

## HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING* MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

Khairunnisa<sup>1</sup>, Karimulloh<sup>2</sup>

<sup>2</sup>[karimulloh@yarsi.ac.id](mailto:karimulloh@yarsi.ac.id)

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

### **Abstract**

*The behavior of phubbing is important to discuss, considering how easily this phenomenon can be found across various segments of society. In fact, Indonesia ranks 11<sup>th</sup> in the world for the highest incidence of phubbing. This behavior is clearly in contrast to the values taught by Islam, the religion with the largest number of followers in Indonesia. This study aims to explore the relationship between self-control and phubbing behavior from an Islamic perspective. The research uses a literature study method, which involves collecting data and information from various sources, such as the Qur'an, hadith, tafsir, journals, books, and other relevant sources, and the analyzing them to provide comprehensive conclusions. The results according to the Islamic perspective show that self-control is related to phubbing behavior. This means that individuals with good self-control tend to have a negative relationship with phubbing behavior. On the other hand, individuals with poor self-control are more likely to engage in phubbing behavior with those around them.*

**Keywords:** *Self-Control; Phubbing; Islamic Perspective.*

### **Abstrak**

Perilaku *phubbing* sangat penting untuk dibahas mengingat mudahnya fenomena ini ditemukan dalam setiap kalangan masyarakat. Bahkan Indonesia telah menempati urutan ke-11 dalam kategori negara dengan perilaku *phubbing* paling banyak di dunia. Padahal perilaku ini jelas bertentangan dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh agama Islam selaku agama dengan penganut mayoritas di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk membahas lebih dalam terkait hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* menurut perspektif Islam. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, yaitu metode yang mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber, seperti Al-Qur'an, Hadits, tafsir, jurnal, buku, dan sumber-sumber yang relevan, serta menganalisisnya sehingga diharapkan dapat memberikan kesimpulan yang komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri menurut perspektif Islam berhubungan dengan perilaku *phubbing*. Artinya individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki hubungan yang negatif dengan perilaku *phubbing*. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri yang buruk akan meningkatkan kecenderungannya dalam melakukan *phubbing* pada orang di sekitarnya.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri; *Phubbing*; Perspektif Islam.

## A. PENDAHULUAN

*Phubbing* merupakan istilah baru yang dipopulerkan oleh salah satu agensi periklanan Australia melalui kampanye “*Stop Phubbing*” pada tahun 2007 (Ugur & Koc, 2015). Secara umum, istilah *phubbing* ini digambarkan sebagai perilaku individu yang senang menggunakan *smartphon*nya ketika sedang berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain (Karadağ dkk., 2015). Kecenderungan perilakunya yang berfokus pada *smartphone* secara terus menerus membuat individu tersebut menimbulkan sikap abai atau acuh tak acuh pada orang lain yang sedang bersamanya dalam suatu interaksi atau konteks sosial (Nazir & Pişkin, 2016). Sikap inilah yang turut membuat individu yang diabaikan merasakan berbagai perasaan yang negatif, seperti merasa sedih, tidak dihargai, dikucilkan, dan lain sebagainya. Maka dari itu, perilaku *phubbing* ini sangat penting untuk dibahas mengingat mudahnya fakta ini ditemukan dalam setiap kalangan masyarakat, namun hanya sedikit masyarakat yang memahami hal-hal yang terkait dengan fenomena ini.

Indonesia sendiri telah menempati urutan ke-11 dalam kategori negara dengan perilaku *phubbing* paling banyak di dunia (Ivanka & Astuti, 2023). Tercatat sebanyak 3.706.811 orang di Indonesia sering melakukan *phubbing* pada orang di sekitarnya. Namun karena sebagian besar masyarakat Indonesia memeluk agama Islam, artinya besar kemungkinan bahwa masih ada sebagian umat Islam yang melakukan perilaku *phubbing* dalam kesehariannya. Padahal perilaku ini jelas bertentangan dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh Islam, terutama dengan syariat yang menjunjung tinggi sikap menghargai dan menghormati orang lain. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيُؤَيِّرْ كَبِيرَنَا

Artinya: “*Tidak termasuk golongan umatku orang yang tidak menghormati mereka yang lebih tua dan tidak mengasihi mereka yang lebih muda darinya.*” (HR. At-Tirmidzi).

Hadits tersebut menunjukkan bahwa sikap menghargai dan menghormati orang lain merupakan sikap yang sangat penting dan wajib dimiliki oleh setiap umat muslim. Sebab pada hakikatnya manusia diciptakan untuk hidup bersosial, dalam rangka memenuhi fitrahnya yang saling membutuhkan dan bergantung satu sama lain (Asir, 2014). Bahkan di dalam Al-Qur’an, manusia memiliki jenis nama tersendiri yang mengatur dan menjelaskan terkait keidentikannya dengan makhluk sosial, yang mana sering ditemukan dengan sebutan An-Nas. Kata An-Nas menunjukkan bahwa manusia tidak dapat melakukan berbagai hal sendirian tanpa adanya bantuan orang lain, terlepas antar sesama umat muslim atau bukan (Sukeriyadi dkk., 2023).

