

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Perilaku *phubbing*

#### 1. Pengertian perilaku *phubbing*

Perilaku *phubbing* adalah tindakan mengganggu seseorang dalam hubungan sosial dengan memusatkan perhatian pada ponsel secara konsisten daripada berfokus pada orang lain dan berhubungan dengannya. Selain itu, koordinasi melihat ponsel selama diskusi berdampak buruk pada pergaulan, kedekatan, keakraban, dan diskusi menjadi kurang nyaman (Karadag et al, 2015).

Perilaku *phubbing* adalah singkatan yang berasal dari kata “*phone*” yang berarti telepon dan “*snubbing*” yang berarti merugikan, mengabaikan atau meremehkan dengan tidak memperhatikan apa yang dilihat oleh individu lain, mengabaikan individu di hadapannya dan mengabaikan kehadiran orang lain. Kehadiran *phubbing* hadir karena ketergantungan orang yang besar pada ponsel dan web (Hanika, 2015). Pernyataan ini juga sesuai dengan pernyataan Karadag (2016) bahwa *Phubbing* adalah perilaku seseorang yang tidak lagi memiliki keadilan dan rasa hormat terhadap orang lain, dengan lebih menyukai lingkungan virtual yang ditemukan di ponselnya daripada yang asli sehingga ini membuat orang lain merasa diabaikan oleh pelaku *phubbing* (Karadağ). dkk., 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas didapatkan kesimpulan bahwa perilaku *Phubbing* adalah perilaku seseorang dalam lingkungan sosial yang terus menerus fokus memainkan *smartphonenya* tanpa memperhatikan orang di sekitarnya atau lawan bicaranya sehingga hal ini dapat membuat lawan bicara merasa terabaikan, diacuhkan dan berdampak pada kurangnya kedekatan serta keakraban dalam hubungan.

#### 2. Faktor – Faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*

Karadag (2015) menyatakan terdapat empat faktor yang berpengaruh pada perilaku *phubbing*, yaitu:

##### a. Adiksi terhadap *smartphone*

Keberadaan fitur berada dalam teknologi canggih *smartphone* membuat seseorang menjadi merasa sangat

tertarik untuk terus memainkan *smartphonenya*. *Smartphone* yang saat ini telah memiliki banyak fitur dianggap sangat praktis bagi seseorang. Oleh sebab itu seseorang terus bergantung pada *smartphonenya*. Hal ini membuat seseorang menjadi kecanduan pada *smartphonenya* dibandingkan dengan lawan bicara.

b. Adiksi terhadap internet

Penggunaan internet dapat memudahkan kehidupan sehari-hari seseorang. Namun, hal ini dapat berdampak negatif apabila seseorang terjebak dalam kenyamanan berselancar di internet secara terus menerus karena hal ini menyebabkan terjadi perilaku *phubbing*.

c. Adiksi terhadap sosial media

Elemen pada sosial media mencakup komunikasi, multimedia, permainan, komunikasi atau pertukaran komunikasi mendorong seseorang agar selalu *online*. Hal inilah membuat seseorang mengabaikan lawan bicaranya karena terlalu sibuk mengakses media sosial yang berada dalam *smartphonenya* (Kwon & Yang., 2013).

d. Adiksi terhadap *game*

Adiksi terhadap *game* merupakan faktor penting terhadap kecanduannya pada ponsel dalam mempengaruhi *phubbing* dikarenakan seseorang dapat memainkan *game* secara terus menerus dan mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata.

Sedangkan Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu:

a. Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone* membuat penggunanya terus terfokus pada dunia maya dan membuat seseorang menjadi kesulitan berkomunikasi dengan lingkungannya. Akibatnya seseorang yang terlalu fokus menatap layar *smartphonenya*, hal ini akan menjadi kecanduan dan kecanduan ini menyebabkan perilaku *phubbing* dikarenakan kecanduan *smartphone* akan membuat seseorang memeriksa *smartphone* nya berulang-ulang dan akhirnya terjadi masalah dalam hubungan interpersonal seperti kurang intim dengan teman

atau pasangandan juga terganggunya aktivitas sosial (Anshari, Alas, Hardaker, Jaidin, Smith, dan Ahad., 2016).

b. Regulasi Diri

Regulasi Diri mempengaruhi perilaku *phubbing* dikarenakan setiap individu yang mempunyai regulasi diri yang baik, maka kecenderungan untuk melakukan sikap *phubbing* akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, regulasi diri yang buruk, mengakibatkan seseorang sulit untuk melepaskan *smartphonenya* dan akibatnya akan muncul perilaku *phubbing*.

c. *Fear of Missing Out* (FoMO)

*FoMO* menjadi faktor yang mempengaruhi *phubbing* dikarenakan perilaku *FoMO* yang selalu memegang *smartphone* dimanapun dan kapanpun karena pelaku *FoMO* yang takut akan ketinggalan perkembangan media sosial menyebabkan seseorang fokus memperhatikan gadget dan lupa akan hubungan sosial di dunia nyata (Dossey, 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa seseorang berperilaku *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu adiksi terhadap *smartphone*, internet, *games*, sosial media, regulasi diri dan *Fear of Missing Out* (*FoMO*).

