

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Welda Nabila
(30702100214)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU
PHUBBING PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Welda Nabila
30702100214

Telah disetujui untuk di uji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi.

Pembimbing,

Tanggal


Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

20 Mei 2025

Semarang, 20 Mei 2025

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Kontrol Diri Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Welda Nabila

30702100214

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 4 Juni 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 4 Juni 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 2107990014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Welda Nabila dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 20 Mei 2025

Yang menyatakan,



Welda Nabila
30702100214



MOTTO

”Mewujudkan makna hidup dan aktualisasi diri melalui kebebasan dan potensi yang unik dalam setiap individu”

(Q.S. Ali Imran ayat 139)

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

(Q.S. Al-Insyirah:5)

” Terlambat bukanlah tanda kegagalan, dan cepat bukanlah jaminan keberhasilan. Keterlambatan bukanlah alasan untuk menyerah, karena setiap individu memiliki proses yang unik. Percayalah pada proses, karena dibalik setiap langkah yang terasa sulit, Allah telah menyiapkan kebaikan yang indah untuk kamu.”



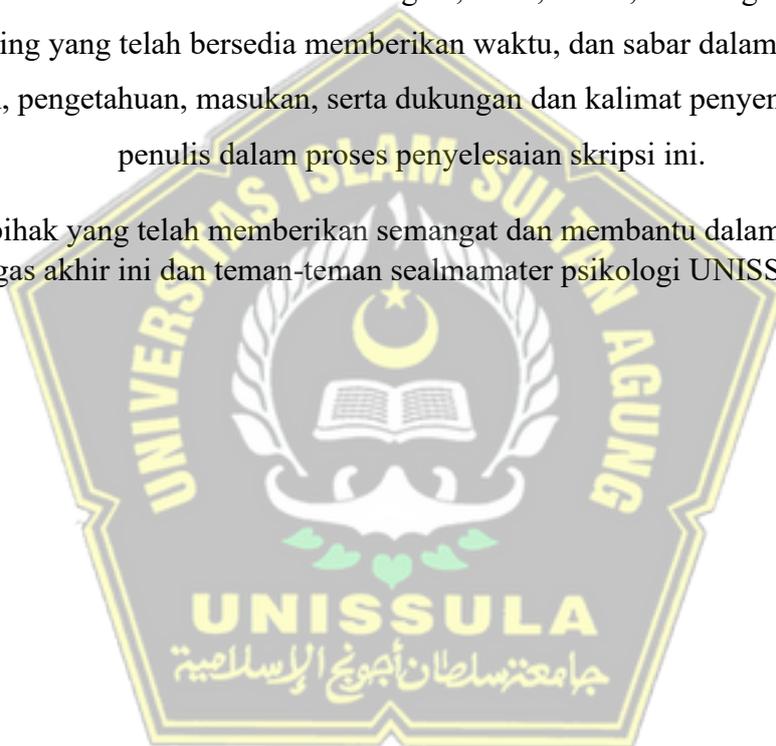
PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim...

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, penulis mempersembahkan karya ini kepada kedua orang tua saya yaitu kepada Papah Muhammad Soim dan Mamah Sugiarti yang selalu memberikan doa tiada henti, kasih sayang yang tulus, dan dukungan baik secara moral maupun materiil yang mendasari dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Kepada Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi,.M.Psi,.Psikolog sebagai dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, dan sabar dalam memberikan bimbingan, pengetahuan, masukan, serta dukungan dan kalimat penyemangat kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Seluruh pihak yang telah memberikan semangat dan membantu dalam penyusunan tugas akhir ini dan teman-teman sealmamater psikologi UNISSULA.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan hidayah dan Ridho-Nya untuk memberikan kelancaran dan kemudahan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penyusunan tugas akhir ini, penulis menyadari bahwa terdapat banyak kesulitan dan rintangan. Namun, atas bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung yang diberikan oleh banyak pihak dapat meringankan beban yang terasa berat. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam perizinan penelitian.
2. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih,S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing dengan penuh rasa sabar pada proses penulisan skripsi ini.
3. Bapak Zamroni S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang dengan sabar mengarahkan, dan memberikan saran yang membangun dari awal sampai akhir.
4. Seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi subjek penelitian.
5. Bapak Ibu dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga kepada peneliti.
6. Bapak dan Ibu staff Tata Usaha dan seluruh Karyawan Fakultas Psikologi Unissula serta staff Tata Usaha Fakultas Ilmu Komunikasi yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam urusan administrasi.
7. Seluruh peneliti sebelumnya yang telah memberikan kemudahan untuk penulis memperoleh teori-teori terkait dengan penelitian.
8. Papah Muhammad Soim dan Mamah Sugiarti, orang tua yang hebat dan sangat penting didalam hidup penulis, terimakasih sebesar-besarnya kepada papah dan

mamah atas doa, dukungan moral, dan bantuan materi yang selalu diusahakan. Semua itu sangat membantu penulis lebih fokus dalam belajar dan menjalani setiap langkah dalam hidup, termasuk dalam proses penulisan skripsi ini.

9. Kakung, Uti, Kakak, Om, Tante yang selalu mendukung dan memberikan semangat dan doa kepada penulis.
10. Muhammad Nofa Fajar Alifiyan, seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya. Terimakasih atas segala tenaga, waktu, dan kesabaran selama kebersamaan penulis, serta menghibur penulis ketika penulis dalam kesedihan, selalu mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah sampai penyusunan skripsi ini selesai.
11. Deviani Salsabila Riyanto S.Psi, terimakasih mbak bella, atas dukungan, kritik membangun, dan masukan berharga selama penulis menjalani proses perkuliahan dan dalam penulisan skripsi ini
12. Teman teman penulis yaitu, Anissa Arum, Silvia Meilani, Wanda Nur Rahma, Winda Rian Astuti, Shinta Camilla, Selvania Orchiviani, Sofiana Ulya dan Shinta Hestiana yang telah menemani penulis dari awal perkuliahan hingga akhir.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang turut membantu penulis dengan memberikan semangat, motivasi, dan turut mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar penulis dapat memperbaiki kekurangan dalam penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, 22 Mei 2025

Welda Nabila

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| ABSTRAK..... | xv |
| ABSTRACT..... | xvi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 7 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II..... | 9 |
| LANDASAN TEORI..... | 9 |
| A. Perilaku <i>Phubbing</i> | 9 |
| 1. Definisi Perilaku <i>Phubbing</i> | 9 |
| 2. Teori Perilaku Terencana (<i>Theory of Planned Behavior</i>)..... | 10 |
| 3. Aspek-Aspek Perilaku <i>Phubbing</i> | 11 |
| 4. Faktor-Faktor Perilaku <i>Phubbing</i> | 13 |
| B. Kontrol Diri..... | 14 |
| 1. Definisi Kontrol Diri..... | 14 |
| 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri..... | 15 |
| 3. Faktor-Faktor Kontrol Diri..... | 17 |
| C. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku <i>Phubbing</i> | 19 |

| | |
|---|----|
| D. Hipotesis..... | 21 |
| BAB III | 19 |
| METODE PENELITIAN..... | 19 |
| A. Identifikasi Variabel..... | 19 |
| B. Definisi Oprasional | 19 |
| 1. Kontrol Diri..... | 19 |
| 2. Perilaku <i>Phubbing</i> | 20 |
| C. Populasi, Sampel dan Sampling..... | 20 |
| 1. Populasi..... | 20 |
| 2. Sampel..... | 21 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel..... | 21 |
| D. Metode Pengumpulan Data..... | 22 |
| 1. Skala Perilaku <i>Phubbing</i> | 22 |
| 2. Skala Kontrol Diri..... | 23 |
| E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, Reliabilitas | 24 |
| 1. Validitas | 24 |
| 2. Daya Beda Aitem | 25 |
| 3. Reliabilitas | 25 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 26 |
| BAB IV | 27 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 27 |
| A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian..... | 27 |
| 1. Orientasi Kancah..... | 27 |
| 2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian..... | 28 |
| 3. Penomoran Ulang..... | 33 |
| B. Pelaksanaan Penelitian | 34 |
| C. Analisis Data dan Hasil Penelitian..... | 34 |
| 1. Uji Asumsi | 34 |
| 2. Uji Hipotesis | 36 |
| D. Deskripsi Hasil Penelitian..... | 37 |
| 1. Deskripsi Data Skor Perilaku <i>Phubbing</i> | 37 |
| 2. Deskripsi Data Skor Kontrol Diri | 38 |

| | |
|------------------------------|----|
| E. Pembahasan..... | 40 |
| F. Kelemahan Penelitian..... | 42 |
| BAB V..... | 43 |
| KESIMPULAN..... | 43 |
| A. Kesimpulan..... | 43 |
| B. Saran..... | 43 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 44 |
| LAMPIRAN..... | 48 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Jumlah Populasi | 21 |
| Tabel 2. Rentang Aitem Skor Skala Perilaku Phubbing | 23 |
| Tabel 3. Blue Print Skala Perilaku Phubbing..... | 23 |
| Tabel 4. Rentang Aitem Skor Skala Kontrol Diri..... | 24 |
| Tabel 5. Blue Print Skala Kontrol Diri | 24 |
| Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Perilaku Phubbing | 29 |
| Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri | 30 |
| Tabel 8. Data Subjek Uji coba | 30 |
| Tabel 9. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Perilaku Phubbing..... | 32 |
| Tabel 10. Sebaran Daya Beda Aitem Skala | 32 |
| Tabel 11. Penomoran Ulang Skala Perilaku Phubbing | 33 |
| Tabel 12. Penomoran Ulang Skala Kontrol Diri..... | 33 |
| Tabel 13. Daftar Subjek Penelitian | 34 |
| Tabel 14. Uji Normalitas..... | 35 |
| Tabel 15. Hasil Uji Normalitas Residual | 35 |
| Tabel 16. Norma Kategori Skor..... | 37 |
| Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Perilaku Phubbing | 38 |
| Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Perilaku Phubbing..... | 38 |
| Tabel 19. Deskripsi Skor Skala Kontrol Diri | 39 |
| Tabel 20. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kontrol Diri | 39 |

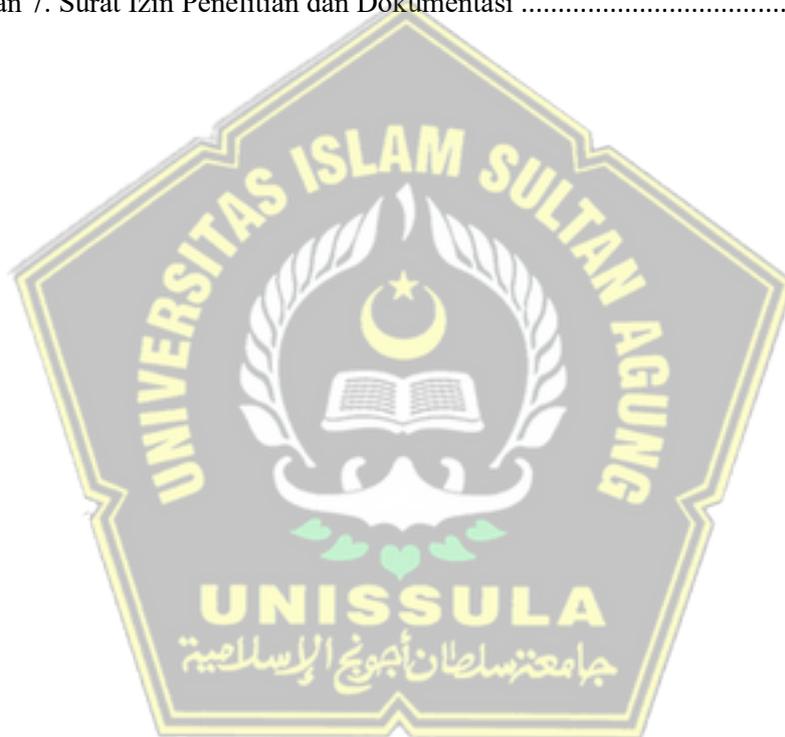
DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Perilaku Phubbing | 38 |
| Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kontrol Diri | 39 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Skala Uji Coba..... | 49 |
| Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Uji Coba | 62 |
| Lampiran 3. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas..... | 71 |
| Lampiran 4. Skala Penelitian | 77 |
| Lampiran 5. Tabulasi Data Skala Penelitian..... | 86 |
| Lampiran 6. Analisis Data | 93 |
| Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dan Dokumentasi | 97 |



HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Welda Nabila

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
weldanabila12@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Perilaku *phubbing* adalah tindakan pengabaian yang dilakukan oleh individu dalam interaksi sosial dengan lebih fokus pada *smartphone*, yang dapat mengganggu komunikasi dan hubungan interpersonal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Subjek pada penelitian ini sejumlah 112 mahasiswa fakultas ilmu komunikasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala perilaku *phubbing* yang memiliki 19 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,881 dan skala kontrol diri yang memiliki 20 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,892. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari program SPSS *for windows* versi 25 dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji hipotesis menunjukkan korelasi r_{xy} sebesar -0,731 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Perilaku *Phubbing*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND PHUBBING
BEHAVIOR AMONG STUDENTS AT THE FACULTY OF COMMUNICATION
SCIENCES, SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY, SEMARANG***

Welda Nabila

*Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
weldanabila12@std.unissula.ac.id*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and phubbing behavior among students at the Faculty of Communication Sciences, Sultan Agung Islamic University, Semarang. Phubbing behavior refers to the act of neglecting social interactions by focusing more on smartphones, which can disrupt communication and interpersonal relationships. The method used in this study is quantitative. The subjects of this study consist of 112 students from the Faculty of Communication Sciences. Sampling was conducted using cluster random sampling technique. The measurement tools in this study consisted of two scales: the phubbing behavior scale, which had 19 items with a reliability coefficient of 0.881, and the self-control scale, which had 20 items with a reliability coefficient of 0.892. Data analysis in this study was conducted using SPSS for Windows version 25 with Pearson Product Moment correlation technique. The hypothesis test results showed a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.731 with a significance level of 0.000 ($p < 0.001$). Based on these findings, it can be concluded that the hypothesis is accepted, indicating a very significant negative relationship between self-control and phubbing behavior among students in the Faculty of Communication Sciences at Sultan Agung Islamic University.

Keywords: Self-Control, Phubbing Behavior

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era modern ada perkembangan yang sangat signifikan pada sektor teknologi informasi dan komunikasi, yang membuat individu hidup dalam lingkungan yang semakin serba digital. Kemajuan teknologi yang pesat juga turut mengubah cara individu dalam berinteraksi dan berkomunikasi. Peningkatan teknologi pada ruang lingkup komunikasi yaitu adanya pembaruan fitur seperti yang tersedia pada *smartphone* (Nurningtyas & Ayriza, 2022). *Smartphone* merupakan telepon genggam yang dilengkapi dengan sistem pengoprasian yang sangat luas dan memungkinkan untuk individu mengakses informasi, alat komunikasi, pendidikan, dan hiburan yang praktis (Basit dkk., 2022).

Data yang dilansir oleh *We Are Social* pada laman dataportal.com di tahun 2024 di Indonesia perangkat *mobile* yang terhubung ditahun 2024 sebanyak 353,8 juta (128% dari jumlah populasi), 212,9 juta (77% dari jumlah populasi) untuk pengguna internet dan 167 juta (60,4% dari jumlah populasi) untuk pengguna media sosial aktif (Riyanto, 2024). Selain itu, berlandaskan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, tingkat penggunaan jaringan di Indonesia mengalami peningkatan menyentuh presentase 79,5%. Jadi, terdapat 221,563,479 masyarakat yang tersambung dengan internet dari total populasi 278,6 juta jiwa. Dalam konteks demografis, generasi Z menjadi kelompok usia dengan kontribusi tertinggi dalam penggunaan internet, yaitu mencapai 34,4%. Sementara itu kelompok milenial menyusul dengan presentase 30,62%, dan yang terakhir gen X dengan presentase 18,98 % (Hani, 2024).

Youarti & Hidayah, (2018) perilaku *phubbing* kian bertambah di kelompok generasi Z karena pada dasarnya generasi Z sudah banyak teknologi yang berkembang pesat dan banyak fasilitas yang memadai. Generasi Z meliputi individu yang terlahir dalam rentang waktu 1997 sampai dengan 2012, saat ini menjadi golongan dominan di kalangan mahasiswa. *Smartphone* berfungsi sebagai perangkat canggih dengan berbagai keunggulan dan telah menjadi alat penting bagi

mahasiswa dalam menunjang kegiatan akademik serta interaksi sosial. Dengan kemampuan mengakses informasi secara cepat dan luas, penggunaan *smartphone* memungkinkan mahasiswa untuk meningkatkan produktivitas dalam belajar dan makin terhubung dengan perkembangan sumber-sumber pendidikan.

Mahasiswa yang punya kecakapan intelektual tinggi dan sanggup menempatkan diri sesuai kebutuhan di masyarakat maupun dalam ruang lingkup pendidikan serta memiliki peran sebagai *agent of change* (Pancasila, 2022). Mahasiswa merupakan individu yang berada di tahap pengembangan potensi yang tentu menjadi pengguna aktif teknologi. Bagi mahasiswa, penggunaan *smartphone* tidak hanya memudahkan untuk mengakses informasi, tetapi sudah menjadi elemen yang tidak dapat dipisahkan dari rutinitas sehari-hari, seperti proses belajar mengajar mengajar dan interaksi sosial lainnya. Namun, peningkatan dalam penggunaan *smartphone* dan waktu yang dihabiskan oleh individu untuk mengakses internet dapat memunculkan masalah baru. Realitanya masih terdapat mahasiswa yang kurang bijak dalam menggunakan *smartphone* (Putri dkk., 2022). Penggunaan *smartphone* dalam durasi yang lama dapat menyebabkan perubahan perilaku pada individu dan menata ulang keseharian. Satu dari berbagai fakta yang muncul akibat kebiasaan individu dalam penggunaan *smartphone* adalah perilaku *phubbing*.

Phone snubbing yang lebih dikenal sebagai *phubbing*, di definisikan oleh (Karadağ dkk., 2015) sebagai perilaku pengabaian yang sengaja dilaksanakan individu dalam interaksi sosial dengan lebih berfokus pada *smartphone*, serta cenderung mengabaikan komunikasi interpersonal. Penelitian lain oleh (Anggia dkk., 2024) sejalan dengan definisi ini, yaitu menekankan bahwa *phubbing* adalah perilaku sosial yang mengutamakan penggunaan *smartphone* dari pada berinteraksi dengan orang lain yang berada disekitarnya. Pendapat lain mengenai indikator *phubbing* yaitu ketika individu lebih fokus pada *smartphone* saat sedang berkomunikasi, cenderung mengabaikan pembicaraan yang menjadikan lawan bicara merasa kurang diperhatikan dan mendapatkan respon (Galigo, 2019).

Phubber ialah sebutan untuk pelaku yang memulai *phubbing*, sedangkan *phubbee* adalah individu yang mendapatkan perlakuan *phubbing*. Sementara itu,

kategori perilaku *phubbing* pada individu diantaranya kecanduan *smartphone* dan intensitas penggunaan internet, *fomo*, dan kontrol diri (Davey et al., 2018). Dengan demikian, *phubbing* tidak hanya menggambarkan ketergantungan terhadap teknologi, akan tetapi menunjukkan dampak negatif terhadap komunikasi dan interaksi individu dalam ruang lingkup sosial. Penelitian Vetsera & Laras (dalam Wijaya, 2025) mendukung hal ini, yang mengungkapkan bahwa perilaku *phubbing* dapat menyebabkan perasaan tidak dihargai, gangguan dalam komunikasi, dan sering kali menimbulkan perasaan negatif.

Fenomena *phubbing* atau *phone snubbing* terjadi diberbagai lapisan kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Najah dkk., 2023) dengan memasukan tiga kelompok generasi berbeda yaitu X, Y, dan Z dengan jumlah responden sebanyak 250 orang, menunjukkan terdapat perbedaan perilaku *phubbing* yang signifikan antar generasi. Hasilnya yaitu perilaku *phubbing* terendah berada pada generasi X dengan nilai mean 2,30 dan standar deviasi 0,54. Selanjutnya, generasi Y yang menunjukan tingkat perilaku *phubbing* sedang dengan nilai mean 2,55 dan standar deviasi 0,57. Dan generasi Z yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* tertinggi, dengan nilai 2,59 dan standar deviasi 0,51 artinya yaitu kebiasaan memakai *smartphone* ketika sedang berbicara dengan orang lain itu berbeda- beda antar generasi dan di Indonesia perilaku *phubbing* lebih didominasi oleh generasi Z .

Penelitian studi kualitatif deskriptif yang dilakukan oleh (Firdaus dkk., 2023), dengan metode pengumpulan data melalui observasi dan wawancara pada 6 mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Makassar, ditemukan bahwa perilaku *phubbing* merupakan isu yang signifikan di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar, didorong oleh daya tarik dari keberagaman aplikasi *smartphone* dan *platform* digital.

Penelitian yang dijalankan oleh (Zafirah & Nuraini, 2023) dengan judul "Perilaku *Phubbing* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 UHAMKA", dengan jumlah responden yang terlibat sejumlah 100 orang, mencakup 73 mahasiswa perempuan dan 27 mahasiswa laki-laki. Memperoleh hasil rata-rata nilai mahasiswa yang terlibat perilaku *phubbing* adalah

62,58 yang mengindikasikan jika derajat perilaku *phubbing* mahasiswa cukup tinggi, sebagaimana dibuktikan dengan frekuensi skor dan nilai tertinggi yang paling sering muncul, yang dapat diartikan yaitu sebagian besar mahasiswa menunjukkan indikasi untuk memunculkan perilaku *phubbing* saat dikelas ataupun interaksi sosial lainnya.

Selain itu, berdasarkan temuan yang didapat dari penelitian secara ilmiah yang dilakukan oleh (Taufiqurrahman dkk., 2024), dengan responden sebanyak 152 mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Mataram, menerangkan yaitu perilaku *phubbing* pada 121 mahasiswa FKIP berkategori sedang dengan presentase 80%, kemudian disusul oleh mahasiswa yang termasuk berkategori tinggi sebanyak 17% mencakup 26 mahasiswa, sedangkan kategori rendah hanya 3% dengan frekuensi 5 orang mahasiswa.

Perilaku *phubbing* juga terjadi pada mahasiswa Universitas ISA terbukti dari wawancara subjek 1 OC, mahasiswa FIKOM berjenis kelamin perempuan pada 09 Maret 2025 .

" Ouhh klo itu sepertinya aku punya juga, cuma gi begitu sering aku melakukan itu. Klo untuk seberapa seringnya itu ketika situasi obrolan nya blm ada dan juga ketika respon temen disekitar itu gk bagus nah saya langsung lebih fokus ke HP saya sendiri. Dan biasanya juga itu saya lakukan ketika mood saya lagi gk bagus, ketika orng sekitar ngobrol saya bisa mengabaikan obrolan itu walaupun saya berada di tempat duduk yg sama. Klo ke keluarga saya tidak sering melakukannya juga karena biasanya saya tetep utamakan mengobrol dgn mereka karena ktika aku megang HP pun langsung dimarahin klo lgi diajak ngobrol jdinya hal mengabaikan jarang terjadi di keluarga tapi sering terjadi ketika sama temen."

Perilaku *Phubbing* juga terbukti dari wawancara subjek 4 S, mahasiswa FIKOM berjenis kelamin perempuan pada 13 November 2024.

" Oh kalo soal itu kadang sih nggak sadar tiba-tiba asyik sama HP, jadi sedikit mengabaikan orang sekitar biasanya kalau lagi nongkrong sama temen. Aku gini biasanya kalau dapet pesan atau notifikasi yang bikin penasaran, jadi tuh pengen cepet cepet buka padahal aku lagi ngobrol sama orang lain."

Berdasarkan hasil dari proses wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap partisipan OC dan S, menunjukkan adanya perilaku *phubbing* yang terjadi yaitu ketika berkumpul dengan teman, atau dikeramaian lingkungan sekitar yang

di picu oleh ketidakmampuan individu dalam mengatur fokus dengan interaksi yang sedang berlangsung, mengendalikan impuls untuk merespon notifikasi, adanya perilaku refleksif dan kecenderungan individu terhadap ketertarikan dunia digital. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri pada individu, di dukung dengan hasil wawancara yang menggambarkan kecenderungan individu mengalihkan perhatian dan membagi fokusnya pada *smartphone* walaupun sedang berinteraksi dengan individu lain.