Namun dengan perilaku *phubbing*, individu akan memiliki sikap yang egois dan juga apatis, yang mana lebih lanjut akan membuat individu semakin tidak bisa menghargai dan menghormati keberadaan orang lain di sekitarnya (Ahmad & Putri, 2023). Permasalahan tersebut tentunya dapat memicu hilangnya adab dan akhlak pada individu, khususnya dalam berinteraksi. Padahal Islam mengajarkan adab, akhlak, dan etika sebagai bantuan pengendali tambahan agar perilaku umat muslim lebih terkontrol dalam menghadapi berbagai situasi. Berbagai batasan atau aturan dalam hal-hal tersebut diterapkan guna mengarahkan perilaku individu pada hal yang positif dan mencegahnya berperilaku yang dapat berdampak negatif, baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain.

Perilaku *phubbing* yang ditampilkan oleh individu adalah salah satu dampak dari rendahnya kontrol diri yang dimiliki individu tersebut. Hal ini dapat dilihat pada perilaku yang ditunjukkan individu saat melakukan interaksi sosial secara langsung. Individu dengan *phubbing* cenderung akan merasa sulit dalam mengesampingkan

keinginannya untuk menggunakan *smartphone* pada saat berinteraksi sosial, yang mana akan berujung pada munculnya tindakan pengabaian pada lawan bicaranya demi menuruti dan memenuhi keinginan pribadinya untuk terus menggunakan *smartphone* (Hanika, 2015). Maka dari itu, kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang sangat penting dalam menangani perilaku ini. Beberapa penelitian sebelumnya juga turut membuktikan bahwa kontrol diri mampu mengatasi, menekan, dan mengatasi perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Kurnia dkk., 2020; Rafi & Nio, 2023). Dengan kontrol diri yang baik, maka individu akan mampu menekan keinginan impulsifnya untuk menggunakan *smartphone*, serta memiliki sikap yang lebih menghargai dan menghormati siapapun yang sedang berinteraksi dengannya (Kurnia dkk., 2020).

Dalam Islam, kontrol diri merupakan bagian dari kesabaran. Menurut Ibnul Qoyyim Al-Jauziyah (2022), bentuk kesabaran yang paling berat ialah bersabar dalam menjauhi larangan yang merupakan suatu hal yang disenangi (Amellia dkk., 2024). Sebab hal apapun yang digemari dan disenangi pada dasarnya merupakan suatu hal yang sering dilakukan oleh individu dalam hidupnya, sehingga hal tersebut akan melekat kuat pada diri individu dan tidak mudah untuk dilepaskan. Inilah yang membuat individu harus berjuang keras dalam bersabar untuk meninggalkannya, karena selain merupakan suatu hal yang dilarang, kesenangan tersebut sifatnya hanya sementara dan tidak abadi untuk dinikmati. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

يَقُومُ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْأَجْرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

Artinya: “Wahai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal.” (QS. Gafir: 39).

Dalam ayat tersebut, Allah SWT menekankan bahwa kesenangan di dunia hanyalah bersifat sementara, apapun bentuknya. Selain itu, individu yang melakukan kebaikan serta menahan diri dari perbuatan yang jahat dan tidak bermanfaat akan diberikan balasan yang lebih besar dan bersifat abadi di akhirat kelak. Maka dari itu, penting individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri agar senantiasa tidak berlebihan dalam melakukan segala sesuatu.

Hingga kini, penelitian yang membahas lebih dalam terkait hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* menurut perspektif Islam belum ditemukan. Adapun penelitian-penelitian terdahulu lebih fokus membahas *phubbing* dan kontrol diri secara terpisah (Ahmad & Putri, 2023; Alaydrus, 2017; Mustolah dkk., 2022). Hal ini penting dibahas karena kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang sangat penting untuk ditingkatkan dan digunakan dalam menekan perilaku *phubbing*. Namun penelitian-penelitian sebelumnya yang telah membahas kontrol diri dalam tinjauan Islam juga belum ada yang membahas lebih lanjut mengenai sumber dan cara kerja kontrol diri itu sendiri menurut Islam. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas lebih dalam mengenai cara Islam mengajarkan setiap umatnya untuk mengontrol diri, yang lebih lanjut akan dapat membantunya dalam menekan perilaku *phubbing*.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, yaitu metode yang mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber, seperti Al-Qur’an, Hadits, tafsir, jurnal, buku, dan sumber-sumber yang relevan. Sumber tersebut menganalisis dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu perilaku *phubbing* dan kontrol diri. Hasil analisis diharapkan dapat memberikan kesimpulan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* menurut perspektif Islam.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### ***Phubbing* Menurut Perspektif Islam**

