

Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Phubbing pada Siswa Kelas XI Jurusan Kuliner di SMKN 01 Bojonggede

Ayyu Imtiyaz

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Ibn Khaldun Bogor

Email: ayyuimtiyaz@gmail.com

Abstrak

Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi pada remaja memunculkan fenomena phubbing, yaitu kecenderungan mengabaikan interaksi tatap muka karena perhatian beralih ke perangkat digital. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat regulasi diri dan perilaku phubbing serta menguji pengaruh regulasi diri terhadap phubbing pada siswa kelas XI Jurusan Kuliner SMK Negeri 1 Bojonggede. Regulasi diri dipahami sebagai kapasitas individu untuk mengelola pikiran, perilaku, dan emosi dalam mencapai tujuan, yang dalam konteks ini berfungsi menghambat dorongan impulsif menggunakan smartphone saat berinteraksi sosial. Pendekatan kuantitatif dengan metode explanatory dan desain kausal diterapkan. Populasi berjumlah 104 siswa, dengan teknik sampel jenuh. Pengumpulan data menggunakan angket skala Likert empat pilihan yang dikembangkan dari model regulasi diri Zimmerman (2000) dan dimensi phubbing Chotpitayasunondh & Douglas (2016). Instrumen menunjukkan 16 butir regulasi diri dan 8 butir phubbing valid, dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,870 dan 0,753. Analisis regresi linier sederhana menunjukkan regulasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap phubbing ($F=26,037$; $p=0,000$; $\hat{Y}=33,872-0,284X$), dengan kontribusi efektif sebesar 20,3% ($R^2=0,203$). Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang untuk kedua variabel (55,24% dan 61,90%). Temuan ini menegaskan bahwa penguatan regulasi diri melalui program bimbingan konseling berbasis kapasitas perencanaan diri, pengendalian perilaku, dan refleksi diri menjadi strategi pencegahan penting terhadap perilaku digital yang menyimpang.

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Phubbing, Smartphone, Bimbingan Dan Konseling, Remaja*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital, khususnya smartphone, telah mengubah secara mendasar cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Penetrasi smartphone di Indonesia mencapai tingkat yang sangat tinggi, terutama di kalangan generasi muda. Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) melaporkan bahwa lebih dari 98% penduduk usia 15–24 tahun telah mengakses internet secara aktif, menjadikan kelompok pelajar sebagai pengguna digital paling dominan. Di sisi lain, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) mencatat bahwa 76% responden usia sekolah menengah membuka media sosial lebih dari sepuluh kali sehari dan mengalami kesulitan mengontrol waktu penggunaan perangkat digital.

Tingginya intensitas penggunaan smartphone di kalangan remaja tidak hanya membuka akses terhadap sumber belajar yang luas, tetapi juga menciptakan tantangan baru berupa degradasi kualitas interaksi tatap muka. Kebiasaan mengalihkan perhatian ke layar ponsel ketika berinteraksi dengan orang lain telah terbentuk menjadi pola perilaku yang dikenal dalam literatur psikologi dan komunikasi sebagai phubbing. Istilah phubbing merupakan portmanteau dari kata phone dan snubbing yang pertama kali dipopulerkan melalui kampanye Stop Phubbing oleh Macquarie Dictionary di Australia pada tahun 2012

(Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Phubbing bukan sekadar penggunaan smartphone yang berlebihan secara kuantitatif, melainkan tindakan relasional yang berdampak pada penurunan rasa dihargai pada pihak yang diabaikan.

Data empiris menunjukkan prevalensi phubbing yang mengkhawatirkan di lingkungan pendidikan Indonesia. Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo, 2023) melaporkan bahwa 58% siswa tetap menggunakan smartphone saat proses pembelajaran berlangsung dan 62% mengaku terdistraksi oleh notifikasi selama kegiatan akademik. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2024) mencatat bahwa 68% siswa sekolah menengah mengalami gangguan konsentrasi akibat penggunaan smartphone yang berlebihan. Kondisi ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMK Negeri 1 Bojonggede pada 11 Desember 2025 yang mengungkapkan adanya peningkatan keluhan terkait rendahnya fokus siswa selama pembelajaran dan munculnya konflik antarsiswa akibat kesalahpahaman dalam komunikasi digital.

