B. Regulasi Diri .....	12
1. Pengertian regulasi diri.....	12
2. Aspek – aspek regulasi diri.....	13
C. Remaja .....	16
1. Pengertian Remaja.....	16
2. Fase Perkembangan Masa Remaja .....	16
D. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku <i>Phubbing</i> Pada Siswa Pengguna <i>Game Online</i> .....	17
E. Kerangka Berpikir.....	20
F. Hipotesis .....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Identifikasi variabel .....	21
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21



1.	Regulasi Diri.....	21
2.	<i>Phubbing</i> .....	21
C.	Populasi, Sampel dan Sampling.....	22
1.	Populasi .....	22
2.	Sampel .....	22
3.	Sampling.....	23
D.	Metode Pengumpulan Data.....	23
1.	Skala Regulasi Diri.....	23
2.	Skala <i>Phubbing</i> .....	24
E.	Validitas Dan Reabilitas .....	25
1.	Validitas.....	25
2.	Reliabilitas.....	25
F.	Teknik Analisis Data.....	25
1.	Uji Normalitas .....	26
2.	Uji Linearitas .....	26
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	27
A.	Pesiapan Penelitian .....	27
1.	Orientasi Kancan Penelitian .....	27
2.	Proses Perijinan Penelitian .....	28
3.	Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	28
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	30
1.	Pengumpulan Data.....	30
2.	Pelaksanaan Skoring.....	30
C.	Deskripsi Data Penelitian.....	31
1.	Deskripsi Subyek Penelitian.....	31
2.	Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian.....	32
D.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	34
1.	Uji Asumsi Dasar .....	34
2.	Uji Hipotesis.....	34
E.	Pembahasan.....	35
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A.	Kesimpulan .....	38
B.	Saran .....	38
DAFTAR PUSTAKA.....		40
LAMPIRAN .....		44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Penggunaan <i>Smartphone</i> di Indonesia 2018.....	2
Gambar 2. Diagram Hasil Survey Awal Perilaku <i>Phubbing</i> .....	4
Gambar 3. Kerangka Berpikir .....	20

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Keadaan Jumlah Siswa SMA Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024 .....	22
Tabel 2. Deskripsi Sampel Penelitian .....	23
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri.....	24
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala <i>Phubbing</i> .....	24
Tabel 5. Distribusi Skala Regulasi Diri Setelah <i>Try Out</i> .....	29
Tabel 6. Skala <i>Phubbing</i> setelah <i>Try Out</i> .....	30
Tabel 7. Deskripsi Partisipan Siswa-Siswi SMA Negeri 7 Surakarta .....	31
Tabel 8. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	32
Tabel 9. Norma Kategorisasi Skor Subjek.....	33
Tabel 10. Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Gambar Data Survei Awal .....	45
Lampiran 2. Skala Penelitian.....	46
Lampiran 3. Tabulasi Data Regulasi Diri.....	56
Lampiran 4. Tabulasi Data Pubbing .....	62
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Diri .....	65
Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas <i>Phubbing</i> .....	67
Lampiran 7. Hasil Uji Asumsi, Hipotesis, Deskripsi Data Empirik.....	68
Lampiran 8. Surat Permohonan izin penelitian .....	70
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Selesai Melaksanakan Penelitian	71

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA REMAJA PENGGUNA *GAME ONLINE*

Roima Usma Wardani

15160251K

## INTISARI

Perkembangan teknologi yang paling banyak diminati saat ini oleh remaja adalah *game online*. Penggunaan *game online* secara berlebihan memungkinkan untuk munculnya perilaku *phubbing*. Perilaku *phubbing* dapat menurunkan kualitas komunikasi terhadap lawan bicara sehingga seringkali hal ini dapat berakhir menjadi konflik. Seseorang harus bisa mengelola dan mengontrol tindakannya dengan baik sehingga perilaku *phubbing* yang berakibat menjadi konflik dapat di atasi..