*Smartphone* merupakan teknologi yang paling sering digunakan oleh masyarakat sebagai sarana komunikasi, sosialisasi, pendidikan, hiburan, dan pekerjaan sehingga tidak dapat dipungkiri apabila *smartphone* tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat (Izzati, 2015). Namun, *smartphone* yang digunakan secara tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada kehidupan masyarakat, salah satunya yaitu munculnya perilaku *phubbing*. *Phubbing* merupakan suatu perilaku individu yang menghiraukan atau mengabaikan lawan bicaranya dalam suatu interaksi sosial dengan mengarahkan fokus hanya pada *smartphonenya* (Khofila dkk., 2023). Hal-hal yang melatarbelakangi munculnya perilaku ini yaitu adanya kecenderungan individu mengalami adiksi *smartphone*, adiksi games, adiksi media sosial, FoMO, hingga gangguan komunikasi, yang mana diawali oleh satu hal yang serupa, yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak sewajarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Karadag dkk., 2015).

Pada dasarnya menggunakan *smartphone* dalam Islam adalah mubah. Artinya, *smartphone* boleh digunakan selama memberikan hal positif, adanya batasan dalam penggunaannya, dan dilandasi oleh ketentuan syariat Islam (Nasrullah dkk., 2020). Berdasarkan penggunaannya, *smartphone* dapat memberikan banyak manfaat apabila digunakan untuk kegiatan yang bersifat positif dan akan memberikan pengaruh buruk apabila digunakan untuk kegiatan yang bersifat negatif (Wilujeng & Suryaningsih, 2022). Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ، وَإِنَّمَا لِأَمْرِي مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ، فَهَاجَرَ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ، وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَرَوُّجُهَا، فَهَاجَرَ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya: “Semua perbuatan tergantung niatnya, dan (balasan) bagi tiap-tiap orang (tergantung) apa yang diniatkan; barangsiapa niat hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya adalah kepada Allah dan Rasul-Nya. Barangsiapa niat hijrahnya karena dunia yang ingin dicapainya atau karena seorang perempuan yang ingin dinikahinya, maka hijrahnya adalah kepada apa dia diniatkan.” (HR. Al-Bukhari).

Berdasarkan hadits tersebut, niat merupakan suatu keinginan untuk dapat mencapai tujuan yang ditentukan. Niat akan dilanjutkan oleh suatu tindakan atau perbuatan. Maka apabila individu memiliki niat yang baik dalam menggunakan *smartphone*, dia akan menghasilkan perbuatan yang baik dan bermanfaat. Namun apabila individu memiliki niat yang buruk, maka akan menghasilkan perbuatan buruk yang dapat merugikan.

Pada dasarnya, individu yang melakukan *phubbing* cenderung lebih senang menghabiskan banyak waktu untuk bermain *smartphone* dalam berbagai situasi, sehingga individu tersebut tidak melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya dan juga mendorong timbulnya berbagai dampak negatif yang merugikan. Berkaitan dengan kekatannya pada *smartphone*, individu yang melakukan *phubbing* juga cenderung akan bersikap acuh tak acuh terhadap orang di sekitarnya (Kurnia dkk., 2020). Akibatnya, korban atau individu yang diacuhkan akan mengalami berbagai perasaan negatif selama prosesnya, seperti merasa diabaikan, tidak dihargai, tidak dianggap, kesepian, hilangnya *mood* dan makna keberadaan, hingga merusak emosional (Karadag dkk., 2015). Inilah yang membuat perilaku *phubbing* dianggap sebagai perilaku yang tidak sopan dan juga berpotensi merusak relasi sosial. Islam memandang pada dasarnya segala sesuatu yang melampaui batas itu tidak baik. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengharamkan sesuatu yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”* (QS. Al-Ma'idah: 87).

Allah SWT melarang hambanya melakukan tindakan yang melampaui batas. Sebab segala sesuatu yang dilakukan secara berlebihan akan menimbulkan berbagai dampak negatif yang merugikan. Oleh karena itu, agama Islam menetapkan batasan-batasan atau adab dan etika dalam melakukan suatu kegiatan agar perilaku umat Islam terarah pada hal yang baik dan terhindar dari hal yang buruk. Sebab Allah SWT Maha mengetahui apa yang baik dan buruk bagi manusia seluruhnya. Sesuatu yang bermanfaat dan tidak merugikan, maka akan dihalalkan oleh agama, sedangkan sesuatu yang tidak bermanfaat dan tingkat kerugiannya lebih besar, maka akan diharamkan oleh agama (Kemenag RI, 2010).