Perilaku *phubbing* bukan hanya sebatas pada penggunaan *smartphone*, tetapi juga dapat melibatkan berbagai *platform* digital interaktif dan media sosial. Perilaku *phubbing* juga rentan untuk dijumpai dalam berbagai lingkungan, misalnya keluarga, pertemanan, dan pendidikan. Perilaku *phubbing* dapat terjadi saat dua orang atau lebih menjalin interaksi sosial. Dampak perilaku *phubbing* meliputi kesulitan dalam berkomunikasi, kesulitan dalam membangun dan mempertahankan kontak mata dengan lawan bicara, munculnya kesalahpahaman selama diskusi, serta menurunnya kualitas hubungan sosial yang membuat interaksi menjadi kurang bermakna dan respon lawan bicara menjadi lambat (Farkhah et al., 2023)

Menurut Karadag (2015) terdapat berbagai faktor yang mendorong individu untuk melakukan perilaku *phubbing*, diantaranya kecanduan media sosial, *boredom pronenes* (kecenderungan merasa bosan), konformitas, kecemasan sosial dan kontrol diri. Di antara faktor-faktor tersebut, kontrol diri adalah unsur utama dan krusial yang harus di cermati dalam perilaku *phubbing* karena berperan penting dalam pengelolaan impuls. Studi yang di implementasikan oleh (Chóliz, 2012), juga menyatakan bahwa salah satu masalah yang muncul akibat dari penggunaan *smartphone* adalah kurangnya kontrol diri. Dalam konteks ini, kontrol diri bisa dimaknai sebagai kemampuan seseorang beradaptasi dan memperbaiki diri untuk memperoleh keselarasan antara diri sendiri dengan lingkungan sekitarnya (Psikologi dkk., 2023).

Averill, 1973 (dikutip dari Hafizah dkk., 2021) menyebutkan kontrol diri merupakan kesanggupan individu dalam mengontrol berbagai informasi penting dan tidak penting dan kesanggupan individu ketika mengambil keputusan yang

diyakini. Ghufron dan Risnawati (dikutip dari Khoirunnisa, 2021) juga menekankan bahwa kontrol diri melibatkan kesanggupan individu guna mengontrol perilaku dan mengatur diri sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan Andriani dkk., (2019) menjelaskan yaitu individu yang mempunyai kontrol diri tinggi cenderung mampu mengelola stimulus dengan baik sesuai kebutuhan. Disisi lain, seseorang memiliki tingkat kontrol diri rendah akan merasakan kesukaran dalam memberikan respons yang tepat terhadap stimulus yang diterima. Selain itu, kontrol diri juga memegang peranan penting dalam membantu individu mencapai tujuan dengan sukses, serta mendorong kepatuhan terhadap prinsip moral, hukum, norma sosial, dan peraturan lainnya, seperti yang diungkapkan oleh Gailliot (dikutip Sujarwo & Maula Rosada, 2023). Seseorang yang punya kontrol diri rendah seringkali merasa sulit untuk mengendalikan stimulus yang ada. Kontrol diri baik akan memungkinkan individu untuk mengelola berbagai perilaku impulsif, termasuk *phubbing*. Korelasi yang terbentuk antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* cenderung negatif, yang memiliki makna semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu, semakin rendah risiko terjadinya perilaku *phubbing*. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah lebih cenderung untuk melakukan *phubbing*.

Hasil studi yang dilaksanakan oleh (Kurnia dkk., 2020) dengan judul ” Kontrol Diri Dan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Jakarta” dengan partisipan sebanyak 100 remaja rentang usia 15-22 tahun mengungkapkan jika terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*, maka disebutkan yaitu penurunan kontrol diri pada individu akan semakin tinggi perilaku *phubbing* yang akan dilakukan. Dalam riset ini kontrol diri berkontribusi sejumlah 26,1% terhadap perilaku *phubbing*, sedangkan 74,9% disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk pada lingkup riset ini.

Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Rinaldi, 2023), berjudul ” Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi” yang melibatkan sampel peserta 115 siswa sebagai sampel dan menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi

sebesar -0,517 dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Artinya, semakin rendah tingkat kontrol diri siswa, maka semakin tinggi kecenderungan siswa tersebut untuk melakukan *phubbing*. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang ditunjukkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mengatur perilaku *phubbing* pada siswa. Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur penggunaan *smartphone* sehingga tidak mengganggu komunikasi sosial dan interaksi sosial lainnya.

Penelitian lain yang mendukung yakni dari (Hafizah dkk., 2021) dengan judul "Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku *Phubbing*" dengan jumlah partisipan sebanyak 88 siswa yang telah diidentifikasi menunjukkan perilaku *phubbing*, mengungkapkan bahwa kontrol diri menunjukkan dampak yang cukup besar pada kecenderungan perilaku *phubbing*. Hasil analisis regresi secara bertahap antara variable kontrol diri dengan variable perilaku *phubbing* memperoleh hasil yang signifikan secara statistik, dengan koefisien (β) = -0.370, $t = -4.319$ dan $P = 0.000$.

Berdasarkan tinjauan beberapa penelitian terdahulu, perbedaan utama dalam penelitian terletak pada populasi dan jumlah sampelnya. Pada penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Komunikasi dan bermaksud untuk menggali lebih dalam apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan tantangan yang telah digambarkan sebelumnya, bisa disimpulkan bahwa perumusan masalah pada penelitian ini yakni: Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

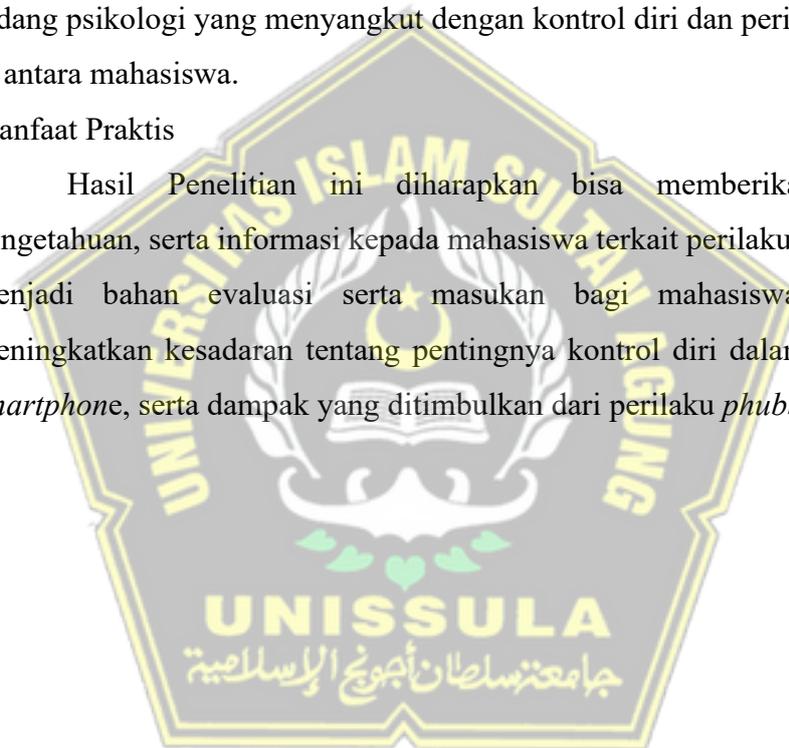
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diantisipasi untuk berkontribusi secara signifikan pada kumpulan untuk menambah referensi atau wawasan keilmuan terutama di bidang psikologi yang menyangkut dengan kontrol diri dan perilaku *phubbing* di antara mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil Penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan, pengetahuan, serta informasi kepada mahasiswa terkait perilaku *phubbing* dan menjadi bahan evaluasi serta masukan bagi mahasiswa agar lebih meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*, serta dampak yang ditimbulkan dari perilaku *phubbing*.



BAB II
LANDASAN TEORI
A. Perilaku *Phubbing*

1. Definisi Perilaku *Phubbing*

Phubbing ialah tindakan mengabaikan percakapan dengan individu lain, dan menghindari dari komunikasi interpersonal dengan cara berfokus pada *smartphone* (Karadağ dkk., 2015). Individu yang mengabaikan individu lain dan lebih memilih untuk memfokuskan diri pada perangkat pintar dalam interaksi sosial disebut "*phubber*" sedangkan individu yang diabaikan disebut "*phubbe*". Menurut (Chotpitayasonondh & Douglas, 2016) *phubbing* adalah aktifitas penggunaan ponsel dalam konteks lingkungan sosial dimana individu tersebut lebih berinteraksi dengan ponsel dibandingkan dengan individu lain yang ada di sekitar. Pendapat lain mengenai *phubbing* yaitu ketika individu lebih fokus pada *smartphone* saat sedang berkomunikasi, cenderung mengabaikan pembicaraan yang menjadikan lawan bicara merasa kurang diperhatikan dan mendapatkan respon (Galigo, 2019).

Phubbing yang didefinisikan oleh (Schneider & Hitzfeld, 2021) sebagai tindakan mengabaikan rekan komunikasi dalam sebuah interaksi yang sedang berlangsung dengan berfokus pada *smartphone*, dan telah menjadi fenomena sosial yang kian meluas di zaman digital masa kini. Menurut (Roberts & David, 2016) *phubbing* bisa dimengerti tentang sejauh mana individu menerapkan perhatian pada *smartphone* dari pada lawan bicara ketika berada di suatu tempat yang sama. Perilaku *phubbing* sering kali terlihat dalam situasi sosial di mana individu lebih memilih untuk berinteraksi dengan perangkat digital yang di miliki dibandingkan dengan individu lain di sekitarnya. Hal ini menciptakan suasana yang tidak nyaman, di mana lawan bicara merasa diabaikan dan tidak dihargai, sehingga mengganggu alur percakapan dan mengurangi kualitas interaksi yang lebih luas terhadap hubungan sosial dan kesejahteraan individu (Karadağ dkk., 2015).

Berlandaskan penjabaran para pakar tersebut bisa bisa menyimpulkan yaitu *phubbing* berarti perilaku pengabaian yang dilakukan secara sengaja pada

saat berinteraksi dengan orang lain dalam suatu interaksi sosial dengan cara mengalihkan fokus pada *smartphone* dari pada menjalin komunikasi dengan individu lain secara langsung.

2. Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*)

Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*) yang dikemukakan oleh Azjen (1985) menurut (Brookes, 2023) merupakan sebuah teori kognitif yang menjelaskan bagaimana niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku dapat diprediksi. Teori ini mengasumsikan bahwa semua perilaku adalah hasil dari proses yang sadar, terencana, dan beralasan. Dalam teori ini kontrol perilaku yang dirasakan, bersamaan dengan niat perilaku, dapat digunakan untuk memprediksi pencapaian perilaku. Ini berarti bahwa jika seseorang merasa memiliki kontrol atas perilaku yang ingin dilakukan, kemungkinan mereka untuk melakukannya akan lebih tinggi.

Komponen utama dari Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*) diantaranya:

a. Sikap Pribadi

Sikap pribadi yang artinya seberapa positif atau negatif individu dalam memandang perilaku tertentu. Sikap pribadi merupakan faktor utama yang menentukan apakah seseorang akan melakukan suatu perilaku, termasuk *phubbing*. Hal ini mencerminkan seberapa besar usaha dan keinginan individu untuk mengalihkan perhatian dari interaksi sosial langsung ke dalam penggunaan *smartphone*.

b. Norma Subjektif

Norma subjektif yang artinya persepsi individu mengenai pandangan atau keyakinan individu lain disekitarnya tentang apa yang dianggap benar atau salah, yang kemudian memengaruhi cara individu tersebut menilai atau memahami perilaku tertentu. Artinya, seseorang yang melakukan *phubbing* dianggap sudah membuat keputusan secara sadar untuk lebih fokus pada *smartphone* dari pada lawan bicara.

c. Kontrol Perilaku yang Dirasakan

Kontrol Perilaku yang Dirasakan yang artinya keyakinan individu tentang kemampuan untuk mengendalikan perilaku. Persepsi kita terhadap kontrol perilaku dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan dan tekad pribadi, sedangkan faktor eksternal mencakup sumber daya dan dukungan yang tersedia.