Pertanyaan mendasar yang muncul adalah faktor psikologis apa yang menentukan apakah seseorang akan melakukan phubbing dalam situasi interaksi tatap muka. Jawaban atas pertanyaan ini mengarah pada konsep regulasi diri sebagai mekanisme kontrol internal yang paling relevan. Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses aktif dan bersiklus di mana individu menetapkan tujuan, memantau pelaksanaan, serta mengevaluasi hasil melalui tiga fase, yaitu *forethought* (perencanaan), *performance control* (pengendalian pelaksanaan), dan *self-reflection* (refleksi diri). Individu dengan regulasi diri yang kuat mampu menahan dorongan impulsif untuk memeriksa smartphone ketika sedang berinteraksi karena memiliki kapasitas untuk mengevaluasi konsekuensi sosial dari tindakannya.

Steinberg (2014) menjelaskan bahwa pada masa remaja, perkembangan sistem limbik yang lebih cepat dibandingkan korteks prefrontal menyebabkan remaja lebih rentan terhadap impulsivitas, sehingga penguatan regulasi diri menjadi kebutuhan yang mendesak. Bandura (1997) menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor terkuat bagi kualitas regulasi diri; siswa yang meyakini kemampuannya mengendalikan penggunaan smartphone akan lebih gigih mempertahankan kontrol diri meski menghadapi godaan digital. Secara empiris, Firman et al. (2023) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku phubbing pada siswa SMA ($r = -0,62$; $p < 0,01$), yang mengonfirmasi posisi sentral regulasi diri sebagai prediktor perilaku digital.

Penelitian ini berupaya mengisi celah empiris yang masih terbatas, yaitu kajian spesifik tentang pengaruh regulasi diri terhadap perilaku phubbing pada siswa SMK, konteks yang belum banyak dieksplorasi dibandingkan dengan SMA maupun mahasiswa. Siswa SMK memiliki beban pembelajaran kejuruan yang khas, termasuk praktik kerja lapangan dan pembelajaran berbasis proyek, sehingga dampak phubbing memiliki implikasi yang lebih spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan: (1) menganalisis tingkat regulasi diri siswa kelas XI Jurusan Kuliner SMK Negeri 1 Bojonggede; (2) menganalisis tingkat perilaku phubbing siswa; dan (3) menguji pengaruh regulasi diri terhadap perilaku phubbing untuk menghasilkan landasan empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis penguatan regulasi diri.

Kajian Teori

Regulasi Diri

Regulasi diri (self-regulation) merupakan konstruk psikologis sentral yang menjelaskan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan pikiran, emosi, serta perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Secara etimologis, istilah ini berasal dari kata Latin *regula* yang berarti aturan atau standar ukuran, sehingga mengandung pengertian menyalurkan tindakan dengan standar yang ditetapkan secara mandiri (Bandura, 1986). Dalam perkembangannya, konsep ini mendapat perhatian sistematis melalui teori kognitif sosial Bandura yang menempatkan regulasi diri sebagai kemampuan individu mengontrol perilakunya sendiri melalui proses self-monitoring, self-judgment, dan self-reaction terhadap standar pribadi maupun norma sosial.

Model regulasi diri yang paling komprehensif dan banyak digunakan dalam penelitian pendidikan dikemukakan oleh Zimmerman (2000), yang mendefinisikan regulasi diri sebagai proses aktif dan bersiklus dalam mengaktivasi dan mempertahankan kognisi, tingkah laku, dan perasaan yang ditata secara sistematis guna mencapai tujuan. Model ini terdiri atas tiga fase yang bekerja secara berkesinambungan. Pertama, fase *forethought* (perencanaan diri), yaitu fase di mana individu menetapkan tujuan, menyusun strategi, membangun motivasi intrinsik, dan membentuk keyakinan diri sebelum melaksanakan aktivitas. Kedua, fase *performance control* (pengendalian pelaksanaan), yaitu fase di mana individu aktif memantau, mengarahkan, dan mengendalikan perilakunya selama proses berlangsung. Ketiga, fase *self-reflection* (refleksi diri), yaitu fase di mana individu mengevaluasi hasil perilakunya dan memberikan respons afektif sebagai dasar penyesuaian siklus berikutnya.

Ghufro dan Risnawita (2020) menjelaskan bahwa regulasi diri mencakup kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku, serta melakukan penyesuaian ketika perilaku tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan. Yusuf (2018) menambahkan bahwa regulasi diri berkembang melalui proses sosialisasi sejak masa kanak-kanak hingga remaja, sehingga individu dengan regulasi diri yang baik mampu menyesuaikan perilaku dengan tuntutan lingkungan dan menjaga hubungan interpersonal secara harmonis.