Hakis (2020) menjabarkan bahwa terdapat beberapa hal yang diajarkan oleh Rasulullah SAW terkait adab dalam berinteraksi dengan orang lain yang harus diperhatikan oleh setiap umat Islam, yaitu diantaranya:

1. Menatap Wajah Lawan Bicara

Jika sedang berinteraksi, berbicara, dan berkomunikasi dengan orang lain, maka hendaknya setiap umat Islam memandang wajah dan mengarahkan fokus pada orang tersebut. Sayyidina Ali bin Abi Thalib dalam Sirah Nabawiyah Ibnu Hisyam (2004) menyebutkan bahwa terdapat salah satu sikap teladan Rasulullah SAW yaitu ketika Rasulullah dipanggil oleh seseorang, maka Beliau akan menoleh atau menghadapkan seluruh badannya pada orang tersebut, bukan sekadar menolehkan kepalanya saja. Hal ini senantiasa dilakukan agar orang lain merasa dihargai dan diperlakukan dengan hormat.

2. Bersikap Antusias

Umat Islam hendaknya mendengarkan dan menyambut orang yang sedang berbicara dengan sikap yang baik dan antusias. Meskipun pembicaraan tersebut merupakan hal yang telah diketahui sebelumnya. Sebagaimana perkataan Ataa' bin Abi Rabah yang artinya: *“Ada seorang laki-laki yang menceritakan kepadaku suatu cerita, maka aku diam untuk benar-benar mendengarnya, seolah-olah aku tidak pernah mendengar cerita itu, padahal sungguh aku pernah mendengar cerita itu sebelum ia dilahirkan.”*

3. Tidak Memotong Pembicaraan Lawan Bicara

Adab lain selain menatap wajah lawan bicara dan bersikap antusias ketika orang lain berbicara adalah dengan tidak memotong pembicaraannya. Sebab orang yang suka memotong pembicaraan orang lain merupakan orang yang sangat tidak sopan dan egois. Hal tersebut sebagaimana disabdakan oleh Rasulullah SAW:

إِذَا قُلْتِ لِلنَّاسِ أَنْصِتُوا وَهُمْ يَتَكَلَّمُونَ فَقَدْ أَلْعَيْتِ عَلَى نَفْسِكَ

Artinya: *“Jika engkau mengatakan ‘diamlah!’ kepada orang-orang ketika mereka tengah berbicara, sungguh engkau mencela dirimu sendiri.”* (HR. Ahmad)

Adab-adab tersebut dilakukan karena Islam sangat menjunjung tinggi perilaku menghormati dan menghargai orang lain. Islam turut menghimbau umatnya agar senantiasa menjaga kualitas hubungannya dengan orang lain, yaitu dengan cara berbuat baik, berperilaku sopan dan beradab, saling peduli, tolong menolong dan juga menjaga etika dalam berinteraksi sosial (Romlah & Rusdi, 2023). Semua hal tersebut dilakukan dengan tujuan agar tercapainya kehidupan yang harmonis antar sesama manusia, karena sejatinya manusia diciptakan untuk saling membutuhkan dan tidak bisa berdiri

sendiri (Rodiah, 2023). Maka dari itu, setiap individu hendaknya menjaga dirinya agar terhindar dari berbagai dampak negatif yang disebabkan oleh perkataan, sikap, atau tindakan yang dilakukannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang tidak terpuji dan dilarang dalam Islam, karena individu tidak dapat menggunakan salah satu karunia yang Allah SWT berikan, yaitu *smartphone* dengan penggunaan yang bijak dan terkontrol, sehingga membuat individu tidak dapat menggunakan waktu atau kesempatan yang Allah SWT berikan untuk menjaga hubungan yang baik antar sesama manusia. Individu seharusnya dapat menjaga perilaku, sikap, atau tindakan yang dilakukannya agar tidak menyakiti orang lain dan membuatnya merasa tidak dihargai. Hal ini dilakukan karena sejatinya, manusia diciptakan untuk saling peduli, mengasihi, dan juga melengkapi. Oleh karena itu, Islam mengajarkan umatnya untuk menerapkan adab dan etika yang sesuai dalam melakukan segala sesuatu agar perilakunya lebih terkendali serta terarah pada hal yang baik dan terhindar dari hal yang buruk. Adapun adab yang diajarkan oleh Rasulullah SAW dalam berinteraksi dengan orang lain yaitu diantaranya menatap wajah lawan bicara, bersikap antusias, dan juga tidak memotong pembicaraan lawan bicara.