Teori ini menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap kontrol perilaku memiliki dua dampak penting. Pertama, hal ini memengaruhi niat untuk berperilaku dengan cara tertentu yaitu semakin besar kendali yang yakini atas perilaku tersebut, semakin kuat pula niat untuk melakukannya. Kedua, persepsi kontrol ini juga berdampak langsung pada perilaku. Jika individu merasa memiliki tingkat kontrol yang tinggi, maka cenderung berusaha lebih keras dan bertahan lebih lama untuk mencapai keberhasilan. Dalam konteks *phubbing*, jika seseorang merasa sulit mengendalikan dorongan untuk terus melihat *smartphone* saat berinteraksi, maka kemungkinan besar perilaku *phubbing* akan terjadi, meskipun niat untuk berinteraksi sosial ada.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*) menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh niat yang terbentuk dari sikap pribadi, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Ketiga komponen ini saling berinteraksi untuk memprediksi suatu perilaku akan dilakukan secara sadar dan terencana.

3. Aspek-Aspek Perilaku *Phubbing*

Berlandaskan riset dari (Karadağ dkk., 2015), aspek-aspek perilaku *phubbing* terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu:

- a. Gangguan Komunikasi (*Communication Disturbance*), adalah kondisi yang menggambarkan dimana proses komunikasi yang terjadi tidak berlangsung dengan baik, menyebabkan pesan yang di sampaikan menjadi terabaikan

karena individu lebih memilih fokus terhadap ponsel masing-masing dan mengabaikan lingkungan sekitar.

- b. Obsesi terhadap ponsel (*Phone Obsesion*), adalah kondisi dimana individu merasa sangat bergantung pada ponsel dan merasakan dorongan yang kuat untuk terus menerus dalam menggunakan ponsel.

Penelitian lain menurut (Chotpitayasonondh & Douglas, 2018) dikemukakan aspek-aspek perilaku *phubbing* yang terbaharukan, diantaranya yaitu:

- a. *Nomophobia*, adalah kekhawatiran atau kegelisahan yang tidak terkendali saat tidak memiliki akses untuk bermain *smartphone* atau ketika terpisah dari perangkat tersebut.
- b. Konflik Interpersonal, adalah kontradiksi yang melibatkan dua pihak atau lebih karena adanya perbedaan sikap, tujuan, dan komunikasi.
- c. Isolasi diri, adalah kondisi dimana seseorang sengaja membatasi interaksi sosial dengan menggunakan *smartphone*.
- d. *Problem acknowledgment*, adalah pengakuan atau kesadaran individu

Aspek-aspek perilaku *phubbing* yang diungkapkan oleh (Kwon dkk., 2013) yaitu :

- a. Gangguan kehidupan sehari-hari, perilaku *phubbing* dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, yang terlihat dari berbagai contoh seperti adanya penundaan atau bahkan hilangnya pekerjaan yang sebelumnya telah direncanakan. Selain itu, individu dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi saat melakukan aktivitas.
- b. Penarikan diri, dapat diartikan sebagai keadaan dimana individu merasa mudah marah, gelisah, dan frustrasi ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.
- c. Toleransi, pada dimensi *phubbing* didefinisikan sebagai kegagalan individu dalam mengontrol penggunaan *smartphone*

Berdasarkan uraian penjelasan para ahli, dapat disimpulkan bahwa *phubbing* adalah tindakan sengaja mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial dengan lebih memfokuskan perhatian pada *smartphone*. Selain itu,

beberapa aspek yang dijelaskan oleh para pakar juga menjadi penyebab utama munculnya perilaku phubbing. Penelitian ini menggunakan empat aspek utama untuk mengukur perilaku phubbing yang dikemukakan oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2018), yaitu *nomophobia* menggambarkan kecemasan saat terpisah dari smartphone, konflik interpersonal mencerminkan gangguan hubungan sosial akibat penggunaan ponsel, isolasi diri menunjukkan kecenderungan menghindari interaksi langsung, dan pengakuan masalah menandakan kesadaran terhadap dampak negatif *phubbing*. Keempat aspek ini secara menyeluruh merepresentasikan intensitas dan dampak *phubbing* dalam konteks sosial dalam era digital ini, sehingga relevan digunakan sebagai indikator dalam penelitian.

4. Faktor-Faktor Perilaku *Phubbing*

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *phubbing* yang disebutkan oleh (Karadağ dkk., 2015) diantaranya :

- a. Kecanduan media sosial, kondisi pada saat individu memiliki keinginan untuk membuka sosial media secara terus menerus.
- b. *Boredom proneness*, adalah kecenderungan individu untuk merasa bosan dengan cepat pada situasi yang kurang menarik.
- c. Konformitas, adalah kecenderungan individu dalam mengikuti norma atau perilaku kelompok agar dapat diterima di suatu lingkungan.
- d. Kontrol diri kurang baik, adalah kesulitan individu dalam mengatur pikiran, emosi dan tingkah lakunya.

Faktor-faktor yang memengaruhi *phubbing* menurut penelitian (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) diantaranya:

- a. Kecanduan internet, adalah pola penggunaan internet secara kompulsif dan tidak terkendali dimana individu mengalami kesukaran dalam mengendalikan waktu dan frekuensi penggunaan internet.
- b. *Fear of missing out* (FOMO), adalah perasaan gelisah atau khawatir yang muncul ketika seorang individu merasa tertinggal dari aktivitas yang banyak terjadi di lingkungan.

- c. Kontrol diri, adalah kesanggupan yang berkaitan dengan kapasitas individu untuk mengarahkan dan mengendalikan perilaku serta emosi ketika menghadapi berbagai keadaan.

Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *phubbing* menurut (Nazir & Bulut, 2019) diantaranya:

- a. Kecanduan *smartphone* atau internet, adalah kondisi dimana seseorang merasa terdorong secara terus menerus menggunakan *smartphone* dan internet.
- b. Kecanduan media sosial, adalah keinginan berlebih untuk membuka sosial media, untuk mengatasi kebosanan sampai dengan mendapatkan validasi di lingkungan sosial.
- c. Kecanduan game, adalah individu menghabiskan banyak waktu untuk bermain game.
- d. Faktor pribadi dan situasional, adalah faktor yang mencakup kepribadian individu, stress, dan lingkungan yang dapat memungkinkan individu dapat mengembangkan kebiasaan atau kecanduan.

Berdasarkan uraian tersebut bisa ditetapkan kesimpulannya yaitu perilaku *phubbing* memiliki beberapa faktor diantaranya kecanduan media sosial, kecanduan internet, kecanduan *smartphone*, *boredom proneness*, konformitas, kontrol diri dan *fomo*.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri menurut Averill, 1973 (dikutip dari Hafizah dkk., 2021) merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang relevan dan tidak relevan, modifikasi perilaku, memilih tindakan serta kemampuan individu dalam membuat keputusan berdasarkan kepada keyakinan pribadi. Kemampuan mengelola informasi menjadi salah satu bentuk kontrol diri yang mengacu pada persepsi, emosi, dan tindakan dari individu terhadap diri sendiri (Harahap, 2017) . Selain itu, kontrol diri juga didefinisikan sebagai kemampuan dalam menyusun, mengelola dan mengarahkan diri sehingga menghasilkan bentuk

perilaku yang positif seperti yang dijelaskan oleh Goldfried dan Marbaum dalam (Fajarwati, 2015). Kontrol diri melibatkan kecakapan individu untuk menahan impuls yang cenderung negatif dan mencakup kemampuan individu dalam memulai tindakan yang positif, seperti menyelesaikan tugas rumah, fokus dikelas, dan mencapai tujuan tertentu. (Willems dkk., 2018)

Delisi dan Bergh (dalam Herlindawati, 2017) juga memaparkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kesanggupan individu untuk mengendalikan dan menahan dengan sendirinya dari berbagai pola perilaku, impuls, emosi, atau keinginan dengan tujuan mengarahkan dan mengontrol tingkah laku. Pengertian lain mengenai kontrol diri mencakup kemampuan menahan reaksi langsung serta mengelola keinginan atau emosi, sehingga individu dapat bertindak dengan lebih terarah dan bijaksana.

Berlandaskan penjabaran pakar sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola perilaku dalam menginterpretasikan informasi, dan membuat keputusan berdasarkan keyakinan pribadi, untuk mencegah tindakan yang dapat membahayakan individu lain di lingkungan sosial.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Aspek-aspek kontrol diri menurut (Tangney dkk., 2018), diantaranya :

- b. *Self discipline*, adalah kecerdasan yang dimiliki individu dalam menerapkan kedisiplinan diri, individu dengan *self-discipline* akan sanggup menahan godaan dan tetap fokus untuk mencapai tujuannya.
- c. *Deliberated / non impulsif*, adalah kebiasaan individu ketika melakukan suatu hal secara tergesa-gesa akan tetapi tetap mengedepankan sebuah pertimbangan.
- d. *Healty habits*, adalah individu yang memiliki keahlian dalam mencapai pola perilaku dan kebiasaan hidup sehat.
- e. *Work athic*, adalah ketekukandan pemusatan perhatian individu dalam menyelesaikan pekerjaan.
- f. *Reliability*, adalah kecakapan individu ketika menyampaikan penilaian kepada diri sendiri sebagai upaya mencapai suatu tujuan yang diharapkan.

Aspek-aspek kontrol diri menurut Averill, 1973 dalam (Kurnia dkk., 2020) diantaranya:

- a. *Behavioral control*, adalah kecakapan seseorang yang melibatkan kesiapan dalam mengatur perilaku terhadap stimulus yang cenderung tidak menyenangkan. *Behavioral control* meliputi dua komponen, yaitu pengaturan pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).
- b. *Cognitive control*, adalah suatu kecakapan individu dalam memproses informasi yang kurang diharapkan dengan cara mengartikan, memberi penilaian, dan mengendalikan diri dengan cara menghubungkan kerangka kognitif untuk membantu dalam mengurangi tekanan psikologis. Berbekal pemahanan yang dimiliki seseorang tentang situasi yang tidak diinginkan, individu tersebut mampu memperkirakan situasi tersebut dengan beberapa pertimbangan. Sedangkan, melakukan evaluasi dapat diterjemahkan individu berusaha memberikan penilaian dan menafsirkan situasi atau kejadian melalui lensa fokus dengan memperhatikan secara subjektif.
- c. *Decisional control*, adalah suatu kesanggupan individu yang mencakup kebebasan dalam menentukan peran yang diinginkan dalam pengambilan keputusan.

Menurut Hurlock (1991) dalam (Fakhruddiana dkk., 2022) kontrol diri memiliki tiga aspek diantaranya yakni:

- a. Kontrol kognitif, adalah kemampuan individu dalam mengontrol perhatian dengan menolak pikiran yang tidak diharapkan dan melakukan evaluasi berdasarkan pada proses untuk memncapai suatu tujuan.
- b. Kontrol emosi, adalah kemampuan individu untuk mengelola keadaan emosional tertentu, baik untuk menghindar dari situasi emosional yang tidak diinginkan maupun untuk membantu mempertahankan kondisi emosional yang telah muncul.
- c. Kontrol perilaku, adalah kecakapan individu dalam mengendalikan perilaku yang berkaitan dengan lingkungan sosial, dimana dalam upaya ini membutuhkan berbagai dukungan dari keluarga maupun lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian penjelasan para ahli, dapat disimpulkan bahwa Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi, mengatur perilaku, serta membuat keputusan berdasarkan keyakinan pribadi. Dalam penelitian ini, kontrol diri akan diukur melalui tiga aspek utama menurut Averill (1973), yaitu *Behavioral Control*, yaitu kemampuan mengatur dan memodifikasi perilaku terhadap rangsangan yang tidak menyenangkan, *Cognitive Control*, yaitu kemampuan memproses dan menilai informasi negatif secara adaptif untuk mengurangi tekanan psikologis; dan *Decisional Control*, yaitu kebebasan individu dalam menentukan peran dan mengambil keputusan. Ketiga aspek ini dianggap relevan dan komprehensif untuk mengukur tingkat kontrol diri dalam konteks pengelolaan perilaku dan pengambilan keputusan.