**3. Aspek – aspek perilaku *phubbing***

Menurut Chotpitayasonondh dan Douglas (2018) *phubbing* terbagi dalam empat aspek, yaitu:

a. *Nomophobia*

*Nomophobia* merupakan fenomena yang terjadi karena seseorang kecanduan dengan *smartphonenya* yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah dan takut ketika berjauhan dengan *smartphone*. Kecemasan dan ketakutan yang dirasakan dalam hal ini, karena terjadinya keadaan tidak adanya sinyal, baterai habis, atau pun kuota habis.

b. Konflik Interpersonal

Konflik interpersonal merupakan suatu masalah yang dirasakan antara diri sendiri dengan orang lain karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Masalah akan timbul dengan lawan bicara ketika *smartphone* berbunyi kemudian orang akan merasa diabaikan dan berakhir kepada

perasaan tidak puas dalam interaksi tersebut (Roberts & David, 2016).

c. Isolasi Diri

Isolasi diri terjadi karena seseorang telah menarik dirinya dari interaksi sosial dan lebih memilih fokus terhadap *smartphonenya*. Isolasi diri para pelaku *phubbing* bisa ditandai dengan tidak adanya kontak mata, asik dengan diri sendiri dan *smartphone* yang digenggamnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

d. Pengakuan Masalah

Pengakuan masalah merupakan tindakan seseorang yang menyadari bahwa dirinya mempunyai sikap *phubbing* karena terlalu lama bermain dengan *smartphonenya*, dan juga mengetahui bahwa orang lain tidak menyukai perbuatan *phubbingnya* tersebut namun selalu berfikir untuk terus menggunakan *smartphonenya* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Sedangkan Menurut Karadag (2015) perilaku *phubbing* memiliki dua aspek, yaitu :

a. Gangguan Komunikasi (*communication disturbance*)

Terjadi untuk situasi ini adalah masalah komunikasi yang ditimbulkan oleh kehadiran ponsel sebagai faktor pengganggu komunikasi *face to face* dalam lingkungan

b. Obsesi terhadap ponsel (*Phone obsession*)

Terjadi karena kebutuhan yang signifikan untuk menggunakan ponsel meskipun mereka menyampaikan *face to face* dalam lingkungan

Berdasarkan penjelasan di atas, digunakannya aspek *phubbing* yang dikemukakan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) yaitu *Nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, pengakuan masalah.

## B. Regulasi Diri

### 1. Pengertian regulasi diri

Secara hipotetis, Carey dan Neal (2005) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengembangkan, mengimplementasikan, dan mengatur secara fleksibel suatu perilaku terencana untuk mencapai tujuannya.

Shelley Taylor E dan Letitia A Paplau (2009) mencirikan regulasi diri sebagai kapasitas individu untuk mengarahkan perilaku dan prestasi mereka sendiri, menetapkan fokus untuk diri mereka sendiri, menilai kemakmuran mereka ketika mereka telah mencapai tujuan ini, dan penghargaan diri mereka sendiri karena telah berhasil mencapai tujuan dan tujuan. Sementara itu, seperti yang ditunjukkan oleh Cervone dan Pervin (2010) regulasi diri adalah inspirasi dari dalam, yang membawa perkembangan keinginan individu untuk menentukan tujuan hidupnya, merencanakan prosedur yang akan digunakan selama waktu yang dihabiskan untuk mencapai tujuan, dan menilai serta menyesuaikan perilaku yang akan dilakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, didapatkan kesimpulan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang digunakan untuk mengarahkan perenungan seseorang yang kemudian seseorang dapat menetapkan fokus untuk dirinya sendiri, kemudian, pada saat itu menilai pencapaian ketika mereka telah sampai pada tujuan dan penghargaan diri mereka sendiri dan mengubah perilaku yang mereka butuhkan.

