

EFEK *PHUBBING* DAN KONTROL DIRI TERHADAP INTERAKSI SOSIAL GENERASI Z DI KOTA SEMARANG

Zulfikar Risqi Noermartanto, Abdul Wahib, Lucky Ade Sessiani

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo, Jl. Prof. Dr. Hamka No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan,
Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

e-mail: zulfikarrizky1@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *phubbing* dan kontrol diri terhadap interaksi sosial generasi Z kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability* sampling, yaitu prosedur pengambilan sampel yang tidak memberikan setiap anggota populasi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Lalu jenis sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pendekatan pengambilan sampel yang memperhitungkan faktor-faktor tertentu. Subjek penelitian berjumlah 100 remaja dengan rentan usia 17-24 tahun,- Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian ini adalah: 1) *Phubbing* tidak berpengaruh terhadap interaksi sosial, 2) Kontrol diri berpengaruh positif terhadap interaksi sosial. 3) *Phubbing* dan kontrol diri secara simultan berpengaruh terhadap interaksi sosial. Variabel *phubbing* dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap interaksi sosial pada generasi Z kota Semarang dengan perolehan perbandingan Fhitung 11,485 > Ftabel 3,09 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Variabel *phubbing* dan kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 17,5% terhadap variabel interaksi sosial, dan sisanya 82,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: Interaksi Sosial; *Phubbing*; Kontrol Diri; Smartphone

THE EFFECT OF *PHUBBING* AND SELF-CONTROL ON SOCIAL INTERACTIONS OF GENERATION Z IN SEMARANG

Abstract

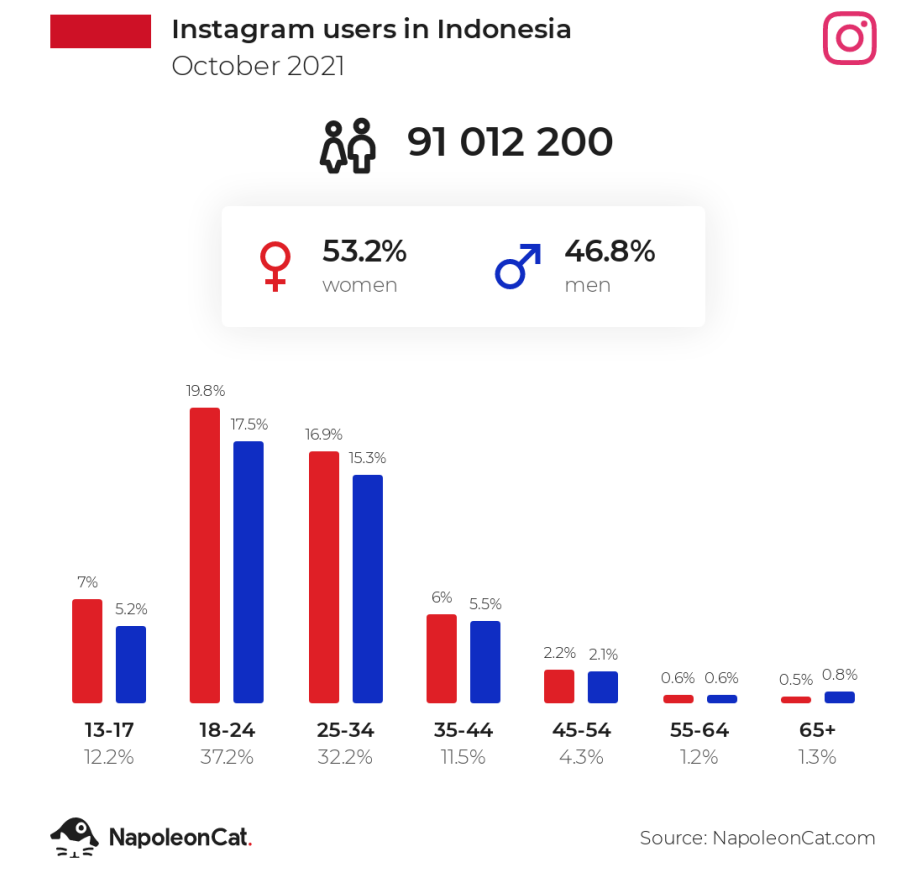
This study aims to empirically examine the effect of *phubbing* and self-control on the social interactions of generation Z in Semarang. This study uses a quantitative approach. The sampling method uses a non-probability sampling technique, which is a sampling procedure that does not give every member of the population the same opportunity to be selected as a sample. Then the type of sampling used is purposive sampling, which is a sampling approach that takes into account certain factors. The research subjects were 100 teenagers with a vulnerable age of 17-24 years, while the data analysis used the SPSS Statistic 23 application. The data analysis technique used multiple linear regression tests. The results of this study are: 1) *Phubbing* has no effect on social interaction. 2) Self-control has a positive effect on social interaction. 3) *Phubbing* and self-control simultaneously affect social interaction. Simultaneous *phubbing* and self-control variables have a significant effect on social interaction in generation Z in the city of Semarang with a comparison of Fcount 11.485 > Ftable 3.09 and a significance value of 0.000 < 0.05. The *phubbing* and self-control variables have an influence of 17.5% on the social interaction variable, and the remaining 82.5% is influenced by other variables not examined.