3. Faktor-Faktor Kontrol Diri

Faktor- faktor yang memengaruhi kontrol diri menurut (Willems dkk., 2018) diantaranya, yaitu :

- a. Faktor Genetik, dalam faktor genetik mempunyai pengaruh yang besar terhadap kemampuan kontrol diri individu karena telah ditemukan bahwa 60% variasi kontrol diri disebabkan oleh genetik antar individu
- b. Faktor lingkungan, lingkungan tempat individu berada juga mempengaruhi kontrol diri, karena terdapat pengalaman personal yang hanya dialami oleh individu tersebut. Selain itu, pola asuh orang tua atau kondisi keluarga memainkan peran besar dalam pembentukan kontrol diri. Sebagai contoh terdapat saudara kandung yang menghuni rumah yang sama, perbedaan pengalaman dalam kehidupan sehari-hari, seperti guru dan hubungan pertemanan yang berbeda ini juga bisa menghasilkan taraf kontrol diri yang berbeda juga.

Faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri yang berlandaskan pada riset dari Baumeister & Boden (1998) dalam (Dwi Marsela & Supriatna, 2019) adalah sebagai berikut:

- b. Orang tua, keterikatan antara orang tua dan anak menunjukkan pola pengasuhan dapat berdampak pada kemampuan kontrol diri anak. Ketika

orang tua menerapkan pendekatan yang cenderung keras dan otoriter, anak akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri dan kurang peka terhadap lingkungan.

- c. Faktor budaya, masing-masing individu yang hidup didalam suatu wilayah akan terhubung dengan budaya yang berkembang disekitarnya. Pada setiap wilayah memiliki identitas budaya yang khas. Perbedaan budaya ini dapat mempengaruhi kemampuan kontrol diri seseorang sebagai makhluk sosial.

Faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri menurut (Zeng, 2023) diantaranya, yaitu :

- a. Faktor lingkungan, memiliki peran penting dalam kontrol diri pada individu. Kondisi yang mempertemukan individu dengan gangguan yang berlebihan dapat mengakibatkan kegagalan dalam kontrol diri.
- b. Tingkat motivasi, kurangnya motivasi dapat mengganggu proses kontrol diri. Jika individu kurang memiliki motivasi untuk mencapai suatu tujuan di masa mendatang, individu akan terjebak dalam situasi tersebut dan lebih mudah untuk terdistraksi. Begitupun sebaliknya jika seseorang mempunyai motivasi yang tinggi maka akan lebih fokus dan sanggup untuk mengontrol diri dalam mencapai tujuan.
- c. Beban kognitif, merujuk pada jumlah informasi yang diproses oleh otak saat individu dibebankan oleh tugas tertentu. Beban ini dapat mempengaruhi kontrol diri dengan bermacam cara, salah satunya dalam pengambilan keputusan dan pengaturan perilaku.
- d. Gaya penilaian, adalah cara individu dalam memberikan penilaian terhadap situasi. Seperti penilaian positif terhadap tujuan jangka panjang tentu dapat memperkuat kontrol diri, sedangkan penilaian yang cenderung negatif dapat menimbulkan penurunan kualitas kontrol diri individu.
- e. Keinginan, jika individu memiliki keinginan untuk memperoleh sesuatu dengan cepat lebih tinggi dari pada motivasi dalam mencapai tujuan, maka kemungkinan individu akan cenderung merasa sulit dalam mengendalikan diri.

- f. Manipulasi situasi, mengubah lingkungan untuk mengurangi gangguan adalah sebuah pendekatan yang efektif dalam menunjang peningkatan kemampuan mengendalikan diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki beberapa komponen diantaranya genetik, lingkungan, orang tua, budaya, tingkat motivasi, beban kognitif, gaya penilaian, keinginan, dan manipulasi situasi.

C. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing*

Peningkatan penggunaan *smartphone* dan waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet bisa menjadi masalah baru pada perubahan perilaku individu. Salah satu fenomena yang timbul dari penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, salah satunya adalah perilaku *phubbing*. *Phubbing* menurut (Khairunnisa & Ade Nursanti, 2024) merupakan perilaku dimana individu lebih memfokuskan diri pada penggunaan *smartphone* saat bersosialisasi dengan orang lain, sehingga larut dalam aktivitas dalam *smartphone* dan cenderung mengabaikan komunikasi secara langsung. *Phubbing* sangat umum terjadi dalam berbagai kegiatan sehari-hari di lingkungan, seperti saat makan, rapat, perkuliahan dikelas, atau berkumpul dengan teman dan keluarga (Nazir, 2016).

Kemampuan yang dapat membantu individu dalam menangani perilaku *phubbing* adalah kontrol diri. Kemampuan ini terkait dengan seberapa jauh individu mampu mengontrol emosi dan berbagai impuls internal. (Syifa dkk., 2024). Penelitian tersebut sejalan dengan (Karadağ dkk., 2015) yang menyatakan jika salah satu elemen yang memberikan dampak pada perilaku *phubbing* adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam perilaku *phubbing* karena berperan dalam pengelolaan impuls. Kontrol diri sendiri terdiri dari dua sistem yang saling berlawanan, yaitu sistem impuls yang mendorong individu melakukan suatu tindakan, dan sistem kontrol yang mengendalikan dorongan tersebut.

Kontrol diri memiliki kontribusi utama dalam terjadinya perilaku *phubbing*. Individu yang kapasitas kontrol dirinya kurang kemungkinan besar akan mudah tergoda untuk mengabaikan interaksi sosial dengan lingkungan

sekitar dan lebih memilih memfokuskan diri pada *smartphone*. Ketidakmampuan dalam menahan dorongan untuk memeriksa notifikasi atau media sosial lainnya saat sedang berinteraksi dengan orang lain dapat menyebabkan perasaan diabaikan. Penting bagi mahasiswa untuk memiliki kontrol diri yang baik agar mampu mengatur dan mengendalikan diri, waktu dan setiap aktifitas yang sedang dijalani guna mengurangi akibat yang akan ditimbulkan oleh perilakunya.

Studi yang dilakukan oleh (Sholihah & Musslifah, 2024) dengan judul "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Phubbing* Siswa Kelas XI SMAN Gondangrejo" memaparkan yaitu ada pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada siswa yang menandakan yaitu tingkat kontrol diri yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya perilaku *phubbing* yang akan muncul. Siswa dengan kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan *smartphone* saat berinteraksi sosial, sehingga mengurangi perilaku *phubbing*. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai penghambat utama perilaku *phubbing*, karena individu dengan kontrol diri yang baik akan mampu untuk menahan dorongan untuk terus memeriksa notifikasi atau media sosial lainnya pada saat berinteraksi dengan individu lain dalam lingkungan.

Selaras dengan kajian studi literatur oleh (Kartikasari dkk., 2023) yang berjudul " *Self-Control and Phubbing Behavior in Student Environments* " menegaskan bahwa kontrol diri yang baik adalah salah satu elemen utama dalam menangani perilaku *phubbing*. Peningkatan kontrol diri tidak hanya membantu individu menjadi lebih sadar akan lingkungan sosialnya, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi dengan orang lain.

Teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*) mengemukakan bahwa persepsi kontrol perilaku yang berkaitan dengan kontrol diri, yaitu kemampuan seseorang untuk mengatur dorongan dan keinginannya. Ketika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi, persepsi kontrolnya juga kuat, sehingga niat untuk menghindari perilaku *phubbing* meningkat karena individu merasa mampu menahan dorongan menggunakan ponsel saat berinteraksi

sosial. Selain memengaruhi niat, persepsi kontrol ini juga berdampak langsung pada perilaku. Individu dengan kontrol diri tinggi cenderung berusaha lebih keras untuk menghindari *phubbing*, sedangkan mereka yang kontrol dirinya rendah lebih mudah tergoda melakukan *phubbing* karena merasa kurang mampu mengendalikan dorongan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa kontrol diri dapat dijadikan upaya mengurangi perilaku *phubbing* dan mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*. Individu dengan kendali diri yang baik umumnya mempunyai kecakapan untuk mengendalikan dirinya dalam mengontrol penggunaan *smartphone* dan mengurangi terjadinya perilaku *phubbing*, di sisi lain individu dengan tingkat kontrol diri rendah, akan cenderung lebih rentan untuk melakukan *phubbing*.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan mengenai pokok pembahasan diatas, karena itu hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu ” terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang . Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang dilakukan. Begitupun kebalikannya semakin rendah tingkat kontrol diri individu maka semakin tinggi perilaku *phubbing*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel adalah tahap yang dilalui guna mengetahui variabel utama dan menetapkan peran dari setiap variabel dalam sebuah penelitian (Azwar, 2017). Variabel penelitian diartikan sebagai karakteristik atau nilai dari individu, objek, atau aktivitas yang punya keanekaragaman tertentu, variabel ini ditetapkan oleh peneliti sebagai bahan kajian, alhasil peneliti dapat menarik kesimpulan dari hasil penelitian tersebut (Sugiyono, 2019). Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*).

Variabel terikat adalah variabel yang menjadi objek pengukuran dalam penelitian untuk menentukan seberapa besar dampak atau pengaruh dari variabel lain. Sementara itu, variabel bebas adalah variabel yang variasinya berkontribusi dalam mempengaruhi atau mengakibatkan perubahan pada variabel lainnya (Azwar, 2017). Berikut adalah variabel dalam penelitian ini :

1. Variabel bebas : Kontrol Diri (X)
2. Variabel terikat : Perilaku *Phubbing* (Y)

B. Definisi Oprasional

Definisi oprasional adalah uraian penjelasan yang berkaitan dengan variabel penelitian yang berdasarkan pada karakter dari variabel penelitian yang diamati. Definisi oprasional dari penelitian ini, yaitu:

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, pikiran dan perasaan dalam menghadapi dorongan impulsif, seperti keinginan untuk mengecek notifikasi, mengakses media sosial, dan terlibat dalam aktivitas digital lainnya saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Kontrol diri juga mencakup kemampuan individu dalam mengambil Keputusan yang didasarkan pada keyakinan pribadi. Untuk mengukur variabel kontrol diri berdasarkan pada

aspek menurut Averill, dalam (Kurnia dkk., 2020) *Behavioral control*, *Cognitive control*, *Decisional control*.

2. Perilaku *Phubbing*

Phubbing adalah perilaku dimana individu melakukan pengabaian terhadap orang lain dalam interaksi sosial dengan cara mengalihkan perhatian pada *smartphone*. Perilaku tersebut meliputi aktivitas seperti merespon notifikasi, membuka media sosial, membuka dan membersihkan galeri, dan lainnya saat sedang berkomunikasi tatap muka. *Phubbing* terjadi ketika individu menerima stimulus berupa notifikasi atau daya tarik lain dari *smartphone* yang kemudian memicu pengalihan fokus dari interaksi sosial ke penggunaan *smartphone*. Untuk mengukur variabel perilaku *phubbing* berdasarkan pada aspek menurut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) yang terdiri dari *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, dan *problem acknowledgment*.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi ialah seluruh sampel yang menjadi fokus penelitian. (Azwar, 2022a) menyatakan bahwa populasi berarti sekelompok subjek yang akan dijadikan dasar untuk generalisasi temuan penelitian. Dapat disebut sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki sifat atau ciri khas yang serupa. Selain itu, menurut (Sugiyono, 2019) populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai jumlah dan ciri khas spesifik yang telah disepakati peneliti untuk dianalisis dan dapat menarik kesimpulan. Berdasarkan definisi tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Strata 1 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2021 sampai dengan 2024 yang berjumlah sebanyak 475 mahasiswa.