## **2. Aspek – aspek regulasi diri**

Menurut Neal & Carey (2005) regulasi diri terbagi dalam tujuh aspek, yaitu:

### **a. Menerima informasi yang relevan (*Receiving*)**

Langkah awal individu untuk menerima informasi yang ada dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi yang diterima, individu dapat mengetahui karakter sebuah permasalahan secara khusus.

### **b. Mengevaluasi (*Evaluating*)**

Individu menyadari seberapa besar masalah yang dihadapi. Individu akan menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya dengan permasalahan yang sama.

### **c. Membuat suatu perubahan (*Triggering*)**

Individu membandingkan proses dari hasil evaluasi sebelumnya, dimana individu menghindari sikap dan

pemikiran yang tidak sesuai dengan norma yang ada. Dimana semua hal ini lebih mengarah ke perubahan.

d. Mencari solusi (*Searching*)

Individu akan mencari jalan keluar dan solusi dari sebuah permasalahan yang dihadapi, dimana hal ini terjadi setelah adanya proses evaluasi diri yang dihadapi oleh individu yang menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah kemudian segera mencari jalan keluarnya.

e. Merancang suatu rencana (*Formulating*)

Individu merencanakan aspek-aspek pokok untuk meneruskan targetnya, kegiatan untuk mengembangkan diri, dan aspek lainnya yang dapat mendukung serta memberikan perubahan kearah yang lebih efisien serta efektif.

f. Menerapkan rencana (*Implementing*)

Individu mengarah kepada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses dan sesuai dengan norma yang ada dalam masyarakat.

g. Mengukur efektivitas dari rencana yang dibuat (*Assessing*)

Individu melakukan pengukuran ini tentunya dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Sedangkan menurut Bandura, Schunk, dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2011) regulasi diri memiliki lima aspek :

a. Mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*)

Orang pada umumnya akan menetapkan norma untuk perilaku mereka sendiri. Mereka menetapkan ukuran untuk perilaku seperti apa yang layak bagi masyarakat. Setelah itu mereka juga membedakan tujuan eksplisit yang kemudian memberikan pedoman dalam perilaku mereka. Prinsip dan tujuan setiap individu berbeda-beda yang ditunjukkan dengan apa yang mereka lihat dan terima. Secara keseluruhan, perilaku model orang lain mempengaruhi pedoman dan tujuan hidup seseorang.

b. Observasi diri (*self-observation*)

Bagian penting dari observasi diri adalah memperhatikan diri sendiri saat mencapai sesuatu. Untuk memiliki pilihan untuk mendapatkan landasan menuju tujuan penting sepanjang kehidupan sehari-hari, kita harus tahu tentang seberapa baik kita bergaul. Terlebih lagi, ketika kita melihat diri kita membuat perbaikan terhadap tujuan kita, maka, pada saat itu kita dapat melanjutkan usaha kita.

c. Evaluasi diri (*self-evaluation*)

Ini adalah metode untuk mengetahui secara tepat kapasitas dan kesulitan yang harus dihadapi. Sehingga tujuan dan sasaran dapat tercapai secara efektif. Secara keseluruhan, penilaian diri adalah evaluasi kita sendiri, eksekusi sosial tergantung pada prinsip-prinsip yang kita pegang untuk diri kita sendiri

d. Reaksi diri (*self-reaction*)

Seorang individu yang membangun reaksi diri, mereka mulai mendukung diri mereka sendiri dengan perasaan bangga atau dengan mengatakan bahwa mereka bekerja secara efektif ketika mereka mencapai suatu tujuan. Mereka juga mulai menolak diri mereka sendiri dengan perasaan kecewa, menyalahkan, atau malu ketika mereka mencapai sesuatu yang tidak memenuhi pedoman yang telah mereka tetapkan. Dengan demikian, interaksi ini memberikan dukungan terhadap pencapaian diri sendiri dalam mencapai suatu tujuan dan memberikan penyesuaian atau disiplin terhadap kesalahan yang dibuat. Pengakuan atau kepercayaan diri dan analisis diri dapat mempengaruhi perubahan perilaku.

e. Refleksi diri (*self-reflection*)

Seseorang yang sungguh-sungguh mengawasi dirinya sendiri dengan baik, mulai merenungkan dirinya sendiri, memikirkan kembali pengalaman yang telah dijalannya untuk memiliki pilihan untuk dijadikan pelajaran yang ditemukan sendiri dan memeriksa secara mendalam tujuan mereka, keyakinan tentang kapasitas mereka sendiri, perilaku, dan keyakinan yang dapat dipertahankan.