Dalam perspektif pendidikan Islam yang menjadi kerangka nilai institusi penelitian ini, konsep regulasi diri memperoleh pendalaman melalui tiga konstruk spiritual. Ilyas dan Abdurrahman (2024) menjelaskan bahwa *muraqabah* (kesadaran kontinu akan pengawasan Allah SWT) berkorespondensi dengan fase *forethought* sebagai kesadaran dan niat sebelum bertindak; *mujahadah* (upaya sungguh-sungguh melawan hawa nafsu) berkorespondensi dengan fase *performance control* dalam pengendalian dorongan impulsif; dan *muhasabah* (evaluasi diri secara berkala) berkorespondensi dengan fase *self-reflection*. Saputra dan Suwadi (2025) menegaskan bahwa praktik *muhasabah* berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan individu memonitor dan memperbaiki proses berpikir serta perilaku secara sistematis, sehingga integrasi perspektif Islam dan psikologi modern memberikan landasan konseptual yang komprehensif bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling.

Perilaku Phubbing

Phubbing merupakan gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang secara konseptual berarti tindakan mengabaikan orang lain dalam situasi interaksi tatap muka karena

perhatian individu teralih pada smartphone (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Pemahaman etimologis ini penting karena menunjukkan bahwa phubbing bukan sekadar penggunaan smartphone yang berlebihan secara kuantitatif, melainkan tindakan yang memiliki dampak relasional berupa penurunan rasa dihargai pada pihak yang diabaikan. Roberts dan David (2016) menemukan bahwa 46% partisipan secara konsisten memeriksa smartphone saat berinteraksi langsung dengan orang lain, dan perilaku ini berkorelasi signifikan dengan penurunan kualitas komunikasi interpersonal.

Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) mengidentifikasi empat dimensi utama perilaku phubbing. Pertama, nomophobia (No Mobile Phone Phobia), yaitu kecemasan atau ketakutan yang dirasakan individu ketika tidak dapat mengakses smartphone, yang mendorongnya secara refleks memeriksa perangkat meskipun sedang berinteraksi. Kedua, interpersonal conflict, yaitu terjadinya ketegangan atau konflik dalam hubungan interpersonal sebagai akibat dari perilaku phubbing. Ketiga, problematic phone use, yaitu kecenderungan penggunaan smartphone secara kompulsif yang melebihi kebutuhan fungsional. Keempat, social media dependency, yaitu ketergantungan kuat terhadap platform media sosial yang mendorong individu memeriksa notifikasi terus-menerus bahkan dalam situasi tatap muka.

Dampak phubbing bersifat multidimensional. Dari sisi relasi sosial, David dan Roberts (2017) menemukan bahwa phubbing menciptakan perasaan tidak dihargai pada lawan bicara dan memperlemah ikatan emosional antar pribadi. Dari sisi proses pembelajaran, Misra et al. (2016) dalam studi iPhone Effect menemukan bahwa keberadaan smartphone di atas meja, bahkan tanpa digunakan secara aktif, secara signifikan menurunkan kualitas percakapan dan empati interpersonal. Dari sisi kesehatan psikologis, David dan Roberts (2017) mengonfirmasi bahwa individu yang sering mengalami phubbing menunjukkan peningkatan gejala depresi dan kecemasan sosial.

Dalam konteks remaja Indonesia, Firman et al. (2023) mengidentifikasi aspek-aspek phubbing yang relevan, meliputi pengabaian terhadap lawan bicara, prioritas digital di atas interaksi langsung, ketidaksadaran sosial (social unawareness), dan kesulitan menunda penggunaan smartphone. Ketidaksadaran sosial menjadi aspek yang paling kritis karena mencerminkan telah terjadinya normalisasi perilaku phubbing dalam keseharian remaja, di mana tindakan mengabaikan orang lain saat menggunakan smartphone tidak lagi dipersepsikan sebagai bentuk pengabaian sosial.