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *game online*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *game online*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 169 siswa-siswi SMA Negeri 7 Surakarta yang berada pada rentang usia 15-18 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri dan Skala *phubbing*

Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *pearson product moment* dengan bantuan *SPSS 18.0 for windows*. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,354$  dengan  $P = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut membuktikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan perilaku *phubbing* sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci:** *Regulasi Diri, Phubbing, Remaja, Game online*

***THE CORRELATION BETWEEN SELF REGULATION AND  
PHUBBING BEHAVIOR AMONG TEENAGERS ONLINE  
GAMES USERS***

Roima Usma Wardani

15160251K

***ABSTRACT***

*Technological developments that are most in demand today by teenagers are online games. Excessive use of online games allows for the emergence of phubbing behavior. Phubbing behavior can reduce the quality of communication with the other person so that this can often end in conflict. A person must be able to manage and control his actions properly so that phubbing behavior that results in conflict can be overcome.*

*This study aims to determine the relationship between self-regulation and phubbing behavior in adolescents who use online games. The hypothesis put forward in this study is that self-regulation has a negative relationship with phubbing behavior in adolescents who use online games. This study used a quantitative method and sampling was carried out using a probability sampling technique. The subjects in this study were 169 students of SMA Negeri 7 Surakarta who were in the age range of 15-18 years. Measuring tools used in this study are self-regulation scale and phubbing scale*

*The data analysis method used is product moment correlation technique, with the help of SPSS 18.0 for Windows. The results of the analysis show a correlation coefficient of  $r_{xy} = -0.354$  with  $P = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). This proves that there is a significant negative relationship between self-regulation and phubbing behavior so that the hypothesis proposed in this research is accepted.*

***Keywords: Self-Regulation, Phubbing, Adolescents, Online games***

# BAB I

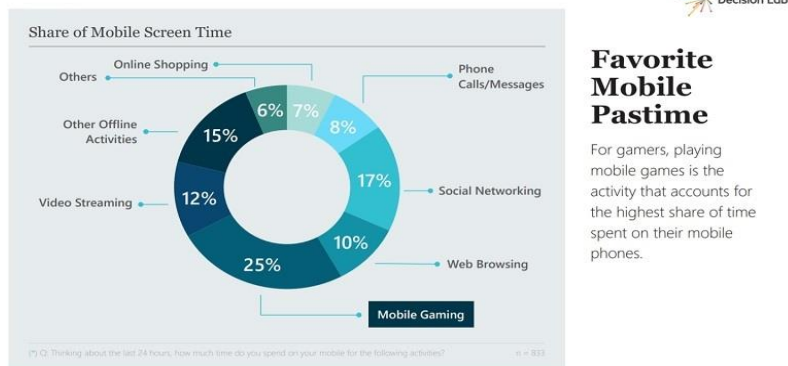
## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi saat ini membawa perubahan bagi seluruh lapisan masyarakat, salah satu produk dari perkembangan teknologi saat ini yang lahir dari pemikiran manusia dan sangat populer hingga seringkali kita temui adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon genggam yang didalamnya terdapat fitur-fitur canggih dengan system operasinya dalam menjalankan program yang ada didalamnya. Perkembangan *Smartphone* pun tidak lepas dengan aplikasi–aplikasi canggih yang ada didalamnya, seperti salah satunya adalah aplikasi *game online*.

Tidak dipungkiri lagi bahwa baanyak sekali remaja saat ini yang mengunduh aplikasi *game online* di dalam *smartphonenya*. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Pokkt, Decision Lab, dan *Mobile Marketing Association* (MMA) pada tahun 2018 terungkap bahwa sebagian besar aktivitas yang dilakukan individu melalui ponsel adalah bermain *game online* dengan presentase penggunaan sebesar 25%. Selain itu, di peringkat kedua adalah sosial media dengan presentase penggunaan sebesar 17%, menonton video dengan presentase penggunaan sebesar 12%, browsing dengan presentase penggunaan sebesar 10%, dan belanja online dengan presentase penggunaan 7%.

Berikut adalah diagram penggunaan *smartphone* yang paling sering digunakan oleh masyarakat Indonesia menurut data survei Pokkt, *Decision Lab* dan *Mobile Marketing Association* pada tahun 2018 :



**Gambar 1.**  
**Diagram Penggunaan *Smartphone* di Indonesia 2018**  
**Sumber: Lely Maulida (2018). Jumlah Gamer di Indonesia capai 100 juta di Tahun 2020**

*Game online* di tahun 2018 masih menjadi aplikasi yang paling banyak diminati oleh masyarakat Indonesia. Hal ini dikarenakan *game online* dapat dijadikan sebagai sarana hiburan dikala seseorang merasa jenuh dengan aktivitasnya sehari-hari, selain itu di dalam *game online* para pengguna nya juga bisa mendapatkan teman baru dari berbagai daerah bahkan negara secara virtual. Wan & Chiou (2006) meneliti bahwa hal-hal yang menyebabkan remaja bermain *game online* yaitu remaja menjadikan *game online* sebagai sarana hiburan dan rekreasi gratis, remaja juga menjadikan aplikasi *game online* sebagai pengalihan dari rasa kesepian dan kebosanan yang diderita, melepaskan diri dari stress dan penat, relaksasi, dan kebutuhan sosial seperti mencari teman, memperkuat persahabatan, serta memberikan kesenangan dan juga tantangan.