Berdasarkan uraian di atas, digunakannya aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Neal & Carey (2005) yaitu menerima atau

*receiving*, mengevaluasi atau *evaluating*, membuat suatu perubahan atau *triggering*, mencari solusi atau *searching*, merancang suatu rencana atau *formulating*, menerapkan rencana atau *implementing*, mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat atau *assessing*.

## C. Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Seperti yang ditunjukkan oleh Hurlock (2003), istilah keremajaan atau remaja berasal dari kata latin (*adolescence*), yaitu hal remaja yang mengandung arti masa muda dan berarti “berkembang” atau “tumbuh menjadi dewasa”.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Santrock (2007), remaja adalah masa perkembangan sementara dari masa remaja ke masa dewasa yang meliputi perubahan-perubahan yang bersifat biologis, kognitif, dan social emosional.

Berdasarkan uraian di atas, cenderung dapat diartikan bahwa masa remaja merupakan masa yang penting pada hidup seseorang, dimana masa ini merupakan masa kemajuan dari masa muda hingga masa dimana seorang individu berkembang menjadi dewasa secara biologis, kognitif, dan sosial emosional.

### 2. Fase Perkembangan Masa Remaja

Menurut Santrock (2003), masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa.

Menurut ahli psikologi remaja dibagi menjadi tiga periode batas usia yang cukup, yaitu:

#### a. Remaja awal (*Early adolescent*) umur 12-15 tahun

Seorang remaja pada tahap ini akan mengalami perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri, langsung tertarik pada jenis kelamin lain, dan pada umumnya akan memunculkan mentalitas negatif pada remaja.

#### b. Remaja madya (*middle adolescent*) berumur 15-18 tahun

Pada tahap ini remaja membutuhkan teman, remaja senang jika banyak teman yang diketahuinya. Ada kecenderungan untuk menyayangi diri sendiri, dengan mencintai sahabat yang sama seperti dirinya, selain itu ia



dalam keadaan kacau balau karena tidak tahu mana yang bermanfaat bagi dirinya.

c. Remaja akhir (*late adolescent*) berumur 18-21 tahun

Tahap ini merupakan keadaan yang mendorong masa dewasa dan ditandai dengan terpenuhinya lima hal antara lain:

- 1) Akan ada semakin banyak minat dalam kapasitas wawasan.
- 2) Batinnya akan mencari kebebasan untuk bergabung dengan orang lain dan mencari pertemuan baru.
- 3) Membingkai karakter seksual yang tidak berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (banyak perhatian tentang diri sendiri) digantikan oleh offset dan keadaan pribadi dengan orang lain.
- 5) Mengembangkan “dinding” yang membedakan diri pribadi (*private self*)
- 6) Masyarakat umum

Berdasarkan penjelasan di atas, cenderung disimpulkan bahwa masa remaja yang dapat dijelaskan sebagai berikut, 12-15 tahun meliputi remaja awal, remaja tengah 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun. Setelah mengetahui bagian-bagian yang cukup tua dalam remaja, dipercaya bahwa kita dapat mengklasifikasikan masa remaja menurut bagian masing-masing, terlepas dari apakah remaja ini termasuk remaja awal, tengah atau akhir.

#### **D. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku *Phubbing* Pada Siswa Pengguna *Game Online***

Perilaku *phubbing* telah marak terjadi di berbagai belahan di dunia, dan Indonesia sendiri *phubbing* sering terlihat di berbagai momen kebersamaan. Perilaku *phubbing* merupakan tindakan yang tidak sopan dalam berinteraksi sosial yang hanya memfokuskan pada ponselnya saja serta tidak menghargai lawan bicaranya saat interaksi dilakukan (Karadag *et al*, 2015).

*Phubbing* bisa menyakiti hati lawan bicaranya karena terlalu terfokus pada *smartphone*, dimana di dalam *smartphone* tersebut terdapat aplikasi-aplikasi canggih yang dapat membuat seseorang

betah berlama-lama memainkan *smartphone*, dan salah satu aplikasi tersebut adalah *game online*.

*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 penggunaanya untuk terus bermain yang mengakibatkan hal ini menjadi dampak negatif bagi penggunaanya 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 *smartphonanya* dibandingkan dengan kehidupan yang realistis sehingga hal ini menyebabkan lawan bicara merasa terabaikan oleh pelaku *phubbing* (Karadağ *et al.*, 2016).

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 *smartphonanya*.