### **Kontrol Diri Menurut Perspektif Islam**

Ghufron & Risnawita (2017) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Kontrol diri dapat membantu individu untuk menentukan perilaku yang akan dilakukan berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Tangney dkk., 2004). Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses kehidupan, termasuk dalam menghadapi berbagai kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Kontrol diri diperlukan untuk membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya sendiri (Ghufron & Risnawita, 2017).

Ghufron dan Risnawita (2017) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kontrol diri adalah faktor internal individu. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti kemampuan intelektual. Melalui proses intelektual, individu dapat mengontrol dan memodifikasi tindakan atau perilaku yang hendak dilakukannya. Dalam perspektif Islam, faktor yang mempengaruhi kontrol diri lebih ditekankan pada suatu komponen yang bernama qalbu. Qalbu merupakan sebuah komponen yang dianugerahkan oleh Allah SWT kepada manusia yang dapat menjadi penentu dan penuntun segala tindakan yang dilakukannya (Saputra dkk., 2020). Hal tersebut sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhori dan Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: *"Ingatlah bahwa di dalam tubuh manusia ada segumpal daging. Jika segumpal daging tersebut baik, maka baik pula seluruh tubuhnya. Jika segumpal daging tersebut rusak, maka rusak pula seluruh tubuhnya. Ketahuilah bahwa segumpal daging tersebut adalah Qalbu."* (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

Dari hadits tersebut dapat diketahui bahwa penggerak dan penentu perbuatan manusia adalah qalbu. Jika qalbunya baik maka arah perilakunya pun akan baik, namun jika qalbunya buruk maka perilakunya akan buruk. Maka dari itu, qalbu disebut juga sebagai komponen yang sifatnya selalu berubah (Yulianto & Zain, 2018). Hal ini terjadi

karena qalbu merupakan tempat terjadinya gejala niat baik dan niat buruk manusia dalam melakukan sesuatu, yang dimana semua pergolakan tersebut dipengaruhi oleh suatu komponen yang terletak dalam qalbu yang memiliki dua sumber inti penentu. Komponen tersebut disebut sebagai *nafs* (jiwa) (Yulianto & Zain, 2018). Penjelasan mengenai *nafs* tersebut dirangkum dalam surah Asy-Syams ayat 7-10:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya: “Dan demi jiwa serta penyempurnaannya (ciptaan)-nya, lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.”

Dalam tafsir Kemenag (2019) dijelaskan bahwa setiap jiwa (*nafs*) dalam diri manusia telah Allah ciptakan dengan kondisi yang sempurna. Setelah proses penciptaan yang sempurna, Allah SWT memasukkan dua sumber potensi yang berlawanan ke dalam jiwa tersebut, yaitu fujur dan takwa. Fujur merupakan sumber potensi segala perilaku yang buruk, sedangkan takwa merupakan sumber potensi segala perilaku yang baik. Artinya, setelah Allah SWT memberikan kesempurnaan terhadap penciptaan jiwa atau manusia, maka setiap manusia tersebut diberikan kebebasan untuk berbuat sesuai kekuatan takwa atau nafsunya (fujur). Jika manusia ternyata bisa mengutamakan perilaku yang bersumber dari takwanya, berarti ia mampu mengalahkan dan menekan nafsunya. Sebaliknya, jika manusia melakukan perilaku yang buruk, berarti ia tidak mampu mengendalikan nafsunya karena ia telah kalah ketika bertarung dengan nafsu di dalam dirinya (Hasyim, 2015). Dalam surah Asy-Syams ayat 7-10 tersebut, Allah menegaskan bahwa siapapun yang menjadikan takwa sebagai sumber kontrol dirinya dalam bersikap dan berperilaku, maka mereka termasuk orang-orang yang beruntung, yang akan diberikan kebahagiaan di dunia dan akhirat, sedangkan manusia yang menjadikan fujur sebagai sumber kontrol dirinya dalam berkehidupan, maka mereka akan celaka dan sengsara di dunia dan juga akhirat.

Hasyim (2015) menyebutkan bahwa terdapat beberapa macam pembagian atau tingkatan *nafs*, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. *Nafs Al-Amarah*

*Nafs Al-Amarah* memiliki kecenderungan yang tidak terkontrol sama sekali karena selalu mengikuti hawa nafsunya (syahwat) tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang ditimbulkan akibat perbuatannya. Adapun sifat-sifat yang meliputi jiwa ini, diantaranya: kikir, berambisi dalam hal dunia, dengki dan iri hati, keinginan melanggar syari'at, merasa besar, sukar menerima kebenaran, dan lain sebagainya.