Hubungan Teoritis Regulasi Diri dan Perilaku Phubbing

Secara mekanistik, regulasi diri memengaruhi phubbing melalui beberapa jalur psikologis yang saling berkaitan. Pada jalur pertama, melalui fungsi perencanaan (forethought), individu dengan regulasi diri yang baik mampu menetapkan tujuan interaksi sosial yang jelas dan secara sadar menempatkan smartphone pada posisi sekunder sebelum interaksi dimulai. Pada jalur kedua, melalui fungsi pengendalian pelaksanaan (performance control), individu yang terlatih dalam regulasi diri mampu mempertahankan fokus perhatian meskipun notifikasi digital bermunculan, karena mereka telah menetapkan standar perilaku internal yang tidak bergantung pada rangsangan eksternal. Pada jalur ketiga, melalui fungsi refleksi diri (self-reflection), individu yang berregulasi tinggi cenderung mengevaluasi dampak

kebiasaan penggunaan smartphone terhadap kualitas hubungan sosial, yang kemudian mendorong penyesuaian perilaku secara mandiri (Zimmerman, 2000).

Hubungan negatif antara regulasi diri dan phubbing mendapat dukungan teoretis yang kuat dari beberapa perspektif. Bandura (1997) menegaskan bahwa individu dengan self-efficacy tinggi lebih gigih mempertahankan kontrol diri karena meyakini kemampuannya mengelola dorongan impulsif. Tangney et al. (2004) menemukan bahwa regulasi diri yang tinggi berkorelasi positif dengan stabilitas emosi dan kualitas hubungan interpersonal, yang secara tidak langsung menurunkan kecenderungan phubbing. Karadağ et al. (2015) menemukan korelasi kuat antara kecanduan internet dan perilaku phubbing ($r = 0,68$), yang menunjukkan bahwa defisit regulasi diri yang memungkinkan kecanduan berkembang juga berkontribusi pada meningkatnya intensitas phubbing. Hubungan ini membentuk siklus timbal balik: lemahnya regulasi diri memperparah perilaku phubbing, dan phubbing yang berulang semakin melemahkan kapasitas regulasi diri (Chotpitayasunondh, 2018).

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, Rusdi Kasman (sebagai ketua program studi dan pembimbing penelitian) menekankan pentingnya pendekatan integratif yang mengkombinasikan penguatan kapasitas regulasi diri dengan nilai-nilai pendidikan Islam sebagai landasan pengembangan program bimbingan dan konseling yang holistik. Pendekatan ini relevan mengingat institusi penelitian berlatar pendidikan Islam, sehingga layanan bimbingan dan konseling perlu mencakup dimensi muraqabah, mujahadah, dan muhasabah sebagai sumber daya spiritual yang memperkuat mekanisme kontrol diri internal siswa. Faqih (2020) menegaskan bahwa bimbingan dan konseling dalam Islam berorientasi pada pembentukan akhlak mulia melalui penguatan kontrol diri yang bersumber dari kesadaran ilahiah, yang secara fungsional sejajar dengan tujuan pengembangan regulasi diri dalam perspektif psikologi modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode explanatory (kausal) yang bertujuan menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel regulasi diri sebagai variabel bebas (X) dan perilaku phubbing sebagai variabel terikat (Y). Desain penelitian bersifat non-eksperimental atau kausal sederhana, di mana peneliti tidak memanipulasi variabel bebas melainkan mengukur variabel-variabel yang telah ada secara alami pada subjek penelitian (Sugiyono, 2019; Creswell, 2014).

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Bojonggede, Jalan Perum Pura, Cimanggis, Kecamatan Bojonggede, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, pada semester genap tahun akademik 2025/2026 (Februari–Juni 2026). Populasi mencakup seluruh siswa kelas XI Jurusan Kuliner yang berjumlah 104 orang, tersebar dalam tiga rombongan belajar. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (sampling jenuh) mengingat jumlah populasi yang kurang dari 200 orang, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian (Sugiyono, 2019). Dari 104 kuesioner yang disebar, sebanyak 104 kuesioner dikembalikan secara lengkap dan dapat dianalisis.

Pemilihan Jurusan Kuliner didasarkan pada karakteristik pembelajaran yang mengintegrasikan kegiatan praktik dengan pemanfaatan teknologi digital secara intensif; siswa sering menggunakan smartphone untuk mengakses video tutorial, mencari referensi

menu, dan mendokumentasikan hasil praktik (Santrock, 2018). Kondisi ini menyebabkan intensitas interaksi siswa dengan smartphone cukup tinggi, sehingga konteks ini dipandang relevan untuk mengkaji hubungan antara regulasi diri dan perilaku phubbing.

Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Likert empat pilihan (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju). Instrumen regulasi diri dikembangkan berdasarkan tiga aspek model Zimmerman (2000) yang diadaptasi dari kisi-kisi Setiawan (2024), terdiri atas 22 butir awal yang kemudian menghasilkan 16 butir valid. Instrumen perilaku phubbing dikembangkan berdasarkan Generic Scale of Phubbing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), terdiri atas 16 butir awal yang menghasilkan 8 butir valid. Uji validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan kriteria $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,361) pada taraf signifikansi 5%, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan kriteria $\alpha \geq 0,70$. Hasil uji menghasilkan koefisien Alpha sebesar 0,870 untuk regulasi diri dan 0,753 untuk perilaku phubbing, yang menunjukkan instrumen memiliki tingkat reliabilitas baik dan layak digunakan.

Teknik analisis data mencakup analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat variabel, uji persyaratan analisis (uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas dengan uji F), serta analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis adalah: apabila nilai signifikansi F (p) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Ghozali, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Regulasi Diri Siswa

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap 104 responden menunjukkan bahwa skor regulasi diri memiliki nilai minimum 40, maksimum 62, rata-rata 48,00, dan standar deviasi 4,466. Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Regulasi Diri Siswa

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq 52$	Tinggi	42	40,00
$28 \leq X < 52$	Sedang	58	55,24
$X < 28$	Rendah	5	4,76
Total		105	100,00

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa 55,24% siswa memiliki regulasi diri kategori sedang, 40,00% kategori tinggi, dan hanya 4,76% kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam merencanakan (forethought), mengendalikan (performance control), dan merefleksikan (self-reflection) perilaku penggunaan smartphone sudah cukup berkembang, namun belum mencapai taraf optimal untuk mengendalikan perilaku digital secara konsisten dalam berbagai situasi sosial.

Dominasi kategori sedang dapat dipahami dalam kerangka teori perkembangan Steinberg (2014) yang menjelaskan bahwa pada fase remaja tengah (usia 16–17 tahun), korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian impuls belum sepenuhnya matang secara neurologis. Ketidakseimbangan antara perkembangan sistem limbik yang lebih cepat dengan korteks prefrontal yang lebih

lambat menyebabkan remaja lebih rentan terhadap respons impulsif, termasuk kecenderungan untuk segera merespons setiap notifikasi smartphone.

Apabila dianalisis menggunakan model Zimmerman (2000), siswa dalam kategori sedang kemungkinan besar telah memiliki kemampuan perencanaan yang relatif memadai, namun masih mengalami hambatan dalam mempertahankan pengendalian perilaku secara konsisten ketika menghadapi stimulus digital yang intens. Bandura (1986) menjelaskan bahwa defisit dalam komponen self-monitoring dapat menurunkan efektivitas regulasi diri secara keseluruhan, karena individu tidak dapat mendeteksi secara real-time ketika perilakunya menyimpang dari standar yang telah ditetapkan.

Dari perspektif pendidikan Islam, kondisi regulasi diri siswa yang sebagian besar berada pada kategori sedang mencerminkan pentingnya penguatan dimensi muraqabah dan muhasabah secara berkelanjutan. Ilyas dan Abdurrahman (2024) menjelaskan bahwa muraqabah sebagai kesadaran ilahiah merupakan fondasi kontrol diri dari dalam yang dapat memperkuat kapasitas regulasi diri secara signifikan. Saputra dan Suwadi (2025) menegaskan bahwa praktik muhasabah memiliki relevansi psikologis yang kuat dengan fase self-reflection dalam model Zimmerman, sehingga integrasi perspektif ini memberikan arah yang lebih kontekstual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan Islam.

Tingkat Perilaku Phubbing Siswa

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor perilaku phubbing memiliki nilai minimum 11, maksimum 30, rata-rata 21,37, dan standar deviasi 3,703. Distribusi kategori perilaku phubbing siswa disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Perilaku Phubbing Siswa

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq 24$	Tinggi	21	20,00
$16 \leq X < 24$	Sedang	65	61,90
$X < 16$	Rendah	19	18,10
Total		105	100,00

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa 61,90% siswa berada pada kategori sedang, 20,00% kategori tinggi, dan 18,10% kategori rendah. Temuan ini konsisten dengan data empiris nasional yang dipaparkan sebelumnya; Kemkominfo (2023) melaporkan bahwa 58% siswa tetap menggunakan smartphone saat proses pembelajaran berlangsung dan 62% mengaku terdistraksi oleh notifikasi selama kegiatan akademik.