Keyword: Social Interaction; *Phubbing*; Self-control; Smartphone

Pendahuluan

Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi merupakan sesuatu yang tidak bisa dibendung. Teknologi memasuki banyak sekali aspek kehidupan manusia, interaksi sosial adalah salah satu aspek yang paling banyak mendapat intervensi oleh teknologi, dapat dilihat dari hadirnya berbagai jenis gawai atau *smartphone* dan juga internet. Kehadiran *smartphone* sebagai sebuah teknologi telah merevolusi cara manusia berkomunikasi satu sama lain, ini secara tidak langsung telah mempengaruhi cara interaksi sosial pada manusia. *Smartphone* memberikan banyak keuntungan bagi manusia dibidang interaksi sosial, akses informasi yang tidak terbatas dan dalam genggam siapa saja menjadikan manusia sangat sulit jauh dari *smartphone*. Namun terlepas dari manfaat yang sangat nyata untuk menyatukan orang-orang, *smartphone* terkadang dapat memisahkan orang (Turkle, 2011). Salah satu fitur dalam *smartphone* adalah kemampuan untuk mengakses media sosial, tempat dimana orang dapat melakukan interaksi sosial secara virtual. Instagram merupakan salah satu media sosial yang sedang ramai digunakan beberapa tahun ini karena banyak fitur yang di tawarkannya, menurut (Rahardjo & Mulyani, 2020:30) Fitur-fitur menarik dari Instagram dapat memikat para remaja untuk terus menerus mengaksesnya dan membuat mereka kecanduan.

Berdasarkan riset yang dilakukan NapoleonCat.com tentang Pengguna Media Sosial Instagram Berdasarkan Kelompok Usia & Jenis Kelamin di Indonesia (NapoleonCat, 2021)



Gambar 1 Data pengguna instagram berdasarkan usia & jenis kelamin

Pada Oktober 2021, Indonesia memiliki sekitar 91 juta pengguna Instagram, yang setara dengan 31,9% dari total populasi. Dari angka tersebut, pengguna perempuan mendominasi dengan porsi 53,2%, menunjukkan bahwa platform ini lebih banyak digunakan oleh kalangan wanita.

Kelompok usia 18–24 tahun menjadi pengguna terbesar dengan total sekitar 33,9 juta akun. Pada rentang usia ini pula terlihat kesenjangan paling signifikan antara laki-laki dan perempuan, di mana jumlah pengguna perempuan lebih tinggi dengan selisih sekitar 15,9 juta orang.. Menurut (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020) orang-orang yang lahir dari tahun 1995 sampai dengan 2010 merupakan generasi Z.

Banyaknya jumlah pengguna media sosial instagram baik pria maupun wanita pada remaja merupakan cerminan akan betuk baru interaksi sosial yang terjalin karena adanya perkembangan teknologi. Dari hasil riset di atas dapat terlihat bahwa pengguna media sosial terbanyak adalah pada jenjang usia 18-24 tahun baik pria maupun wanita, diusia ini manusia mngenginjak usia remaja, jika pada jenjang pendidikan maka dapat kita lihat manusia pada usia ini biasanya berada pada SMA akhir dan jenjang kuliah. Pada usia remaja akhir ini memang manusia melakukan banyak interaksi di luar lingkungan keluarga. Terlepas dari kontak dengan anggota keluarga yang mungkin memberikan pengalaman dan peran yang substansial, remaja membutuhkan waktu untuk terlibat dengan orang lain, khususnya interaksi dengan teman sebayanya (Raharjo, 2021). Dari hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti dalam rangka pra-riset untuk penelitian pada beberapa remaja yang berdomisili di Semarang berjumlah 12 orang berusia 21-23 tahun, ditemukan bahwa 11 dari mereka menggunakan *smartphone* selama kurang lebih 10-15 jam dalam sehari. Lamanya waktu yang dihabiskan oleh remaja dalam menggunakan *smartphone* setiap harinya dipengaruhi oleh kebutuhan akan interaksi, belajar, dan hiburan yang sebagian besar dilakukan dengan menggunakan *smartphone*. Dari ini dapat kita lihat bahwa perkembangan teknologi memang mempengaruhi interaksi sosial pada remaja.

Dari perkembangan teknologi ini muncul masalah baru pada proses interaksi sosial, kehadiran *smartphone* dan internet merupakan pemicunya. Kita dapat melihat dari beberapa bentuk interaksi yang dijalankan oleh remaja seringkali ditemui pengguna *smartphone* yang lebih asyik mengoprasikannya dari pada berinteraksi dengan orang sekitarnya. Menurut (Aditia, 2021) keadaan saat individu lebih suka berinteraksi menggunakan *smartphone* mereka daripada berinteraksi langsung secara fisik adalah fenomena yang dapat dikatakan sebagai *phubbing*.

Kata *Phubbing* merupakan gabungan dari dua kata yaitu phone yang artinya ponsel dan snubbing yang artinya menghina. Penggunaan istilah *phubbing* disematkan pada orang yang sering menggunakan *smrtphone*/ponsel ketika sedang berinteraksi dengan orang lain. Perilaku *phubbing* terjadi ketika dalam sebuah interaksi terdapat orang yang mengacuhkan orang lain, atau lebih memilih menggunakan *smartphone* dari pada berinteraksi (Roberts & David, 2016). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan tindakan yang dilakukan seseorang saat berinteraksi dimana salah satu pihak lebih sibuk dengan *smartphone* miliknya dari pada fokus dengan interaksi langsung yang dijalannya.