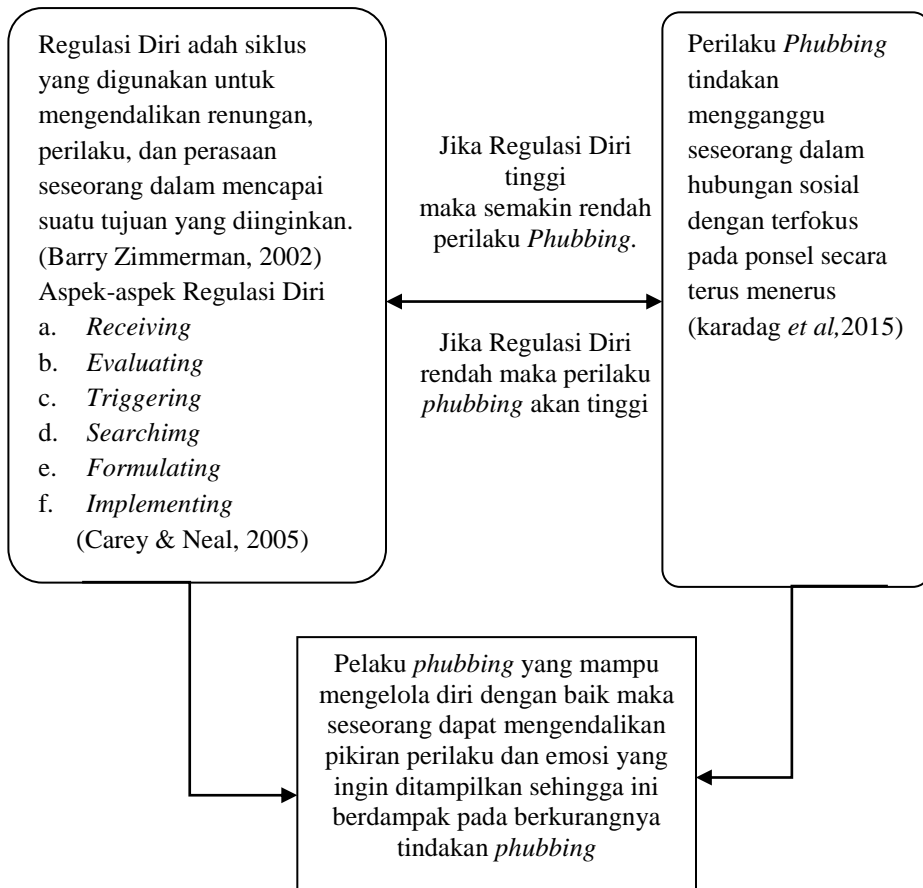
Berdasarkan pendapat yang dikemukakan Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) bahwa *phubbing* terdapat faktor yang berpengaruh salah satunya adalah sikap untuk mengatur diri lebih baik agar seseorang dapat lebih bijak memainkan *smartphonanya*. Regulasi diri yang baik penting bagi seseorang. Kemampuan meregulasi diri sangat berpengaruh atas tinggi atau rendahnya perilaku *phubbing*. Regulasi diri membuat seseorang mampu memikirkan tindakan yang ingin dilakukan, mampu menempatkan perilaku terhadap situasi tertentu dan membuat seseorang terfokus pada pembicaraanya sehingga hal ini tidak menimbulkan perilaku *phubbing*.

Regulasi diri berfungsi sebagai pengendalian diri seseorang atas perilakunya dalam kehidupannya sehari – hari. Regulasi diri

juga berfungsi agar seseorang dapat menahan dirinya dalam suatu tindakan yang kurang baik untuk dilakukan yang dimana tindakan itu akan mengganggu keseimbangan dalam hidupnya (Mudiarni, 2015). Oleh karena itu seseorang membutuhkan Regulasi diri tinggi untuk dapat membuat seseorang menjadi fokus pada orang di sekitarnya serta tidak mengalihkan pandangannya terhadap *smartphone*. Regulasi diri yang baik akan membuat seseorang menjauhkan sifat *phubbing* (Gokcearslan *et al.*, 2016).

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku *phubbing* dapat teratasi dengan adanya regulasi diri yang baik dalam diri seseorang, karena dengan adanya regulasi diri yang baik maka seseorang mampu mengontrol dan membatasi penggunaan *smartphone* pada saat sedang bersama 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, maka semakin rendah tingkat *phubbing* seseorang (Gokcearslan *et al.*, 2016).

## E. Kerangka Berpikir



**Gambar 3.**  
**Kerangka Berpikir**

## F. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *Game Online*. Makin rendah regulasi diri individu, makin tinggi kecenderungan orang tersebut untuk bertindak dalam *phubbing*. Sebaliknya, makin tinggi regulasi diri individu, makin rendah peluang individu untuk melakukan *phubbing*.