2. *Nafs Al-Lawwamah*

*Nafs Al-Lawwamah* merupakan jiwa yang tidak konsisten, tidak stabil, dan berubah-ubah. Sebab jiwa ini terkadang semangat untuk berbuat baik dan terkadang semangat pula untuk berbuat keburukan, sehingga muncul rasa penyesalan yang mendalam pada jiwa ini. Namun *nafs* jenis ini memiliki tingkat yang lebih tinggi dibanding dengan *nafs Al-Amarah*, karena ia masih memiliki kesadaran akan kebaikan dan keburukan.

3. *Nafs Al-Mutma'innah*

Jiwa ini adalah jenis jiwa yang tenang dan diiringi oleh cahaya hati, sehingga bersih dan jauh dari sifat-sifat tercela. Diantara sifat-sifatnya adalah ibadah hanya untuk mendapatkan ridho Allah, tidak kikir, memelihara dirinya, dan menahan diri dari dorongan fujur atau sumber perilaku buruk. Kebalikan dari *nafs Al-Amarah*, *nafs Al-Muthma'innah* dapat dikategorikan sebagai jenis *nafs* yang memiliki kontrol diri yang baik hingga sangat baik karena adanya kemampuan dalam menekan

perbuatan yang tidak baik dan tidak sesuai dengan norma sosial, serta mengeluarkan perilaku yang baik untuk diri sendiri dan juga lingkungan sekitar.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang penting dimiliki setiap individu agar perilaku-perilaku atau tindakan yang dilakukannya selalu terarah pada hal yang positif dan sesuai dengan norma sosial yang berlaku pada lingkungan sekitarnya. Dalam Islam, kontrol diri manusia berasal dari suatu komponen yang sering disebut sebagai Qalbu. Qalbu merupakan tempat pergejolan segala hal atau niat yang baik dan buruk dalam setiap diri manusia. Gejolak-gejolak yang dirasakan tersebut bersumber dari suatu komponen lain yang terletak di dalam qalbu, yaitu yang disebut sebagai *nafs*. *Nafs* pada dasarnya merupakan komponen yang bersifat netral, namun Allah SWT mengkaruniakan dua sumber potensi yang saling berlawanan di dalamnya, yaitu fujur dan takwa. Kedua sumber inilah yang dapat mengubah sifat dari *nafs*, yang kemudian mempengaruhi dorongan dalam setiap qalbu manusia. Apabila manusia menjadikan takwa sebagai sumber kontrol dirinya dalam berkehidupan, maka qalbunya akan didominasi oleh niat yang baik dan akan menghasilkan perilaku yang baik. Apabila fujur yang dijadikan sebagai sumber kontrol dirinya, maka qalbunya akan didominasi oleh niat yang buruk dan akan menghasilkan perilaku yang buruk pula.

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk membuat takwa sebagai sumber yang lebih kuat dan mendominasi dalam diri manusia, yaitu dengan cara meningkatkan ketakwaannya kepada Allah SWT. Apabila individu memiliki ketakwaan yang tinggi kepada Allah SWT, maka kontrol diri dan perilaku yang dimilikinya akan cenderung tinggi dan baik, serta dapat mengantarkan individu untuk memiliki jenis jiwa *al-Muthma'innah* yaitu jiwa yang terkontrol dan tenang. Begitupun sebaliknya, apabila individu memiliki ketakwaan yang rendah kepada Allah SWT, maka kontrol diri dan perilaku yang dimilikinya akan cenderung rendah dan buruk, yang dapat mengantarkan individu untuk memiliki jenis jiwa *al-Amarah*, yaitu jiwa yang tidak terkontrol dan selalu dipenuhi hawa nafsu.

### **Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* Menurut Perspektif Islam**

*Phubbing* merupakan fenomena dimana individu mengabaikan orang lain dalam suatu interaksi sosial dengan menggunakan *smartphonenya* secara berlebihan dan terus menerus (Youarti & Hidayah, 2018). Adanya obsesi terhadap *smartphone* hingga rasa bosan yang melanda individu saat berinteraksi dengan orang lain menjadi salah satu faktor yang melatarbelakangi munculnya perilaku ini (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Karadağ dkk., 2015). Efek yang diakibatkan setelahnya pun beragam, seperti munculnya sikap apatis dan individualistik pada pelaku, serta munculnya berbagai perasaan dan emosi negatif pada korban yang diacuhkan (Youarti & Hidayah, 2018). Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa fenomena ini tentunya bertentangan dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh Islam. Umat Islam senantiasa diajarkan untuk mengontrol segala hal yang dilakukannya agar menghasilkan perilaku yang bijak. Hal ini terjadi karena segala sesuatu yang dilakukan secara berlebihan akan menimbulkan mudharat atau potensi yang menyebabkan kerugian pada diri individu dan juga orang lain di sekitarnya, baik secara fisik, mental, spiritual, dan juga sosial (Umam & Muhiid, 2021). Hal tersebut sebagaimana termaktub dalam firman Allah SWT:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۗ

Artinya: "Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya, dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya." (QS. An-Nazi'at: 40-41).