Menurut Ridho (2019) interaksi sosial pada pelaku *phubbing* sangat memungkinkan menimbulkan kontak sosial negatif karena terkikisnya rasa simpati dengan lawan bicaranya, perilaku *phubbing* pada umumnya mudah terjadi ketika seseorang meniru, mengidentifikasi, atau mengimitasi perilaku orang-orang di sekitarnya. Vetsera & Sekarasih (2019) juga mengemukakan bshwa *phubbing*

memberikan dampak dengan munculnya perasaan negatif, lalu rasa tidak dihargai, dan gangguan saat berkomunikasi.

Ada 2 aspek yang mempengaruhi *phubbing* Berdasarkan penelitian Karadağ et al. (2015) yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Berdasarkan aspek tersebut dapat dilihat bahwa perilaku *phubbing* sangat mungkin terjadi di kalangan remaja, dimana keseharian remaja yang tidak bisa lepas dari *smartphone* menjadikan remaja sangat mampu memainkan *smartphone* dalam segala keadaan termasuk ketika sedang berintraksi sosial. Menurut Rosdiana dan Hastutiningtyas (2020), saat terjadi sebuah interaksi sosial dimana salah satu orang lebih fokus memainkan handphone miliknya dari pada memperhatikan lawan bicaranya, maka informasi yang di terima tidak akan utuh, sehingga lawan bicaranya harus mengulang informasi yang diberikan.

Berdasarkan pra-riset yang dilakukan pada 12 remaja Generasi Z di kota Semarang, peneliti menemukan bahwa hampir semua responden sering menggunakan *smartphone*, bahkan rata-rata lebih dari 10 jam per hari untuk berbagai aktivitas seperti tugas sekolah, media sosial, hingga bermain game. Kebiasaan ini berdampak pada kualitas interaksi sosial mereka. Dalam wawancara, 10 dari 12 responden mengaku merasa kesal ketika lawan bicara lebih fokus pada *smartphone* daripada percakapan yang sedang berlangsung, sementara sisanya memilih bersabar atau mengabaikannya. Selain itu, seluruh responden pernah mengalami harus mengulang penjelasan karena lawan bicara terlalu sibuk dengan perangkatnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *phubbing* dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu efektivitas komunikasi antarindividu.

Adanya perilaku *phubbing* bisa disebabkan oleh banyak faktor, mulai dari fear of missing out (FOMO) yang umumnya terjadi di kalangan remaja karena informasi datang sangat cepat dan silih berganti, lalu ke anekaragaman fungsi *smartphone* sebagai alat serba bisa, dan bisa juga karena adanya game online yang dapat menyita waktu dan perhatian ketika sedang dimainkan. Selain faktor-faktor tersebut menurut Chóliz M, (2012) terdapat beberapa faktor yg mengakibatkan kecanduan *smartphone* atau penggunaan *smartphone* yang berlebihan, beberapa diantaranya disebabkan karena kurangnya kontrol impuls pada penggunaan *smartphone* dan keinginan menghindari bentuk komunikasi yang tidak menyenangkan. Brkljačić et al., (2018) melakukan penelitian pada 688 mahasiswa, dalam penelitian itu ditemukan 54% perilaku *phubbing* dilakukan oleh pria, dan 51% oleh wanita. Dari ke 2 sampel ditemukan bahwa ponsel merupakan penyebab paling besar terjadinya *phubbing*, tetapi di sampel pria selain penggunaan ponsel terdapat faktor kurangnya kontrol diri yang berperan sebagai pemantik perilaku *phubbing*. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa lemahnya kontrol diri juga menjadikan seseorang mudah melakukan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri, (2021) mengenai pengaruh perilaku *phubbing* terhadap interaksi sosial mahasiswa ditemukan terdapat pengaruh antara perilaku *phubbing* terhadap interaksi sosial sebesar 71,3% dan 28,7% merupakan faktor lain yang mempengaruhinya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat perilaku *phubbing* yang dilakukan mahasiswa maka semakin tinggi pula pengaruh terhadap interaksi sosial.

Selanjutnya kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan perilaku individu saat terjadinya interaksi sosial. Kontrol diri sendiri memiliki beberapa aspek Menurut Averill (1973), diantaranya; kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Penelitian yang dilakukan Hijriah A (2014) mengungkapkan kontrol diri dan interaksi sosial memiliki hubungan yang

signifikan terhadap perilaku sosial. Dalam interaksi sosial pastinya terdapat komunikasi karena merupakan syarat dari interaksi sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2018) tentang hubungan kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada remaja pengguna *smartphone* ditemukan hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan komunikasi interpersonal.