Hasil penelitian terhadap 963 orang tua remaja berusia antara 15 sampai 18 tahun, menunjukkan bahwa 86 persen dari mereka merasa anak-anak mereka terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain *video game* dengan durasi 7 jam atau lebih, akibatnya hal ini dapat menyebabkan kecanduan yang dimana hal ini akan merusak hubungan sosial pada keluarga dan hubungan sosial pada teman sebaya Weinstein, 2010 (dalam Pande dan Maharani, 2015). Kecanduan *game online* lebih sering terjadi pada remaja, karena remaja dianggap lebih rentan terhadap kecanduan *game online* dari

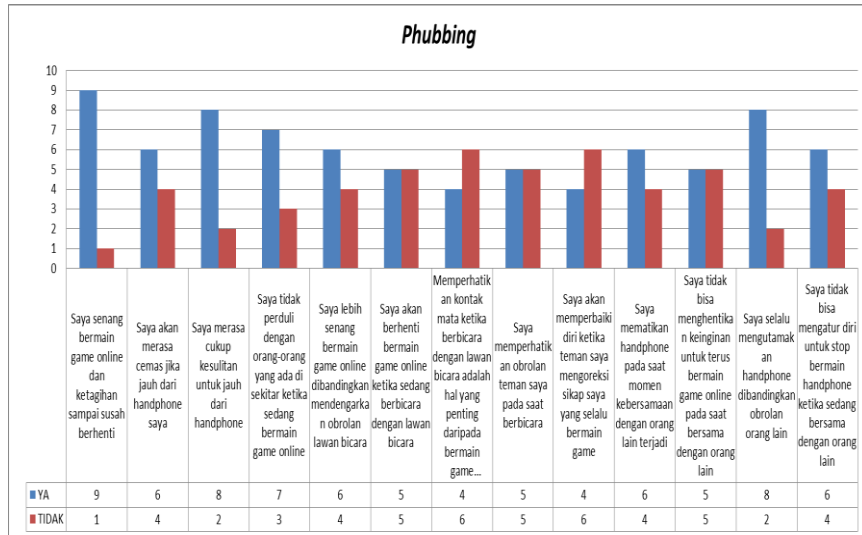


pada orang yang sudah dewasa. Hal tersebut dikarenakan remaja lebih suka untuk mencoba hal-hal yang baru untuk memperoleh kesenangan secara pribadi. Kecanduan *game online* memiliki konsekuensi yang sangat besar karena remaja biasanya akan melupakan aktivitas yang lain (Young, 2009).

*Game online* merupakan sesuatu yang bisa dimainkan dengan jumlah pemain yang banyak dengan memanfaatkan media mesin yang dengan jaringan (Affandi, 2013). Aplikasi *game online* memungkinkan pengguna untuk terus bermain yang mengakibatkan hal ini menjadi dampak negatif bagi pengguna yaitu pengguna menjadi kecanduan. Kecanduan bermain *game online* bisa berdampak buruk, terutama bagi sosialnya sehari-hari dan ketika individu tersebut berada dalam lingkungan sosialnya ia akan cenderung melakukan perilaku *phubbing* (Hanika, 2015). *Phubbing* merupakan perilaku individu yang tidak mempunyai kesopanan atau cenderung lebih menyukai lingkungan *online* yang ada di *smartphonenya* dibandingkan dengan kehidupan yang realistis sehingga hal ini menyebabkan lawan bicara merasa terabaikan oleh pelaku *phubbing* (Karadağ *et al.*, 2016).

Hasil pemeriksaan Grizzard, Tamborini, Lewis, Wang, dan Prabhu (2014) menunjukkan adanya hubungan antara kinerja perilaku anti sosial dan *video game*. Remaja yang bergantung pada *game online* akan berpikir bahwa sulit untuk membuat asosiasi sosial yang baik dengan teman sebaya atau jaringan yang berbeda. Hal ini karena remaja banyak menghabiskan waktu bermain *game online* sehingga kesempatan untuk membuat koneksi berkurang. Melihat klarifikasi di atas, cenderung beralasan bahwa perilaku *phubbing* dilakukan ketika seseorang sedang berada dalam momen kebersamaan dengan orang lain. Pertemuan yang seharusnya diisi dengan obrolan menjadi tidak berkesan karena seseorang memilih terfokus pada *smartphonenya*.