Dalam kehidupan sosial, umat Islam dihimbau untuk selalu menghargai dan menghormati orang lain. Islam juga turut menghimbau umatnya untuk senantiasa menjaga kualitas hubungannya dengan orang lain agar tercipta kehidupan yang harmonis antar sesama manusia sosial (Romlah & Rusdi, 2023). Hal ini dilakukan karena sejatinya, manusia merupakan makhluk yang tidak bisa hidup sendiri, dan manusia diciptakan untuk saling membutuhkan satu sama lain (Rodiah, 2023). Maka dari itu, setiap individu hendaknya menjaga dan mengontrol diri, sikap, perkataan, dan tindakannya agar terhindar dari berbagai dampak negatif yang disebabkan oleh segala hal yang dilakukannya tersebut.

Dalam Islam, kontrol diri individu dalam berperilaku dipengaruhi oleh kondisi qalbu atau hatinya, yang lebih lanjut didorong oleh keadaan atau sifat dominan yang berasal dari *nafs* atau jiwanya (Yulianto & Zain, 2018). Individu yang mendominasi *nafsnya* dengan potensi yang bersumber dari takwa, maka qalbu atau hatinya akan didominasi oleh niat yang baik, yang mendorong individu untuk melakukan perilaku yang baik. Begitupun sebaliknya, individu yang mendominasi *nafsnya* dengan potensi dari fujur, maka qalbu atau hatinya akan didominasi oleh niat yang buruk, yang mendorong individu untuk menghasilkan perilaku yang buruk. Maka dari itu, setiap individu dianjurkan menjadikan takwa sebagai sumber yang mengontrol dirinya, dan kehidupannya agar senantiasa menghasilkan berbagai perilaku yang baik pula.

Adapun cara yang dapat dilakukan individu dalam membuat takwa sebagai sumber potensi yang mendominasi diri individu dalam pengendalian dirinya, yaitu dengan meningkatkan ketakwaannya pada Allah SWT. Ram (2023) mengatakan bahwa ketakwaan dapat menjadi pelindung bagi individu dari segala hal atau perilaku yang buruk, karena setiap individu yang bertakwa akan cenderung menjaga dan menahan diri apapun yang tidak Allah SWT sukai. Sebagaimana firman Allah dalam surah Al Hasyr ayat 18, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”*

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa orang yang bertakwa kepada Allah SWT harus selalu memperhatikan, meneliti, dan memperhitungkan terkait hal apapun yang akan ia kerjakan. Apakah perilaku yang akan dilakukannya tersebut dapat memberikan manfaat untuk dirinya di akhirat nanti atau tidak, dan apakah perilaku tersebut sudah sesuai dengan ajaran Islam atau tidak. Jika perilaku tersebut lebih banyak mengandung hal-hal yang dilarang Allah, maka individu harus berusaha untuk menutupnya dengan amal-amal saleh dan senantiasa berhati-hati. Sebab Allah SWT Maha mengetahui dan Maha teliti terhadap apa yang dikerjakan oleh setiap hamba-Nya (kemenag, 2019). Artinya dengan adanya takwa, manusia akan lebih mudah membedakan antara yang benar dan yang salah, dan juga dapat melindungi dirinya dari perbuatan-perbuatan yang berdampak negatif pada dirinya maupun pada orang lain di sekitarnya. Sebab individu dengan ketakwaan yang baik akan selalu menganalisis dan mengevaluasi setiap perkataan, sikap, atau tindakan yang akan dilakukannya, sehingga ia cenderung akan terhindar dari kesalahan-kesalahan yang merugikan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa individu dengan ketakwaan yang baik, maka ia akan memiliki kontrol diri yang baik, dan individu dengan ketakwaan yang buruk maka ia akan memiliki kontrol diri yang buruk pula.

Berdasarkan paparan dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri juga memiliki hubungan negatif serta positif dengan perilaku *phubbing* dalam Islam. Sebab individu yang memiliki takwa yang tinggi kepada Allah SWT maka *nafs* dan qalbunya akan didominasi oleh sifat dari takwa, yang akan membuat ia memiliki kontrol diri yang baik dan akan lebih mampu menekan kecenderungannya dalam melakukan *phubbing*. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki takwa yang rendah kepada Allah SWT, maka *nafs* dan qalbunya akan didominasi oleh sifat dari fujur, yang akan membuat ia memiliki kontrol diri yang rendah dan akan meningkatkan kecenderungannya dalam melakukan *phubbing*.