Phubbing berkontribusi terhadap menurunnya kualitas interaksi sosial karena mengalihkan perhatian individu dari lawan bicara, sehingga komunikasi menjadi terputus, tidak efektif, dan memunculkan perasaan negatif seperti tidak dihargai atau diabaikan. Kondisi ini diperburuk ketika individu memiliki kontrol diri yang rendah, karena mereka lebih mudah terdorong untuk memeriksa *smartphone* meskipun sedang berada dalam situasi yang menuntut fokus sosial. Sebaliknya, kontrol diri yang baik berperan sebagai faktor yang menekan kecenderungan melakukan *phubbing*, karena individu mampu mengatur dorongan penggunaan *smartphone* dan mempertahankan keterlibatan dalam percakapan. Dengan demikian, phubbing dan kontrol diri memiliki kontribusi yang saling berkaitan terhadap interaksi sosial: phubbing melemahkan kualitas interaksi, sementara kontrol diri menentukan sejauh mana perilaku tersebut dapat dicegah atau diminimalkan.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif dapat didefinisikan sebagai metode penelitian berdasarkan konsep positivisme yang digunakan untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan peralatan penelitian, pengolahan data kuantitatif/statistik, dan pengujian hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini peneliti meneliti tentang seberapa besar pengaruh *phubbing* dan kontrol diri terhadap interaksi sosial Generasi Z kota Semarang.

Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z dengan rentang usia 17-24 tahun yang berdomisili di kota Semarang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu prosedur pengambilan sampel yang tidak memberikan setiap anggota populasi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Lalu jenis sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pendekatan pengambilan sampel yang memperhitungkan faktor-faktor tertentu (Sugiyono, 2013).

Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Lemeshow, dengan tingkat sampling error sebesar 10%, yang kemudian diperoleh diperoleh jumlah sampel sebesar 96 responden dan dibulatkan menjadi 100 responden. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala Interaksi Sosial, skala *Phubbing*, dan Kontrol Diri. Skoring dalam skala ini menggunakan 4 jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Kemudian skala dibentuk dalam bentuk item pertanyaan favorable (mendukung) dan pernyataan unfavorable (tidak mendukung). Kriteria penilaian digolongkan ke dalam empat kategori: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Angka penelitian dalam skala ini dibuat berurutan, yaitu 1 sampai 4.

Uji coba skala dilakukan kepada 32 orang mahasiswa. Berdasarkan analisis item menggunakan aplikasi SPSS statistic 25 dengan melihat skor yang didapatkan pada corrected item-total correlation, dari 74 aitem diperoleh pernyataan yang valid sebanyak 54 aitem yang memiliki koefisien r hitung > rtabel yaitu nilai r hitung > 0,349. Hasil koefisien reliabilitas yang didapatkan pada skor Alpha Cronbach

nilai koefisien pada skala interaksi sosial sebesar 0,788, skala pola *phubbing* sebesar 0,851, skala kontrol diri sebesar 0,906. Ketiga skala tersebut memiliki nilai koefisien yang termasuk kategori sangat tinggi dibuktikan dengan skor $> 0,6$.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu:

1. Uji Asumsi

- a. Uji normalitas digunakan untuk memverifikasi apakah sampel diambil dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Dalam hal ini peneliti menggunakan SPSS untuk melakukan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov pada data penelitian. Nilai residu yang terdistribusi normal memiliki nilai $p > 0,05$ dan jika nilai $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.
- b. Uji linieritas digunakan untuk menilai apakah hubungan antara dua variabel linier atau tidak linier. Dalam penelitian ini, hubungan linier diuji dengan melihat nilai signifikansinya. Jika dilihat dari signifikansi linearity antar variabel dapat dikatakan linier apabila nilai sig. linearity $< 0,05$ dan tidak terdapat hubungan linier apabila $> 0,05$. Lalu jika dilihat dari nilai signifikansi Deviation from Linearity adalah $> 0,05$, data tersebut memiliki hubungan linier; jika nilai signifikansi Deviation from Linearity lebih dari $< 0,05$ maka data tersebut tidak memiliki hubungan linier.
- c. Uji Multikolinieritas, untuk menguji apakah ada atau tidak hubungan linier yang sempurna antar variabel independen. Pengujian multikolinieritas dengan melihat nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan nilai tolerance. Data dinyatakan tidak terdapat multikolinieritas atau bebas dari multikolinieritas apabila nilai VIF < 10 dan nilai tolerance $> 0,10$ (Mardiatmoko, 2020: 335).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda dengan menggunakan aplikasi SPSS Statistic 23. Analisis Regresi Linier Berganda merupakan usaha untuk mengetahui dampak dari dua atau lebih variabel, yang meliputi satu variabel terikat dan dua atau lebih variabel bebas. Kriteria hipotesis pengujian persamaan regresi linear berganda, yaitu:

- a. Jika nilai sig $< 0,01$ maka hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel
- b. Jika nilai sig $> 0,01$ maka hipotesis ditolak, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antar variabel.

Hasil

Subjek penelitian berjumlah 100 remaja Generasi Z kota Semarang dengan rincian seperti table di bawah ini.