Prevalensi phubbing pada kategori sedang di kalangan siswa Jurusan Kuliner dapat dikaitkan dengan karakteristik pembelajaran yang mengharuskan penggunaan smartphone secara fungsional, seperti mengakses video tutorial memasak, mendokumentasikan hasil praktik, dan memantau tren kuliner digital. Intensitas penggunaan perangkat yang tinggi untuk keperluan akademik ini berpotensi membentuk pola kebiasaan yang terbawa ke dalam interaksi sosial, sehingga batas antara penggunaan smartphone yang fungsional dan penggunaan yang mengganggu interaksi sosial menjadi kabur.

Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menjelaskan bahwa dimensi nomophobia dan social media dependency menjadi faktor pendorong utama yang membuat individu

memeriksa smartphone secara refleks bahkan ketika tidak ada kebutuhan yang nyata. Firman et al. (2023) menambahkan bahwa aspek ketidaksadaran sosial (social unawareness) merupakan komponen paling kritis dalam phubbing remaja Indonesia karena mencerminkan telah terjadinya normalisasi perilaku tersebut dalam keseharian, di mana tindakan mengabaikan orang lain saat menggunakan smartphone tidak lagi dipersepsikan sebagai bentuk pengabaian sosial.

Meskipun berada pada kategori sedang, dampak perilaku phubbing tidak dapat diabaikan. Roberts dan David (2016) menemukan bahwa phubbing yang terjadi berulang secara kumulatif menurunkan kualitas interaksi interpersonal, mengurangi rasa kepercayaan antarsiswa, dan menurunkan kepuasan relasional dalam jangka panjang. Misra et al. (2016) bahkan menemukan bahwa sekadar kehadiran fisik smartphone di atas meja sudah cukup untuk menurunkan kualitas percakapan dan empati interpersonal secara terukur. Temuan ini memperkuat urgensi intervensi preventif yang terstruktur melalui layanan bimbingan dan konseling untuk mencegah eskalasi phubbing dari kategori sedang ke kategori tinggi.

Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Phubbing

Uji persyaratan analisis menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal (Asymp. Sig. = 0,200 > 0,05) dan hubungan antara kedua variabel bersifat linear (signifikansi Deviation from Linearity = 0,367 > 0,05), sehingga seluruh prasyarat analisis regresi linier sederhana terpenuhi. Hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Statistik	Nilai
F hitung	26,037
Signifikansi (p)	0,000
Konstanta (a)	33,872
Koefisien regresi (b)	-0,284
R (korelasi)	0,451
R ² (koefisien determinasi)	0,203
Persamaan regresi	$\hat{Y} = 33,872 - 0,284X$

Berdasarkan hasil pada Tabel 3, diperoleh nilai F hitung sebesar 26,037 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi diri terhadap perilaku phubbing pada siswa kelas XI Jurusan Kuliner SMK Negeri 1 Bojonggede. Persamaan regresi $\hat{Y} = 33,872 - 0,284X$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan skor regulasi diri sebesar 1 satuan diikuti penurunan skor phubbing sebesar 0,284 satuan. Koefisien determinasi $R^2 = 0,203$ mengindikasikan bahwa regulasi diri berkontribusi sebesar 20,3% terhadap variasi perilaku phubbing, sedangkan 79,7% sisanya dipengaruhi variabel lain di luar model.

Temuan ini secara empiris mengonfirmasi kerangka teoretis yang dibangun pada kajian teori, bahwa regulasi diri dalam model Zimmerman (2000) berfungsi sebagai mekanisme kontrol internal yang menentukan apakah seseorang akan melakukan phubbing dalam situasi interaksi tatap muka. Mekanisme pengaruh dapat dijelaskan melalui ketiga fase siklus regulasi diri. Pada fase *forethought*, siswa dengan regulasi diri tinggi telah menetapkan komitmen internal untuk memprioritaskan kehadiran sosial sebelum interaksi dimulai,

sehingga kemungkinan terjadinya phubbing berkurang secara proaktif. Pada fase performance control, kapasitas self-monitoring yang memadai memungkinkan individu mendeteksi dan mengoreksi penyimpangan perilaku secara real-time sebelum terwujud dalam tindakan phubbing (Bandura, 1986). Pada fase self-reflection, evaluasi diri yang berkelanjutan menciptakan mekanisme umpan balik yang mencegah phubbing dari menjadi kebiasaan yang terinternalisasi (Ghufron & Risnawita, 2020).