Peneliti melakukan survey awal terhadap 10 subjek remaja yang merupakan siswa-siswi di SMA Negeri 7 Surakarta pada tanggal 20 April 2021. Survey dilakukan dengan memberikan pernyataan yang berkaitan dengan aspek perilaku *phubbing* menurut Chotpitayosunandh dan Douglas (2018). Berikut adalah hasil survey awal penelitian kepada 10 orang siswa-siswi pada SMAN 7 Surakarta.



**Gambar 2.**

### **Diagram Hasil Survey Awal Perilaku *Phubbing***

Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui bahwa peneliti telah melakukan survei awal untuk melihat fenomena perilaku *phubbing* pada 10 subyek siswa - siswi SMA Negeri 7 Surakarta. Peneliti menyebarkan kuesioner yang disusun berdasarkan aspek perilaku *phubbing* menurut Chotpitayosunandh dan Douglas tahun 2018. Hasil survei awal tersebut menunjukkan bahwa terdapat siswa - siswi di SMA Negeri 7 Surakarta yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi.

*Phubbing* dilakukan pada saat momen kebersamaan dengan orang lain. Pelaku *phubbing* sering mengabaikan pengembangan dalam hubungan komunikasi dengan orang lain (Natsir, 2016). *Phubbing* dapat ditemui pada seseorang yang adiksi terhadap media sosial, internet, *smartphone* dan *game online* (Karadag, 2015). Diantara adiksi-adiksi yang mempengaruhi *phubbing*, dan *game online* merupakan sumber kecanduan paling berdampak negatif bagi individu (Wood, 2008; Karadag, 2015). Adanya *phubbing* diakibatkan individu yang selalu bergantung pada internet dan juga *smartphone*. Kecenderungan individu untuk bergantung terhadap *smartphon*nya kian hari kian meningkat, dimana pada akhirnya terjadi perubahan pada pola hubungan sosial di masyarakat dan berinteraksi sosial ketika orang sibuk memainkan *smartphone* (Lee, 2013).

Seseorang yang memiliki tingkat *phubbing* yang rendah akan membuat seseorang menjadi mudah berinteraksi dengan sesama. Seseorang yang tingkat *phubbing*-nya rendah juga akan terfokus dengan obrolan lawan bicaranya, akan mendengarkan percakapan dengan baik dan memberikan tanggapan. Hal ini membuat hubungan sosial akan semakin baik (Widyasari, 2015). *Phubbing* yang rendah membuat seseorang menjadi lebih mudah untuk menyerap informasi secara maksimal dan membuat lawan bicara tidak akan mengulangi pembicaraan (Sparks, 2013). *Phubbing* sendiri memiliki dampak negatif yaitu lawan bicara akan merasa tersakiti oleh pelaku *phubbing* yang berakibat menurunnya kualitas kedekatan hubungan dan menimbulkan kecenderungan konflik. Jika perilaku *phubbing* masih diterapkan dalam pertemuan sosial maka hal seperti ini akan memicu berkurangnya kehangatan dalam setiap pertemuan. Melakukan perilaku *phubbing* selama interaksi tatap muka membuat seseorang menjadi kurang terlibat dalam percakapan, sehingga hal ini dapat mengurangi kualitas percakapan dan membuat interaksi sosial menjadi terganggu (Turkle, 2011).

Salah satu komponen penting yang bisa mempengaruhi *phubbing* menurut Karadag (2015) adalah *Self-Regulation*. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Fauzan (2018), yang mengatakan bahwa regulasi diri bisa mempengaruhi *phubbing* melalui kebiasaan ponsel sebesar 12,3% dengan nilai koefisien negatif. Ketidakmampuan individu untuk memiliki pilihan untuk mengatur sendiri penggunaan ponsel dapat menyebabkan penggunaan media mereka meningkat dan ini akan menyebabkan ketergantungan pada media (Gokcearslan et al., 2016). Ketika seseorang memiliki regulasi diri yang rendah, kekuatan bermain *game online* akan meningkat sehingga besar kemungkinan, perilaku *phubbing* akan terjadi. Regulasi diri dalam mengawasi waktu dan ukuran permainan sangat meyakinkan dalam peningkatan pemain *game online* akan kecanduan (Carey dan Neal, 2004). Kejadian ini bisa terjadi pada siapa saja, misalnya ketika ada setidaknya dua orang di satu tempat yang sama, namun mereka saling berkomunikasi dengan ponsel di genggaman mereka sehingga lingkungan sosial mereka terasa terabaikan. Griffiths (2017), berpendapat bahwa jika seseorang mengalami *phubbing*, individu tersebut akan melupakan waktu,

sehingga ia tidak peduli dengan unsur lingkungannya dan tidak memperhatikan orang-orang di sekitarnya.