Tabel 1. Jumlah Populasi

| Angkatan | Jumlah |
|-----------------|---------------|
| 2021 | 110 |
| 2022 | 121 |
| 2023 | 135 |
| 2024 | 109 |
| Jumlah | 475 |

2. Sampel

Sampel adalah representasi sebagian dari anggota populasi, dengan kata lain sampel adalah komponen dari populasi (Azwar, 2022a). Setiap komponen dalam populasi bisa disebut sebagai sampel, tanpa mempedulikan apakah komponen tersebut sepenuhnya mewakili karakteristik populasi atau tidak. Penentuan sampel dalam penelitian berlandaskan pada pertimbangan mengenai dukungan dan efisiensi sumber daya. Ketiga sumber daya dalam penelitian adalah waktu, tenaga dan biaya (Azwar, 2022a). Ketika jumlah populasi terlalu tinggi dan tidak menunjang untuk mempelajari semua unsur yang ada, karena itu, peneliti mengambil sampel yang mewakili populasi tersebut. Dengan demikian, analisis dapat dilakukan tanpa perlu memeriksa setiap unsur secara langsung (Sugiyono, 2019). Sampel penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel adalah metode untuk menetapkan sampel yang digunakan (Sugiyono, 2013). Teknik pemilihan sampling yang diterapkan pada penelitian ini ialah *cluster random sampling* yaitu dilakukan cara randomisasi pada kelompok bukan subjek penelitian secara individual (Azwar, 2022). Metode ini di ambil karena objek atau sumber informasi memiliki jangkauan yang sangat besar, seperti penduduk di suatu negara, provinsi, atau kabupaten, sehingga dipecah menjadi beberapa kategori untuk mempermudah proses pengambilan sampel (Sugiyono, 2013).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam sebuah penelitian bertujuan untuk mengungkap realitas terkait variabel yang sedang diteliti (Azwar, 2017). Penelitian ini, digunakan metode yang berupa skala. Skala adalah seperangkat pernyataan yang dirancang untuk melakukan pengukuran dan mengungkapkan atribut yang diukur (Azwar, 2023). Melalui respon terhadap pertanyaan yang diberikan. Studi ini menggunakan dua instrumen pengukuran psikologi, yakni skala perilaku *phubbing* dan skala kontrol diri. Jenis skala yang dipakai untuk menilai tiap aitem pada penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* terdiri dari rangsangan berbentuk pernyataan sesuai dengan indikator berperilaku (Azwar, 2023). Skala *likert* berfungsi untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terkait fenomena sosial. Pada riset ini, fenomena sosial tersebut telah ditentukan secara jelas oleh peneliti, yang selanjutnya disebut dengan variabel penelitian (Sugiyono, 2013).

1. Skala Perilaku *Phubbing*

Skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek perilaku *phubbing* menurut menurut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) yang terdiri dari *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, dan *problem acknowledgment*. Skala perilaku *phubbing* memuat pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* yang masing-masing aspek berjumlah 8 butir aitem terdiri dari 4 aspek *favorable* dan 4 aspek *unfavorable* disetiap aspeknya. Maka, secara keseluruhan skala kontrol diri terdiri dari 32 aitem. Skala kontrol diri melalui skala likert dengan 4 pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor dalam setiap pertanyaan dimulai dari skor 1 sampai 4. Butir *favourable* memiliki skor 4 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai. Sedangkan pada butir *unfavourable* memiliki skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS).

Tabel 2. Rentang Aitem Skor Skala Perilaku *Phubbing*

| Respon | Skor <i>Favorable</i> | Skor <i>Unfavorable</i> |
|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Sangat Sesuai (SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 4 |

Tabel 3. *Blue Print* Skala Perilaku *Phubbing*

| No | Aspek | Bobot | | Jumlah aitem |
|-----------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Nomophobia | 4 | 4 | 8 |
| 2. | Konflik interpersonal | 4 | 4 | 8 |
| 3. | Isolasi diri | 4 | 4 | 8 |
| 4. | <i>Problem acknowledgment</i> | 4 | 4 | 8 |
| Jumlah | | 16 | 16 | 32 |

2. Skala Kontrol Diri

Skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut Averill, dalam (Kurnia dkk., 2020) yang meliputi *Behavioral control*, *Cognitive control*, *Decisional control*. Skala kontrol diri memuat pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* yang masing-masing aspek berjumlah 8 butir aitem terdiri dari 4 aspek *favorable* dan 4 aspek *unfavorable* disetiap aspeknya. Maka, secara keseluruhan skala kontrol diri terdiri dari 24 aitem. Skala kontrol diri melalui skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor dalam setiap pertanyaan dimulai dari skor 1 sampai 4. Butir *favorable* memiliki skor 4 pada pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai. Sedangkan pada butir *unfavourable* memiliki skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS).

Tabel 4. Rentang Aitem Skor Skala Kontrol Diri

| Respon | Skor Favorable | Skor Unfavorable |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Sangat Sesuai (SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 4 |

Tabel 5. *Blue Print* Skala Kontrol Diri

| No | Aspek | Bobot | | Jumlah Aitem |
|-----------|---------------------------|------------------|--------------------|---------------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | <i>Behavioral control</i> | 4 | 4 | 8 |
| 2. | <i>Cognitive control</i> | 4 | 4 | 8 |
| 3. | <i>Decisiona control</i> | 4 | 4 | 8 |
| | Jumlah | 12 | 12 | 24 |

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan karakteristik utama yang harus di miliki oleh setiap instrumen alat ukur, dan tingkat validitas tersebut memiliki pengaruh besar dalam menentukan skala tersebut dapat digunakan dalam sebuah penelitian. Istilah validitas berasal dari kata *validity*, yang artinya mengacu pada sejauh mana alat ukur mampu memberikan penilaian pada atribut yang seharusnya di ukur, dan ketepatan serta akurasi alat ukur tersebut dalam menjalankan fungsinya (Azwar, 2022b).

Penggunaan uji validitas dalam penelitian melibatkan validitas isi atau *content validity*. Validitas isi merujuk pada akurasi dan kelayakan isi tes yang di nilai berdasarkan pada logika dan nalar manusia untuk memberikan penllilaian bahwa skala yang diterapkan sesuai dengan tujuan dari alat ukur yang sebenarnya dan mendukung teori. Penilaian aitem dilakukan oleh para ahli yang berpengalaman, yang diisebut sebagai *exprt judgment* (Azwar, 2022b). Analisis *expert judgment* dilakukan oleh seorang pakar berpengalaman yang disebut dengan dosen pembimbing (*professional judgment*), peneliti memerlukan arahan dan persetujuan dari

dosen pembimbing mengenai aitem sehingga aitem tersebut tidak melanggar batas ketentuan dari alat ukur sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem merupakan sejauh mana aitem dapat mengidentifikasi perbedaan antara individu atau kelompok yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2023). Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik korelasi *Product Moment* dengan bantuan *software* SPSS 25.0, dimana semakin tinggi koefisien korelasi antara nilai aitem dengan nilai skala, maka semakin kuat konsistensi antara aitem tersebut dengan skala secara menyeluruh, yang menunjukkan bahwa daya beda aitem semakin tinggi.

Kriteria untuk pemilihan aitem dalam penelitian ini didasarkan pada korelasi aitem total $r_{ix} > 0,30$. Setiap aitem yang mencapai koefisien korelasi paling sedikit 0,30 akan dianggap memuaskan dan dapat digunakan, sementara aitem dengan $r_{ix} < 0,30$ dianggap memiliki daya beda yang kurang dan tidak dapat digunakan (Azwar, 2023).

3. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada sejauh mana ketelitian hasil pengukuran, yaitu seberapa konsisten hasil pengukuran jika dilakukan berulang kali pada kelompok subjek yang sama. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Nilai koefisien reliabilitas yang lebih tinggi, maka semakin reliabel alat ukur tersebut (Azwar, 2022b). Uji reliabilitas penelitian ini memakai *cronbach's alpha* dengan bantuan *software Statistic Package For Sosial Science* (SPSS) versi 25.0 for windows.

F. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data dalam studi ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Analisis *product moment* digunakan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Perhitungan analisis data menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0.



BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kacah

Tahap ini ialah langkah awal yang harus diperhatikan oleh peneliti sebelum memulai penelitian. Hal ini tujuannya untuk mempersiapkan segala aspek yang berkaitan dengan penelitian secara matang. Langkah utama yang digunakan yaitu wawancara terhadap mahasiswa yang akan dijadikan sebagai responden penelitian. Selanjutnya, peneliti menentukan lokasi penelitian berdasarkan karakteristik populasi yang akan diteliti, dengan mengacu pada hasil wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa dari berbagai fakultas. Dari wawancara tersebut ditemukan adanya perilaku *phubbing* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi. Oleh karena itu, peneliti memilih Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang beralamat di Jalan Raya Kaligawe Km. 4, Terboyo Kulon, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah, sebagai Lokasi penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang berdasarkan pada beberapa pertimbangan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung mengalami permasalahan yang selaras dengan topik yang hendak diteliti.
- b. Subjek yang akan diteliti memenuhi karakteristik yang selaras dengan topik penelitian.
- c. Mendapatkan izin melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Komunikasi sehingga memudahkan dalam proses berlangsungnya penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian bertujuan untuk memastikan seluruh aspek penelitian yang telah direncanakan dengan matang sehingga proses pelaksanaan penelitian bisa berlangsung secara optimal dan efisien serta memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh tempat penelitian untuk meminimalisasi kesalahan dalam melakukan penelitian.

a. Persiapan Perizinan

Tahapan persiapan perizinan merupakan tahapan utama yang dilaksanakan sebelum melakukan penelitian sebagai upaya untuk menghindari kesalahan selama proses penelitian. Perizinan diawali dengan mengajukan surat permohonan data mahasiswa aktif dan permohonan izin penelitian dibuat secara resmi dan tertulis, kemudian peneliti menyerahkan surat tersebut kepada staff Tata Usaha sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh fakultas untuk selanjutnya disampaikan kepada Dekan atau Wakil Dekan Fakultas yang dituju. Surat izin diterbitkan dengan nomor surat 764 /C.1/Psi-SA/IV/2025. Mendapat surat balasan pemberian izin penelitian dari Fakultas Ilmu Komunikasi dengan nomor surat 081/B.1/FIKOM/IV/2025.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur ini digunakan untuk memperoleh data penelitian yang disusun sesuai dengan data yang telah dikumpulkan dengan acuan aspek dan teori pada suatu variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan skala penelitian dalam bentuk kuesioner. Kuesioner merupakan instrumen atau alat ukur yang terdiri atas rangkaian pernyataan yang dibuat untuk menjelaskan atribut penelitian. Alat ukur yang dipakai pada riset ini mencakup dua skala yaitu perilaku *phubbing* dan kontrol diri.

Setiap skala pengukuran dalam kuesioner ini berisi dua aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Skala ini menyediakan empat opsi jawaban diantaranya : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skoring dilaksanakan dengan memberikan skor pada setiap jawaban responden, setiap respon memiliki rentang skor khusus yaitu

untuk aitem *favorable* pada jawaban Sangat Sesuai (SS) skornya 4, Sesuai (S) skornya 3, Tidak Sesuai (TS) skornya 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skornya 1. Begitupun kebalikannya pada aitem *unfavorable* jawaban Sangat Sesuai (SS) skornya 1, Sesuai (S) skornya 2, Tidak Sesuai (TS) skornya 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skornya 4.

1) Skala Perilaku *Phubbing*

Skala yang diterapkan pada riset ini ialah skala yang dirancang mandiri oleh peneliti yang berlandaskan kepada teori (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) yang mencakup *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, dan *Problem acknowledgment*. Pada skala perilaku *phubbing* terdapat 32 aitem yang mencakup dari 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*.

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Perilaku *Phubbing*

| No | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah Aitem |
|--------|-------------------------------|------------------|--------------------|--------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Nomophobia | 13, 31, 3, 24 | 30, 28, 4, 18 | 8 |
| 2. | Konflik interpersonal | 15, 19, 5, 25 | 32, 10, 7, 12 | 8 |
| 3. | Isolasi diri | 20, 11, 9, 27 | 1, 17, 14, 23 | 8 |
| 4. | <i>Problem acknowledgment</i> | 29, 8, 22, 2 | 26, 6, 21, 16 | 8 |
| Jumlah | | 12 | 12 | 32 |

2) Skala Kontrol Diri

Skala yang diterapkan pada riset ini ialah skala yang dirancang mandiri oleh peneliti yang berlandaskan kepada teori Averill, dalam (Kurnia dkk., 2020) yang mencakup dari tiga aspek yaitu *Behavioral control*, *Cognitive control*, *Decisional control*. Pada skala kontrol diri ini terdapat 24 aitem yang terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*.