KARAKTERISTIK	KATEGORI	JUMLAH (N)	PERSENTASE (%)
JENIS KELAMIN	Laki-laki	17	17%
	Perempuan	83	83%
USIA (TAHUN)	17	1	1%
	18	6	6%
	19	7	7%
	20	16	16%
	21	21	21%
	22	36	36%
	23	11	11%
	24	2	2%
	TOTAL	100	100%

Penelitian ini menghasilkan skor dari masing-masing variabel antara lain yaitu :

VARIABEL	SKOR MINIMUM	SKOR MAKSIMUM	MEAN (RATA-RATA)	STANDAR DEVIASI (SD)
INTERAKSI SOSIAL	19	49	36.54	5.273
PHUBBING	24	52	38.37	5.285
KONTROL DIRI	52	95	76.54	9.266

Pada pengolahan data kategorisasi diperoleh kesimpulan :

VARIABEL	KATEGORI	JUMLAH SUBJEK (N)	PERSENTASE (%)
INTERAKSI SOSIAL	Rendah	14	14%
	Sedang	69	69%
	Tinggi	17	17%
PHUBBING	Rendah	18	18%
	Sedang	68	68%
	Tinggi	14	14%
KONTROL DIRI	Rendah	15	15%
	Sedang	66	66%
	Tinggi	19	19%

Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Dengan melihat skor yang didapatkan pada uji one-sample kolmogorov-smirnov test. Diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ dapat diartikan data tersebut memiliki distribusi yang normal.

2. Uji Linieritas

Apabila nilai signifikansi pada linearity < 0,05 artinya data mempunyai hubungan yang linier (Suseno, 2012: 69). Diperoleh nilai signifikansi *phubbing* dengan interaksi sosial pada kolom linearity sebesar $0,001 < 0,05$ dapat diartikan bahwa memiliki hubungan yang linier pada perilaku *phubbing* dengan interaksi sosial. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi pada kontrol diri dengan interaksi sosial pada kolom sebesar $0,000 < 0,05$ dapat diartikan bahwa memiliki hubungan yang linier pada perilaku kontrol diri dengan interaksi sosial.

3. Uji Multikolinieritas

Pengujian untuk melihat ada tidaknya gejala multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai VIF (Variance Inflation Factor dan Tolerance), apabila nilai VIF berada dibawah 10,00 dan nilai Tolerance lebih dari 0,100 maka dapat dikatakan bahwa model regresi tersebut tidak terdapat masalah atau multikolinearitas. Pada variabel *phubbing* diperoleh nilai tolerance sebesar $0,756 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,322 < 10$. Kemudian, pada variabel kontrol diri diperoleh nilai tolerance sebesar $0,756 > 0,10$ dan nilai Variance Inflation Factor sebesar $1,322 < 10$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa antar variabel independen tidak terdapat multikolinieritas.

Hasil Analisis Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda.

a. Uji T (Parsial)

Tabel 4 Hasil Uji T

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	28.737	7.445		3.860	.000		
<i>PHUBBING</i>	-.169	.105	-.170	-1.616	.109	.756	1.322
KONTROL DIRI	.187	.060	.328	3.127	.002	.756	1.322
a. Dependent Variable: INTERAKSI SOSIAL							

Berdasarkan pada tabel 4, diperoleh persamaan regresi linier berganda yaitu:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 63,990 + 0,238 X_1 - 0,400 X_2$$

Berdasarkan persamaan regresi di atas, maka:

- 1) Nilai konstanta sebesar 28.737, artinya jika tidak terjadi perubahan pada variabel independen (*phubbing* dan kontrol diri) maka nilai perilaku interaksi sosial sebesar 28.737.
- 2) Koefisien regresi X1 diperoleh sebesar -0,169, diartikan bahwa koefisien bernilai negatif artinya antara perilaku *phubbing* dan perilaku interaksi sosial memiliki hubungan yang negatif. Peningkatan pada perilaku *phubbing* akan mengakibatkan penurunan pada perilaku interaksi sosial sebesar 0,169 atau 16,9%.
- 3) Koefisien regresi X2 diperoleh sebesar 0,187, diartikan bahwa koefisien bernilai positif artinya antara kontrol diri dan perilaku interaksi sosial memiliki hubungan yang positif. Peningkatan pada tingkat kontrol diri akan mengakibatkan peningkatan pada perilaku interaksi sosial sebesar 0,187 atau 18,7%.

Kemudian, berdasarkan pada tabel 1 di atas, Uji T dengan taraf signifikansi 5%. Pada variabel pola asuh permisif diperoleh perbandingan $T_{hitung} -1.616 < T_{tabel} -1,984$ dan nilai signifikansi sebesar $0,109 > 0,05$, yang artinya H1 ditolak. Menunjukkan bahwa *phubbing* secara parsial tidak berpengaruh terhadap interaksi sosial remaja generasi Z kota Semarang. Lalu variabel kontrol diri memperoleh nilai $T_{hitung} 3,127 > T_{tabel} 1,984$ dan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, yang artinya H2 diterima. Menunjukkan bahwa kontrol diri secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap interaksi sosial remaja generasi Z kota Semarang.

b. Uji F (Simultan)

Tabel 5 Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	527,089	2	263,545	11,485	.000 ^b
	Residual	2225,751	97	22,946		
	Total	2752,840	99			
a. Dependent Variable: INTERAKSI SOSIAL						
b. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI, <i>PHUBBING</i>						

Berdasarkan pada tabel 5 tersebut, dapat diperoleh perbandingan $F_{hitung} 11,485 > F_{tabel} 3,09$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya H3 diterima. menunjukkan bahwa *phubbing* dan kontrol diri berpengaruh secara simultan dan signifikan terhadap interaksi sosial remaja generasi Z kota Semarang.

c. Koefisien determinasi (Adjusted R²)

Tabel 6 Hasil Koefisien determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.438 ^a	.191	.175	4,790
a. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI, <i>PHUBBING</i>				
b. Dependent Variable: INTERAKSI SOSIAL				