Regulasi diri merupakan hal yang penting dalam hidup, karena dengan regulasi diri seseorang dapat mengontrol pikirannya, mengontrol emosinya, mengontrol tindakan-tindakan yang ingin dilakukan dengan baik dan dapat mengatasi perilaku *phubbing* seseorang. Seseorang yang mempunyai regulasi diri tinggi dapat mengatur dirinya untuk tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan karena ia dapat menahan dirinya untuk tidak memainkan ponselnya ketika sedang berbicara dengan orang lain. Individu yang mempunyai regulasi diri tinggi mempunyai kecenderungan mengetahui kapan dan dimana ia harus bermain *smartphone* agar tindakannya tidak menyakiti hati lawan bicaranya. Makin tinggi regulasi diri seseorang, makin rendah tingkat *phubbing* seseorang (Gokcearslan *et al.*, 2016).

Dari hasil wawancara awal dengan subyek yang beinisial B (16) pada tanggal 1 Mei 2021, mengungkapkan bahwa subyek sangat suka bermain *game online*, subyek mengaku bahwa ia tidak bisa menghentikan dirinya untuk bermain *game online*, bahkan saat subyek berada dengan teman-temannya, subyek lebih nyaman memainkan *game online* dibandingkan menikmati obrolan bersama. Subyek mengaku bahwa dulu subyek sudah berusaha untuk tidak memainkan *game online* saat sedang bersama orang lain karena subyek pernah dimarahi oleh pacarnya dan pacarnya hampir memutuskannya, namun hal itu tidak bertahan lama karena subyek mengaku ia sudah sangat nyaman dengan *game online* dan subyek mengungkapkan bahwa suatu saat ia akan mengurangi kecanduannya dalam bermain *game online* tapi bukan karena orang lain yang menyuruhnya melainkan karena dirinya sendiri yang menginginkan untuk berubah. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja saat ini memiliki regulasi diri yang rendah karena ketidakmampuannya untuk mengatur diri mereka sendiri dalam menempatkan diri sebaik-baiknya sehingga hal tersebut sering dianggap mengesalkan bagi sebagian orang.

Turkle (2011) mengatakan bahwa *Phubbing* memiliki dampak negatif dimana lawan bicara akan merasa tersakiti oleh pelaku *phubbing* yang berakibat menurunnya kualitas kedekatan hubungan dan menimbulkan kecenderungan konflik. Regulasi diri

yang baik penting untuk ada di dalam diri individu. Seseorang dengan *phubbing* yang tinggi dapat mengganggu hubungan sosialnya bahkan sampai menyebabkan konflik. *Phubbing* yang tinggi akan menyebabkan interaksi tatap muka menjadi kurang terlibat dalam percakapan, sehingga hal ini dapat mengurangi kualitas percakapan dan membuat interaksi sosial menjadi terganggu. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai sejauh mana regulasi diri mempengaruhi perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *game online*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

“apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *game online*?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *game online*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Bisa memberikan perkembangan ilmu pengetahuan pada wacana keilmuan psikologi sosial dan psikologi perkembangan mengenai hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *game online*.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi Subjek penelitian**

Memberikan gambaran untuk kalangan remaja tengah khususnya SMA Negeri 7 Surakarta mengenai keterkaitan regulasi diri dengan perilaku *phubbing* pengguna *game online*, sehingga subjek dapat saling membantu dan bekerjasama mencegah serta mengatasi dampak terjadinya *phubbing*.

#### **b. Bagi Peneliti**

memberikan wawasan baru serta memperluas ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *game online*.

c. Bagi Masyarakat

Setelah penulisan ini diharapkan untuk masyarakat dapat mengetahui tentang perilaku *phubbing* sehingga masyarakat maupun kelompok pengguna *game online* dapat mengurangi perilaku *phubbing*.