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri

| No | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah Aitem |
|--------|---------------------------|------------------|--------------------|--------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | <i>Behavioral control</i> | 6, 22, 1, 15 | 8, 10, 24, 16 | 8 |
| 2 | <i>Cognitive control</i> | 19, 11, 4, 13 | 14, 3, 21, 7 | 8 |
| 3 | <i>Decisiona control</i> | 2, 23, 9, 18 | 12, 20, 17, 5 | 8 |
| Jumlah | | 12 | 12 | 24 |

c. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum melakukan penelitian, dilakukan uji coba alat ukur yang telah disusun sebelumnya untuk memastikan alat ukur tersebut valid dan reliabel. Sehingga dapat dianggap sesuai dan secara akurat mengukur variabel yang dimaksudkan serta layak digunakan dalam riset ini. Uji coba dilaksanakan pada hari Rabu 30 April 2025 sampai dengan Senin 4 Mei 2025 dengan menggunakan *Google Form* yang disebarikan secara daring dengan bantuan *Group WhatsApp* angkatan 2021 dan 2023 dan melalui komunikasi personal kepada subjek penelitian. Subjek uji coba di riset ini sebanyak 100 mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2021 dan 2023.

Berikut tautan *Google Formulir* yang dipakai dalam pendistribusian skala percobaan ini melalui tautan <https://bit.ly/SKALAWELDANABILA> . Pengambilan data secara online karena mempertimbangkan kegiatan dari responden yang tidak mendukung untuk bertatap muka secara langsung akibat kesulitan menemukan jadwal kelas yang cocok dan sudah memasuki pekan ujian tengah semester, dimana banyak kelas yang telah selesai.

Tabel 8. Data Subjek Uji coba

| No | Angkatan | Jumlah Keseluruhan | Jumlah yang mengisi |
|-------|----------|--------------------|---------------------|
| 1 | 2021 | 110 | 50 |
| 2 | 2023 | 135 | 50 |
| Total | | 145 | 100 |

Skala uji coba yang telah di isi oleh responden akan di beri skor sesuai prosedur, lalu dilakukan analisis untuk mengetahui aitem mana yang gugur dan mana yang tetap digunakan. Setelah hasil uji coba didapatkan, selanjutnya yaitu mengolah data dengan melakukan analisis data untuk

mengetahui indeks daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for windows*.

1) Uji Daya Beda Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji ini dilakukan untuk mengidentifikasi butir aitem yang menyanggah daya beda rendah sehingga tidak bisa dimasukkan ke dalam analisis berikutnya. Uji daya beda aitem dilaksanakan setelah skala uji coba diisi oleh responden dan dibantu dengan *Statistic Package for Sosial Science (SPSS) for windows* versi 25. Standar seleksi butir aitem didasarkan pada korelasi aitem total dengan batas minimal $\geq 0,30$. Aitem yang memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$ dianggap memiliki daya beda yang tinggi, sedangkan aitem dengan koefisien \leq dianggap memiliki daya beda yang rendah (Azwar,2012).

a) Skala Perilaku *Phubbing*

Skala perilaku *phubbing* yang di uji cobakan kepada 100 mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi memperoleh hasil uji reliabilitas dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,881. Skala perilaku *phubbing* terdiri dari 32 aitem yang menghasilkan 19 aitem dengan daya beda tinggi dan 13 aitem dengan daya beda rendah. Batasan yang dipergunakan dalam kriteria koefisien korelasi yang dipergunakan yaitu $r_{xy} > 0,30$. Rentang 19 aitem dengan daya beda tinggi ialah 0,357 hingga 0,614, sedangkan rentang skor 13 aitem dengan daya beda rendah adalah -0,406 hingga 0,295. Sehingga mendapatkan kesimpulan yaitu skala alat ukur perilaku *phubbing* dalam hal ini dinyatakan reliabel.

Tabel 9. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Perilaku *Phubbing*

| No | Aspek | Nomor Aitem | | DBT | DBR | Total |
|-------|-------------------------------|---------------------|----------------------|-----|-----|-------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | | |
| 1. | Nomophobia | 13*, 31, 3*, 24* | 30*, 28*, 4*, 18* | 1 | 7 | 8 |
| 2. | Konflik interpersonal | 15, 19*, 5*, 25 | 32, 10*, 7, 12 | 5 | 3 | 8 |
| 3. | Isolasi diri | 20, 11, 9*, 27 | 1*, 17, 14, 23 | 6 | 2 | 8 |
| 4. | <i>Problem acknowledgment</i> | 29, 8, 22, 2* | 26, 6, 21, 16 | 7 | 1 | 8 |
| Total | | 12 | 12 | 19 | 13 | 32 |

Ket: *Aitem daya beda rendah atau aitem gugur

b) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang di uji cobakan kepada 100 mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi memperoleh hasil uji reliabilitas dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,892. Skala kontrol diri mencakup 24 aitem yang menghasilkan 20 aitem dengan daya beda tinggi dan 4 aitem dengan daya beda rendah. Batasan yang dipergunakan dalam kriteria koefisien korelasi yang digunakan yaitu $r_{xy} > 0,30$. Rentang 20 aitem dengan daya beda tinggi ialah 0,320 hingga 0,686 , sedangkan rentang skor 4 aitem dengan daya beda rendah adalah 0,193 hingga 0,269. Sehingga mendapatkan kesimpulan yaitu skala alat ukur kontrol diri dalam hal ini dinyatakan reliabel

Tabel 10. Sebaran Daya Beda Aitem Skala

| No | Aspek | Nomor Aitem | | DBT | DBR | Total |
|-------|---------------------------|-------------------|--------------------|-----|-----|-------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | | |
| 1. | <i>Behavioral control</i> | 6, 22*, 1, 15* | 8, 10, 24, 16 | 6 | 2 | 8 |
| 2. | <i>Cognitive control</i> | 19, 11, 4, 13 | 14*, 3*, 21, 7 | 6 | 2 | 8 |
| 3. | <i>Decisiona control</i> | 2, 23, 9, 18 | 12, 20, 17, 5 | 8 | 0 | 8 |
| Total | | 12 | 12 | 20 | 4 | 24 |

Ket: *Aitem daya beda rendah atau aitem gugur

3. Penomoran Ulang

Tahap ini merupakan tahap penyusunan kembali urutan nomor aitem baru yang dilakukan setelah memperoleh data uji daya beda aitem dan reliabilitas aitem dengan tidak menyertakan aitem yang memiliki daya beda rendah atau dinyatakan gugur, sehingga dalam hal ini hanya mencantumkan aitem yang memiliki daya beda aitem tinggi.

Tabel 11. Penomoran Ulang Skala Perilaku *Phubbing*

| No | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah Aitem |
|----|-------------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Nomophobia | 31(6) | - | 1 |
| 2. | Konflik interpersonal | 15(3), 25(3) | 32(5), 7(9), 12(13) | 5 |
| 3. | Isolasi diri | 20(15), 11(2), 27(8) | 17(4), 14(14), 23(17) | 6 |
| 4. | <i>Problem acknowledgment</i> | 29(7), 8(10), 22(12) | 26(19), 6(1), 21(18), 16(16) | 7 |
| | Jumlah | 9 | 10 | 19 |

Keterangan: () = Penomoran baru untuk skala Perilaku *Phubbing*

Tabel 12. Penomoran Ulang Skala Kontrol Diri

| No | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah Aitem |
|----|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | <i>Behavioral control</i> | 6(7), 1(2) | 8(14), 10(11), 24(17), 16(15) | 6 |
| 2. | <i>Cognitive control</i> | 19(6), 11(10), 4(13), 13(16) | 21(8), 7(3) | 6 |
| 3. | <i>Decisional control</i> | 2(5), 23(12), 9(20), 18(18) | 12(4), 20(19), 17(9), 5(1) | 8 |
| | Jumlah | 10 | 10 | 20 |

Keterangan: () = Penomoran baru untuk skala Kontrol Diri

B. Pelaksanaan Penelitian

Riset ini dijalankan pada tanggal 7 - 9 Mei 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Cluster Random Sampling*, berikut adalah data responden pada riset ini :

Tabel 13. Daftar Subjek Penelitian

| No | Angkatan | Jumlah Keseluruhan | Jumlah yang mengisi |
|--------------|----------|--------------------|---------------------|
| 1 | 2022 | 120 | 56 |
| 2 | 2024 | 109 | 56 |
| Total | | 229 | 112 |

Penyebaran skala yang berbentuk kuesioner dengan menggunakan *Goggle Formulir* yang dibagikan secara daring dengan bantuan *Group WhatsApp* angkatan 2022 dan 2024 dan melalui komunikasi personal kepada subjek. Berikut tautan penelitian ini : <https://forms.gle/6bK1xAVa576ooXbF8> . Pengambilan data secara online karena mempertimbangkan aktivitas dari responden yang tidak mendukung untuk bertatap muka secara langsung karena waktu penelitian berlangsung responden telah memasuki pekan ujian tengah semester. Dalam pengambilan data, peneliti berhasil mengumpulkan responden sebanyak 112 mahasiswa, kemudian data yang didapat dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan langkah sebelum menganalisis data penelitian. Pada uji asumsi ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas pada variabel yang diteliti. Dalam pengujian ini peneliti memakai program *Statistic Package for Sosial Science (SPSS) 25.0 for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan menguji apakah data hasil penelitian memiliki distribusi normal atau tidak dengan memakai metode *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas didasarkan kepada nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi $> 0,001$ berarti data sampel berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi

<0,001 maka dikatakan bahwa data sampel tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini:

Tabel 14. Uji Normalitas

| Variabel | Mean | Std. Deviasi | KS-Z | Sig. | P | Ket. |
|--------------------------|--------|--------------|-------|-------|--------|--------------|
| Perilaku <i>Phubbing</i> | 35.598 | 6.620 | 0,054 | 0.200 | >0,001 | Normal |
| Kontrol diri | 57.169 | 5.193 | 0,147 | 0.000 | <0,001 | Tidak Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel perilaku *phubbing* memperoleh skor KS-Z sejumlah 0,054 bertaraf signifikansi sejumlah 0,200 ($p>0,001$) sehingga dapat dinyatakan yaitu data tersebut berdistribusi normal sedangkan variabel kontrol diri memperoleh skor KS-Z 0,147 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,001$) sehingga dikatakan bahwa data berdistribusi tidak normal. Dapat dilihat dari perolehan uji normalitas terdapat satu variabel yang dinyatakan tidak berdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji normalitas kembali menggunakan nilai residual dari kedua variabel tersebut. Uji normalitas nilai residual mendapatkan taraf signifikansi sebesar 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa data variabel perilaku *phubbing* dan kontrol diri dalam penelitian ini berdistribusi secara normal.

Tabel 15. Hasil Uji Normalitas Residual

| Variabel | Mean | Std. Deviasi | KS-Z | Sig. | P | Ket. |
|---|-------|--------------|-------|-------|--------|--------|
| Perilaku <i>Phubbing</i> dan Kontrol diri | .0000 | 4.5182 | 0.053 | 0.200 | >0,001 | Normal |

Hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti pada dua variabel penelitian yaitu perilaku *phubbing* dan kontrol diri mendapatkan taraf signifikansi sebesar 0,200 yang artinya $p>0,001$ dan data tersebut telah berdistribusi normal. Menurut (Yusuf Alwy dkk., 2024), sebuah model regresi dikatakan baik jika nilai residualnya berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dipakai untuk mengukur kekuatan dan arah korelasi antara dua variabel atau lebih. Korelasi nyatakan linear antara variabel bebas dan variabel terikat ditetapkan oleh signifikan ataupun tidak signifikan melalui uji F_{linear} menggunakan *Statistic Package for Sosial Science* (SPSS) versi 25.0 for windows.

Berlandaskan hasil uji linearitas antara variabel perilaku *phubbing* dengan variabel kontrol diri didapat nilai F_{linear} 1,135 dengan taraf signifikansi $p=0.000$ ($p<0,001$). Maka variabel perilaku *phubbing* punya korelasi yang linear terhadap variabel kontrol diri.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilaksanakan setelah peneliti melakukan uji asumsi dan teknik yang dipergunakan yaitu analisis *Pearson Product Moment*. Teknik menganalisis ini digunakan untuk menguji apakah ada korelasi ataupun tidak antara variabel kontrol diri terhadap variabel perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi.