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai temuan sebelumnya. Setiawan (2024) menemukan bahwa regulasi diri berkorelasi negatif dengan perilaku phubbing pada mahasiswa dalam kajian berbasis model Zimmerman. Susilawati et al. (2024) dalam penelitian korelasional pada remaja SMA juga mengonfirmasi hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan phubbing. Roberts dan David (2020) pada konteks internasional menemukan bahwa rendahnya regulasi diri berdampak langsung pada peningkatan perilaku phubbing dalam interaksi sosial. Pratama dan Lestari (2023) turut membuktikan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas phubbing pada siswa SMA. Konvergensi temuan lintas konteks dan metode ini memberikan bukti yang kokoh tentang universalitas mekanisme pengaruh regulasi diri terhadap phubbing.

Nilai $R^2 = 0,203$ menunjukkan bahwa regulasi diri bukan satu-satunya prediktor perilaku phubbing. Kajian teoritis mengidentifikasi bahwa tingkat kecanduan smartphone, pengaruh teman sebaya, desain algoritmik aplikasi media sosial, dan pola pengasuhan orang tua turut berkontribusi pada variasi yang belum terjelaskan (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Turkle, 2015). Blachnio et al. (2019) juga menemukan bahwa narsisisme dan defisit kontrol diri secara bersama-sama memprediksi adiksi Facebook yang berkaitan erat dengan perilaku phubbing. Karadağ et al. (2015) menggunakan structural equation modeling dan menemukan bahwa berbagai bentuk adiksi virtual secara kolektif membentuk perilaku phubbing melalui jalur yang kompleks. Temuan ini menegaskan perlunya penelitian lanjutan yang mengkaji model prediktor yang lebih komprehensif.

Dalam perspektif Islam, temuan empiris ini memperoleh dimensi makna yang lebih mendalam. Ilyas dan Abdurrahman (2024) menegaskan bahwa muraqabah berkorespondensi dengan fase forethought dalam hal kesadaran dan niat; mujahadah berkorespondensi dengan fase performance control dalam hal pengendalian diri aktif terhadap dorongan impulsif; dan muhasabah berkorespondensi dengan fase self-reflection dalam hal evaluasi diri yang berkelanjutan. Azmy dan Rahmawati (2025) menambahkan bahwa regulasi diri dalam penggunaan gadget pada siswa madrasah tidak dapat dilepaskan dari internalisasi nilai-nilai pendidikan Islam yang mendorong pengendalian diri dari sumber motivasi internal yang bersifat transenden. Integrasi perspektif ini memberikan kedalaman nilai yang memberi arah lebih kontekstual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan Islam, sebagaimana ditekankan oleh Faqih (2020) bahwa bimbingan konseling Islam berorientasi pada pembentukan akhlak mulia melalui penguatan kontrol diri yang bersumber dari kesadaran ilahiah.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi layanan bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Bojonggede. Guru bimbingan dan konseling disarankan merancang layanan klasikal yang menargetkan penguatan ketiga aspek

regulasi diri secara sistematis. Pada aspek forethought, layanan dapat mencakup latihan penyusunan personal digital contract yang memuat batasan waktu dan situasi penggunaan perangkat, sejalan dengan penegasan Zimmerman (2000) bahwa kualitas perencanaan pada fase forethought sangat menentukan keberhasilan pengendalian perilaku pada fase berikutnya. Pada aspek performance control, pelatihan strategi self-monitoring dan penerapan phone-free zone selama sesi praktik memasak dapat memperkuat self-efficacy siswa melalui akumulasi pengalaman keberhasilan kecil secara bertahap (Bandura, 1997). Pada aspek self-reflection, sesi evaluasi diri terjadwal melalui jurnal refleksi mingguan atau forum berbagi pengalaman dapat menciptakan mekanisme umpan balik yang mencegah phubbing dari menjadi kebiasaan yang terinternalisasi (Ghufron & Risnawita, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik tiga simpulan utama. Pertama, tingkat regulasi diri siswa kelas XI Jurusan Kuliner SMK Negeri 1 Bojonggede sebagian besar berada pada kategori sedang (55,24%), diikuti tinggi (40,00%) dan rendah (4,76%), dengan nilai rata-rata 48,00. Temuan ini menunjukkan bahwa kapasitas siswa dalam merencanakan, mengendalikan, dan merefleksikan perilaku penggunaan smartphone sudah cukup berkembang namun belum optimal.