Berdasarkan pada tabel 6 tersebut, diperoleh nilai Adjusment R square sebesar 0,175, yang artinya variabel *phubbing* dan kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 17,5% terhadap variabel interaksi sosial, dan sisanya 82,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian variabel *phubbing* memiliki 18 subjek masuk kategori *phubbing* yang rendah, lalu 68 subjek masuk kategori *phubbing* sedang, dan 14 subjek masuk kategori *phubbing* tinggi. Data tersebut menunjukkan rata-rata remaja generasi Z kerap melakukan *phubbing* baik disengaja ataupun tidak, perilaku ini dapat menyebabkan timbulnya kesenjangan dalam interaksi sosial.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini memperoleh nilai Thitung $-1.616 < T_{tabel} -1,984$ dan nilai signifikansi sebesar $0,109 > 0,05$, yang artinya H1 ditolak. Menunjukkan bahwa *phubbing* secara parsial tidak berpengaruh terhadap interaksi sosial remaja generasi Z kota Semarang. Perilaku *phubbing* tidak berpengaruh terhadap interaksi sosial bisa disebabkan oleh faktor lain.

Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian Hati dan Raihana (2021) yaitu berdasarkan hasil analisis data, aktivitas *phubbing* tidak memiliki hubungan dengan interaksi sosial, terbukti dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,079$, $p = 0,449$ ($p \leq 0,01$). Hasil ini negatif, dengan nilai signifikansi (Sig) sebesar $0,449 > 0,05$. Maka, tidak ada hubungan antara aktivitas *phubbing* dan interaksi sosial. Perilaku *phubbing* yang tidak terkait dengan interaksi sosial dapat dipicu oleh berbagai faktor berbeda yang mempengaruhi proses interaksi sosial itu sendiri. Menurut Walgito (2003:66) faktor yang mempengaruhi interaksi sosial antara lain; 1. Imitasi, 2. Sugesti, 3. Identifikasi, dan 4. Simpati. Selain faktor yang sudah disebutkan perbedaan jumlah subjek yang lebih dominan perempuan dan laki-laki yaitu terdapat 17 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 83 berjenis kelamin subjek perempuan menjadi salah satu faktor lain yang mempengaruhi interaksi sosial, ini disebabkan perempuan mampu membagi fokus lebih baik dari pada laki-laki, pendapat ini didukung oleh penelitian Syahputra (2019) yang mengungkapkan bahwa perempuan lebih unggul dalam multitasking. Daya ingat perempuan dalam multitasking sering menghadapi hambatan karena ketidak mampuan otak untuk bekerja secara efisiensi pada memori jangka pendek. Namun, secara umum, kemampuan perempuan multitasking lebih baik daripada laki-laki.

Pelaku *phubbing* umumnya adalah pengguna aktif *smartphone*, namun tidak selalu pengguna aktif *smartphone* akan selalu melakukan *phubbing* dalam interaksi sosial. Hal ini juga sejalan dengan

penelitian Prasetyo (2018) Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai f -hitung penggunaan *smartphone* pada interaksi sosial adalah $(0,099 < 3,98)$ dan nilai t -hitung $(0,315 < 0,679)$, dengan signifikansi = 0,754 ditolak pada taraf signifikansi 5% $(> 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan interaksi sosial.

Dalam tabel koefisien determinasi dijelaskan perolehan nilai Adjusted R square sebesar 0,175, yang artinya variabel *phubbing* dan kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 17,5% terhadap variabel interaksi sosial, dan sisanya 82,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Artinya selain variabel *phubbing* terdapat banyak variabel lain yang dapat mempengaruhi interaksi sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *phubbing* bukan menjadi salah satu faktor terjadinya kesenjangan pada interaksi sosial karena terdapat banyak variabel lain yang dapat mempengaruhi interaksi sosial.

Berdasarkan hasil penelitian variabel kontrol diri diketahui memiliki 15 subjek dengan kontrol diri yang rendah, lalu 66 subjek dengan kontrol diri sedang, dan 19 subjek dengan kontrol diri tinggi. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa remaja generasi Z kota Semarang rata-rata memiliki kontrol diri yang baik namun ada beberapa remaja yang memiliki kontrol diri yang kurang baik. kontrol diri yang kurang baik ini dapat menyebabkan seseorang kesulitan mengawal dirinya untuk tetap memperhatikan atau menghargai lawan bicaranya saat sedang berbicara.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini memperoleh nilai T -hitung $3,127 > T$ -tabel $1,984$ dan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, yang artinya H_2 diterima. Menunjukkan bahwa kontrol diri secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap interaksi sosial remaja generasi Z kota Semarang. Maka diketahui bahwa kontrol diri dapat berpengaruh pada interaksi sosial. Jadi orang yang memiliki kontrol diri yang baik bisa mengendalikan dirinya untuk memperhatikan dan memperlakukan lawan bicaranya dengan baik.

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Hijriah A (2014) berdasarkan temuan uji statistik inferensial, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan minat sosial terhadap perilaku sosial siswa. Dalam interaksi sosial tentunya terjalin komunikasi yang baik didalamnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Purnama (2018) Pada pengguna *smartphone* di SMA Negeri 2 Semarang terdapat hubungan yang baik dan kuat antara pengendalian diri dengan komunikasi interpersonal. Kontrol diri yang lebih tinggi sama dengan komunikasi interpersonal yang lebih tinggi, dan sebaliknya, kontrol diri yang lebih rendah sama dengan komunikasi interpersonal yang lebih buruk.