#### D. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri menurut perspektif Islam berhubungan dengan perilaku *phubbing*. Artinya individu yang memiliki ketakwaan yang tinggi pada Allah SWT, maka *nafs* dan qalbunya akan didominasi oleh sifat yang bersumber dari takwa (sifat baik), sehingga individu memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki hubungan yang negatif dengan perilaku *phubbing*. Sedangkan individu yang memiliki ketakwaan yang rendah, maka *nafs* dan qalbunya akan didominasi oleh sifat yang bersumber dari fujur (sifat buruk), sehingga individu memiliki kontrol diri yang buruk dan akan meningkatkan kecenderungannya dalam melakukan *phubbing* pada orang di sekitarnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. F., & Putri, L. S. S. (2023). Pola Interaksi Sosial Guru Akidah Akhlak Dalam Merespon Maraknya Perilaku Phubbing Dikalangan Pelajar (Studi Kasus Di Man Kota Batu). *Setyaki: Jurnal Studi Keagamaan Islam*, 1(1), 46–54. <https://doi.org/10.59966/setyaki.v1i1.86>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 15–27. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2>
- Amellia, B. D. C., Apriyanti, & Indrayani, H. (2024). Konsep Sabar Dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *International Conference on Tradition and Religious Studies*, 3(1), 941–960.
- Asir, A. (2014). Agama Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Umat Manusia. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman*, 1(1), 57. <http://journal.uim.ac.id/index.php/alulum/article/view/234>
- 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>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (pp. 21–32).
- Hakis. (2020). Adab bicara dalam prespektif komunikasi islam. *Jurnal Mercusuar*, 1(1), 43–68.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang pada *Smartphone* terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>
- Hasyim, T. (2015). Nafs Dalam Perspektif Insaniah Dan Tahapan-Tahapan Penyuciannya. *Ulûmunâ : Jurnal Studi Keislaman*, 1(2), 266–290.
- Ivanka, C., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Phubbing Pada Remaja. *Versi Cetak*, 8(1), 113–119.
- Izzati, N. (2015). Motif Penggunaan Gadget Sebagai Sarana Promosi Bisnis Online di Kalangan Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. *Jurnal ASPIKOM*, 2(5), 374. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i5.88>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & 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>
- Khofila, R., Dinata Saragi, M. P., Erhanda Lubis, M. A., & Ghaisani, F. (2023). Hubungan Phubbing Smombie

- Dan Nomophobia Terhadap Perilaku Manusia. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 235. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10247>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psioologi*, 18(1), 58–67.
- Mustolah, A., Fikra, H., & Nur, S. (2022). Kritik Fenomena Perilaku Phubbing sebagai Perusak Hubungan Sosial: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Gunung Djati Conference Series*, 8(2), 73–92.
- Nasrullah, S., & Khairullah, M. (2020). Nilai-Nilai Qur'ani dalam Mengatasi Perilaku Adiktif Generasi Muda terhadap Gadget Syarifudin Sekolah Tinggi Agama Islam Auliurasyidini Tembilahan. *Jurnal Syahadah*, 8(2), 1–24. <http://www.ejournal.faiunisi.ac.id/index.php/syahadah/article/view/302>
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4). <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Rafi, M., & Nio, S. R. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14983–14989.
- Ram, S. (2023). Comparative Comparison of Self-control and Piety from the Perspective of Psychology and Islamic Education. *Journal of Philosophical Investigations*, 16(41), 102–119. <https://doi.org/10.22034/jpiut.2022.52517.3290>
- Rodiah, S. (2023). Keseimbangan Relasi Vertikal Dan Horizontal Dalam Manuskrip Adab Ibadah: Bab Adabu Maba'Da Tulu'I Asyamsi Ilazawal. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Daerah*, 9(1), 7–15.
- Romlah, S., & Rusdi, R. (2023). Pendidikan Agama Islam Sebagai Pilar Pembentukan Moral Dan Etika. *Al-Ibrah : Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam*, 8(1), 67–85. <https://doi.org/10.61815/alibrah.v8i1.249>
- Saputra, A., Rospita, M., & Shopiah, V. (2020). Qalbu Dalam Kajian Psikologi Islam. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i1.8413>
- Sukeriyadi, M., Barni, M., & Iskandar. (2023). Hakikat Potensi Manusia Menurut Alquran dan Hadis. *Kolaboratif Sains*, 6(12), 1920–1931. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i12.4564>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Tangney, Baumeister and Boone(2008)\_High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success.pdf. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Umam, K., & Muhid, A. (2021). Sisi Negatif Game Online Perspektif Islam Dan Psikologi Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 153. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7071>
- Wilujeng, S. R., & Suryaningsih, S. (2022). Cara Bijak Pemanfaatan Teknologi Di Era Digital. *Harmoni: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 50–56. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/harmoni/article/view/46654>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>