Kedua, tingkat perilaku phubbing siswa sebagian besar berada pada kategori sedang (61,90%), diikuti tinggi (20,00%) dan rendah (18,10%), dengan nilai rata-rata 21,37. Prevalensi phubbing dalam kategori sedang mengindikasikan bahwa kecenderungan mengabaikan interaksi tatap muka demi smartphone cukup banyak ditemukan dan memerlukan perhatian serius dari guru bimbingan dan konseling.

Ketiga, terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi diri terhadap perilaku phubbing ($F = 26,037$; $p = 0,000$; $\hat{Y} = 33,872 - 0,284X$; $R^2 = 0,203$), yang berarti semakin tinggi regulasi diri siswa, semakin rendah kecenderungan perilaku phubbing yang ditampilkan. Regulasi diri berkontribusi sebesar 20,3% terhadap variasi perilaku phubbing, sedangkan 79,7% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

Implikasi dari temuan ini mendukung pengembangan program bimbingan dan konseling yang secara sistematis memperkuat kapasitas forethought, performance control, dan self-reflection siswa sebagai strategi preventif terhadap perilaku digital maladaptif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel-variabel prediktor tambahan seperti kecanduan smartphone, pengaruh teman sebaya, dan pola pengasuhan orang tua, serta mempertimbangkan desain longitudinal atau eksperimental untuk menguji efektivitas program intervensi berbasis regulasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2020). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan prestasi belajar siswa melalui regulasi diri (self-regulation) sebagai mediator. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 1–12.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). *Profil Internet Indonesia 2024*. APJII.

- Azmy, N., & Rahmawati, D. (2025). Regulasi diri dalam penggunaan gadget pada siswa madrasah: Perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 45–58.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi (Edisi ke-2)*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2024*. BPS.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Rudnicka, P. (2019). Narcissism and self-control as predictors of Facebook addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(7), 425–430. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0546>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How 'phubbing' becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of 'phubbing' on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2020). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing. *Applied Psychology: An International Review*, 69(2), 602–635. <https://doi.org/10.1111/apps.12220>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Faqih, A. R. (2020). *Bimbingan dan konseling dalam Islam*. UII Press.
- Firman, F., Neviyarni, S., Alizamar, A., & Ifdil, I. (2023). Perilaku phubbing pada remaja: Faktor penyebab dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(2), 213–222. <https://doi.org/10.29210/197800>
- Fitriana, M., Hasanah, U., & Maulana, I. (2024). Mujahadah an-nafs sebagai strategi pengendalian diri dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 33–46.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26 (Edisi ke-10)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufro, M. N., & Risnawita, R. (2020). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ilyas, M., & Abdurrahman, A. (2024). Muraqabah sebagai fondasi regulasi diri dalam perspektif Islam: Kajian integratif psikologi dan tasawuf. *Jurnal Pendidikan Islam dan Psikologi*, 6(1), 22–35.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kemkominfo). (2023). Survei indeks literasi digital Indonesia 2023. Kemkominfo.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2024). Laporan pengawasan anak dalam penggunaan teknologi digital 2024. KPAI.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>
- Misra, S., Almeida, A., & Stokols, D. (2021). Mindful use of smartphones in social settings: Implications for interpersonal engagement and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(3), 210–225.
- Pratama, R. A., & Lestari, D. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap intensitas phubbing pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 88–97.
- 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, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155, 109702. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saputra, W. N. E., & Suwadi, S. (2025). Muhasabah sebagai basis evaluasi diri dalam bimbingan dan konseling Islami: Kajian integratif. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 14–26.
- Setiawan, R. (2024). Pengaruh regulasi diri terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa: Kajian berbasis model Zimmerman. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 60–72.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Susilawati, N., Khairani, M., & Yusuf, A. M. (2024). Hubungan regulasi diri dengan perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 55–67.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan teknik regulasi diri (self-regulation) untuk meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa program studi bimbingan konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Edukasi Lingua Sastra*, 16(1), 2–9.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>