Pendapat dalam penelitian ini juga sesuai dengan hasil koefisien regresi X_2 diperoleh sebesar 0,187, diartikan bahwa koefisien bernilai positif artinya antara kontrol diri dan perilaku interaksi sosial memiliki hubungan yang positif. Peningkatan pada tingkat kontrol diri akan mengakibatkan peningkatan pada perilaku interaksi sosial sebesar 0,187 atau 18,7%. Ini membuktikan bahwa remaja dengan kontrol diri yang baik akan mampu mengontrol dirinya dalam berkomunikasi untuk menjalin hubungan interaksi sosial yang baik dengan lawan bicaranya atau orang disekitarnya.

Berdasarkan uji hipotesis rumus F -tabel memperoleh perbandingan F -hitung $11,485 > F$ -tabel $3,09$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya H_3 diterima. Menunjukkan bahwa *phubbing* dan kontrol diri berpengaruh secara simultan dan signifikan terhadap interaksi sosial remaja generasi Z

kota Semarang. Penelitian ini juga memperoleh nilai Adjusted R square sebesar 0,175, yang artinya variabel *phubbing* dan kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 17,5% terhadap variabel interaksi sosial, dan sisanya 82,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Maka berarti variabel *phubbing* dan kontrol diri menyumbang kontribusi sebesar 17,5% terhadap keberlangsungan interaksi sosial.

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Maros dan Juniar (2016) yaitu perilaku *phubbing* dengan kontak sosial mendapatkan $t = -10,331$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *phubbing* dengan kontak sosial siswa SMA Negeri 8 Pekanbaru dan dalam penelitian ini, uji determinan nilai koefisien (R^2) adalah 0,303. Artinya, perilaku *phubbing* berkontribusi 30,3% terhadap kontak sosial, sedangkan 69,7% lainnya dipengaruhi oleh karakteristik yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Hijriah A (2014) berdasarkan temuan uji statistik inferensial, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan minat sosial terhadap perilaku sosial siswa. Dalam interaksi sosial tentunya terjalin komunikasi yang baik didalamnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Purnama (2018) Pada pengguna *smartphone* di SMA Negeri 2 Semarang terdapat hubungan yang baik dan kuat antara pengendalian diri dengan komunikasi interpersonal. Kontrol diri yang lebih tinggi sama dengan komunikasi interpersonal yang lebih tinggi, dan sebaliknya, kontrol diri yang lebih rendah sama dengan komunikasi interpersonal yang lebih buruk.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *phubbing* dan kontrol diri berpengaruh terhadap interaksi sosial, meskipun memberikan kontribusi yang relatif sedikit didalamnya. Hal ini bisa terjadi karena tingkat interaksi sosial yang dimiliki oleh generasi Z kota Semarang relatif bagus, dapat dilihat pada tabel 4.5 kategorisasi variabel interaksi sosial terdapat 14 subjek dengan interaksi sosial yang rendah, lalu 69 subjek dengan interaksi sosial sedang, dan 17 subjek dengan interaksi sosial tinggi.

Penelitian ini telah dilakukan dengan prosedur ilmiah yang sesuai, meskipun masih terdapat berbagai kekurangan dalam penelitian ini yaitu persebaran subjek yang tidak merata diseluruh wilayah kota Semarang dan juga jumlah subjek perempuan yang lebih dominan dari pada subjek laki-laki. Walaupun demikian peneliti berharap penelitian ini dapat memupuk kesadaran remaja generasi Z akan timbulnya masalah baru berupa *phubbing* dalam interaksi dan juga memberikan perhatian lebih tentang pentingnya menghargai orang lain saat melakukan interaksi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini maka peneliti dapat menarik kesimpulan: 1) Hipotesis pertama dalam penelitian ini ditolak karena hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh antara *phubbing* dan interaksi sosial. Yang berarti semakin tinggi *phubbing* tidak berdampak pada interaksi sosial remaja generasi Z kota Semarang. 2) Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima, terdapat pengaruh kontrol diri yang positif dan signifikan terhadap interaksi sosial. Yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi pula tingkat interaksi sosial remaja generasi Z kota Semarang. 3) Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima, secara bersama-sama *phubbing* dan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap interaksi sosial remaja generasi Z kota Semarang.

Daftar Pustaka

- Aditia, R. (2021). Fenomena *Phubbing*: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Akbar, E. F. R. (2015). Pengaruh self esteem dan pola asuh orang tua terhadap perilaku cyberbullying siswa MAN 1 Tangerang. *Bachelor's Thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi*.
- Aminullah, M., Yusriany, R., Yollanda, M., & Imran, S. (2018). Perilaku Cyberbullying pada Remaja: Ditinjau dari Anger Management dan Pola Asuh Permisif. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(1), 68–78. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss1.art7>
- Averill, James R. 1973. "Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress." *Psychological Bulletin* 80(4): 286–303.
- Azwar, S. (2001). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brkljačić, T., Šakić, V., & Kaliterna-Lipovčan, L. (2018). *Phubbing* among Croatian students. *1st International Scientific Conference of the Department of Psychology at the Catholic University of Croatia, December*, 109–126.
- Chasanah, U., & Latief, S. (2013). Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial Positif Pada Siswa Dengan Menggunakan Bimbingan Kelompok. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan ...)*, 1–13. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/2536>
- Chóliz M. (2012). No1 Test Mobile Phone Addiction 33. *Prog Health Sci*, 2(1), 33–44.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayat. (2017). HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN INTENSI MELAKUKAN CYBERBULLYING. (*Doctoral Dissertation, University of Muhammadiyah Malang*).
- Hijriah A. (2014). Hubungan Antara Self Control (Kontrol Diri) Dan Social Interest (Interaksi Sosial) Dengan Perilaku Sosial Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar*, 2(1).
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, H. M. A. (2021). Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 74–83.
- Malihah, Z., & Alfiasari, A. (2018). Perilaku Cyberbullying pada Remaja dan Kaitannya dengan Kontrol Diri dan Komunikasi Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(2), 145–156. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.145>
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *Barekeng: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Musdalifah, & Indriani, N. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Politeknik Negeri Samarinda. *SNITT-Politeknik Negeri Balikpapan*, 2(1), 144–147.
- Muslim, A. (2013). Interaksi Sosial dalam Masyarakat Multietnis. *Jurnal Diskursus Islam*, 1(3), 485. http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/diskursus_islam/article/view/6642/5402
- NapoleonCat. (2021). *Instagram users in Indonesia October 2021*. NapoleonCat.Com.

- [https://stats.napoleoncat.com/instagram-users-in-indonesia/2021/10/#:~:text=There were 91 012 200,group \(33 900 000\).](https://stats.napoleoncat.com/instagram-users-in-indonesia/2021/10/#:~:text=There were 91 012 200,group (33 900 000).)
- Nasdian, Tonny, F. (2015). (2017). Sosiologi Umum. *Hukum Perumahan*, 482. https://books.google.co.id/books?id=t3zPqTnRjXOC&dq=wrong+diet+pills&source=gbs_navlinks_s
- Pandie, M. M., & Weismann, I. T. J. (2016). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Perilaku Reaktif Sebagai Pelaku Maupun Sebagai Korban Cyberbullying Pada Siswa Kristen SMP Nasional Makasar. In *Jurnal Jaffray* (Vol. 14, Issue 1).
- Perla, R. J., & Provost, L. P. (2012). *Judgment Sampling : A Health Care Improvement Perspective*. 21(3), 170–176. <https://doi.org/10.1097/QMH.0b013e31825e8806>
- Purnama, I. N. Z. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Pengguna *Smartphone* Di SMA Negeri 2 Semarang. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia*.
- Putri, N. N. R. (2021). *Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon*. <http://repository.syekhnurjati.ac.id/5232/%0Ahttp://repository.syekhnurjati.ac.id/5232/1/COVER.pdf>
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku *Phubbing*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5662>
- Ramadani, F. S., Widyana, R., & Utami, N. I. (2020). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN CYBERBULLYING PADA REMAJA. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*, 1–9.
- Ridho, M. A. (2019). *Interaksi Sosial Pelaku Phubbing*. 27–40.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner *phubbing* and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54(October 2017), 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rosalina, A. F., & Handayani, A. (2018). Perilaku Seksual Remaja ditinjau dari Religiusitas dan Pola Asuh Permisif Pada SMA “X” Rowosari Kendal. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*, 15–26.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). HUBUNGAN PERILAKU *PHUBBING* DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA GENERASI Z MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.194>
- Safitri, A., & Suharno, S. (2020). Budaya Siri’ Na Pacce dan Sipakatau dalam Interaksi Sosial Masyarakat Sulawesi Selatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 22(1), 102. <https://doi.org/10.25077/jantro.v22.n1.p102-111.2020>
- Sanjiwani, N. L. P. Y., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2014). Pola Asuh Permisif Ibu dan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki di Sma Negeri 1 Semarapura. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 344–352. <https://doi.org/10.24843/jpu.2014.v01.i02.p13>
- Sisrazeni. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Tahun 2016/2017 Iain Batusangkar. *2nd International Seminar on Education*

- 2017 *Empowering Local Wisdom on Education for Global Issue Batusangkar*, 12.
<http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/viewFile/898/819%0Ahttps://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/898/819#>
- Situmorang, N. Z., Ismail, N., Muarifah, A., & Wahyudin, U. (2018). Kenakalan Remaja Dilihat dari Pola Asuh Permisif Orangtua dan Kontrol Diri Siswa SMU di Kota Ternate. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-8*, 1–7.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Turkle, S. (2011). Alone together: why we expect more from technology and less from each other. In *Choice Reviews Online* (Vol. 48, Issue 12, pp. 48-7239-48–7239). <https://doi.org/10.5860/choice.48-7239>
- Vetsera, N. R., & Sekarasih, L. (2019). Gambaran Penyebab Perilaku *Phubbing* pada Pelanggan Restoran. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(2), 86–95. <https://doi.org/10.7454/jps.2019.12>
- Walgito, B. (2003). *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Andi Offset.
- Yuliara, I. M. (2016). *Modul Regresi Linier Berganda*. Universitas Udayana.