Berlandaskan hasil uji hipotesis menggunakan *Pearson Product Moment*, didapatkan hasil korelasi sejumlah -0,731 dengan signifikansi 0,000. Nilai signifikansi yang menunjukkan $<0,001$, maka bisa menyimpulkan yaitu terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Selanjutnya, variabel kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 53% terhadap kemunculan perilaku *phubbing*, sedangkan 47% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* dapat diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data tujuannya untuk memberikan gambaran mengenai skor pada subjek sebagai pengukuran dan penjelasan kondisi subjek sesuai atribut yang diteliti. Riset ini, model yang dipergunakan untuk mengelompokkan subjek adalah model distribusi normal. Model distribusi normal ini memiliki fungsi sebagai dasar berklasifikasi secara normatif untuk setiap variabel yang diteliti.

Tabel 16. Norma Kategori Skor

| Rentang Skor | Kategorisasi |
|--|---------------|
| $\mu + 1.5\sigma < X$ | Sangat Tinggi |
| $\mu + 0.5\sigma < X \leq \mu + 1.5\sigma$ | Tinggi |
| $\mu - 0.5\sigma < X \leq \mu + 0.5\sigma$ | Sedang |
| $\mu - 1.5\sigma < X \leq \mu - 0.5\sigma$ | Rendah |
| $X \leq \mu - 1.5\sigma$ | Sangat Rendah |

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

μ = Mean hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Perilaku *Phubbing*

Skala perilaku *phubbing* pada penelitian dengan daya beda aitem tinggi yaitu sejumlah 19 butir aitem yang pada setiap aitem tersebut skornya rentang 1 sampai 4. Skor minimum yang dicapai subjek adalah 19 dari hasil perhitungan (19×1) dan skor maksimum yang dicapai subjek adalah 76 dari hasil perhitungan (19×4). Mean hipotetik dari penelitian ini sebesar 47,5 yang diperoleh dari hasil perhitungan $((19+76):2)$. Selanjutnya, untuk nilai standar deviasi adalah 11,4 dari hasil perhitungan antara nilai skor tertinggi dikurangi skor terendah lalu dibagi dengan lima satuan standar deviasi $((76-19):5)$.

Berdasarkan temuan dari analisis data pada skala perilaku *phubbing* didapatkan skor minimum empirik sejumlah 20, skor maksimum empirik sejumlah 56, dan Mean empirik yaitu 35,59, serta skor standar deviasi sejumlah 6,620.

Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Perilaku *Phubbing*

| | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|----------------|------------------|
| Skor Minimum | 20 | 19 |
| Skor Maksimum | 56 | 76 |
| Mean (μ) | 35,59 | 47,5 |
| Standar Deviasi (SD) | 6,620 | 11,4 |

Riset ini memperoleh mean empirik sejumlah 35,59, hal ini mengindikasikan yaitu rentang skor subjek tergolong berkategori rendah. Deskripsi norma kategorisasi yang dipakai adalah sebagai berikut :

Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Perilaku *Phubbing*

| Norma | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
|----------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| $64,7 < X \leq 76$ | Sangat Tinggi | - | - |
| $53,2 < X \leq 64,7$ | Tinggi | 1 | 0,9 % |
| $41,8 < X \leq 53,2$ | Sedang | 18 | 16.1% |
| $30,4 < X \leq 41,8$ | Rendah | 65 | 58 % |
| $19 < X \leq 30,4$ | Sangat Rendah | 28 | 25% |
| Total | | 112 | 100% |

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 subjek berkategori tinggi (0,9%), 18 subjek berkategori sedang (16,1%), 65 subjek berkategori rendah (58%), dan 28 subjek berkategori sangat rendah (25%). Dengan demikian, dapat dikatakan sebagian mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi memiliki nilai rata-rata rendah. Hal tersebut terperinci pada gambar norma perilaku *phubbing*.

Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Perilaku *Phubbing*

2. Deskripsi Data Skor Kontrol Diri

Skala kontrol diri pada penelitian ini yang memiliki daya beda aitem tinggi yaitu sebanyak 20 butir aitem yang pada setiap aitem tersebut diberi skor rentang 1 sampai 4. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 20 dari hasil perhitungan (20×1) dan skor maksimum yang diperoleh subjek adalah 80 dari hasil perhitungan (80×4). Mean hipotetik dari penelitian ini sebesar 50 yang diperoleh dari hasil perhitungan $((20+80):2)$. Selanjutnya, untuk nilai standar

deviasi adalah 12 dari hasil perhitungan antara nilai skor tertinggi dikurangi skor terendah lalu dibagi dengan lima satuan standar deviasi $((80-20):5)$.

Berdasarkan temuan dari analisis data pada skala kontrol diri didapatkan skor minimum empirik sebesar 46, skor maksimum empirik sebesar 71, dan Mean empirik yaitu 57,16, serta skor standar deviasi sebesar 5,193

Tabel 19. Deskripsi Skor Skala Kontrol Diri

| | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|----------------|------------------|
| Skor Minimum | 46 | 20 |
| Skor Maksimum | 71 | 80 |
| Mean (μ) | 57,16 | 50 |
| Standar Deviasi (SD) | 5,193 | 12 |

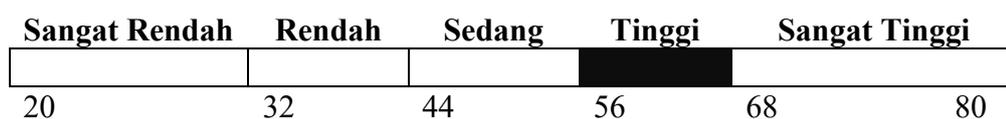
Penelitian ini memperoleh mean empirik sebesar 57,16, hal ini menunjukkan bahwa rentang skor subjek termasuk dalam kategori tinggi.

Deskripsi norma kategorisasi yang dipakai adalah sebagai berikut :

Tabel 20. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kontrol Diri

| Norma | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
|------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| $68 < X \leq 80$ | Sangat Tinggi | 5 | 4,5% |
| $56 < X \leq 68$ | Tinggi | 65 | 58 % |
| $44 < X \leq 56$ | Sedang | 42 | 37 % |
| $32 < X \leq 44$ | Rendah | - | - |
| $20 < X \leq 32$ | Sangat Rendah | - | - |
| Total | | 112 | 100% |

Berdasarkan hasil tersebut bisa menyimpulkan yaitu terdapat 5 subjek berkategori sangat tinggi (4,5%), 65 subjek berkategori tinggi (58 %), dan 42 subjek berkategori rendah (37%). Dengan demikian, dapat dinyatakan sebagian mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi memiliki nilai rata-rata tinggi. Hal tersebut terperinci pada gambar norma kontrol diri.



Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Kontrol Diri

E. Pembahasan

Penelitian ini tujuannya untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan pada analisis data penelitian yakni uji korelasi dengan menggunakan *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai $r_{xy} = -0,731$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,001$. Skor tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Hasil tersebut memperkuat hipotesis yang diajukan terbukti benar. Kontribusi variabel kontrol diri dalam memunculkan terjadinya variabel perilaku *phubbing* pada penelitian ini sebesar 53% sehingga 47% sisanya ditentukan oleh variabel lain.

Seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone*, perilaku *phubbing* ini menjadi tantangan tersendiri bagi seorang individu dalam menjaga pertukaran informasi yang efisien dan hubungan yang harmonis bersama teman, keluarga, dan individu lain dilingkungan sekitar. Perilaku *phubbing* dapat terjadi karena individu tidak mampu menggunakan teknologi secara bijak (Fadilah dkk., 2022). Tindakan *phubbing* sendiri dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan bagi individu lain yang merasa diabaikan. *Phubbing* juga dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya yaitu kesanggupan individu dalam mengendalikan diri sendiri (Tiwi dkk., 2025).

Hasil yang telah ditemukan dalam penelitian ini, didukung oleh beberapa studi terdahulu. Diantaranya yang telah di jalankan oleh (Khairunnisa & Ade Nursanti, 2024), memperlihatkan bahwa adanya korelasi negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Hasil uji korelasi pada penelitian tersebut menyatakan semakin tinggi kontrol diri, maka perilaku *phubbing* akan semakin rendah. Kontrol diri dimaknai sebagai kesanggupan individu untuk mengubah perilaku, mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan memilih tindakan berpedoman pada sesuatu yang diyakini (Kartikasari dkk., 2023). Maka dari itu individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat dikatakan sanggup menahan dorongan impulsif

untuk sengaja mengabaikan individu lain dengan sengaja memfokuskan diri pada *smartphone* ketika sedang berinteraksi langsung.

Perilaku *phubbing* pada penelitian ini masuk dalam kategori rendah dan kontrol diri termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti bahwa 112 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *smartphone*. Menurut Hofmann dkk dalam (Khairunnisa & Ade Nursanti, 2024) kontrol diri memiliki dua bagian yang berlawanan, yaitu sistem impuls atau bagian yang memberikan dorongan pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu secara spontan dan sistem kontrol yakni bagian yang mengatur atau mengendalikan impuls .

Penelitian ini menggunakan subjek yang berasal dari mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi, di pilih dengan tolak ukur mahasiswa ilmu komunikasi mempelajari berbagai aspek komunikasi secara mendalam, termasuk teori, praktik, dan etika berkomunikasi yang tentu menjadi landasan penting dalam interaksi sosial. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa mampu berinteraksi secara sopan dan menghormati individu lain dalam berbagai situasi, yang juga ditunjukkan dari hasil pada penelitian ini.

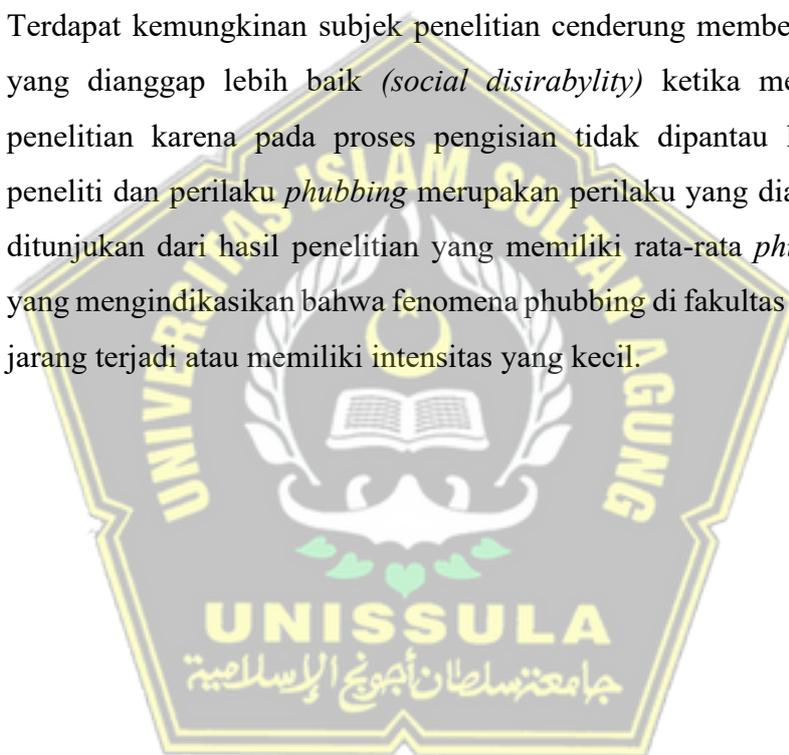
Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa mengendalikan diri dari dorongan untuk membuka *smartphone* dengan sengaja seperti mengecek notifikasi, membuka galeri, berselancar di media sosial, dan kegiatan serupa memiliki kecenderungan yang rendah. Situasi ini dapat terjadi karena sistem kontrol diri bekerja dengan baik. Sehingga mampu untuk menahan perasaan, tindakan, dan reaksi yang akan muncul secara spontan ketika dihadapkan pada situasi dimana individu berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

Sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh (Kurnia dkk., 2020) individu yang dengan kontrol diri yang tinggi akan memberikan perhatian lebih ketika berbicara dan tetap fokus pada pembicaraan, selalu menganggap penting informasi yang disampaikan, menjaga kontak mata, dan tidak terganggu oleh notifikasi pada *smartphone* saat sedang berkomunikasi. Dengan demikian fenomena *phubbing* dikalangan mahasiswa fakultas ilmu komunikasi relatif

jarang terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri memegang peranan penting sebagai faktor utama dalam mengendalikan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

F. Kelemahan Penelitian

1. Kurangnya definisi mengenai konsep kontrol diri. Hal ini berpotensi menimbulkan ketidakjelasan dalam teori serta mempengaruhi pemahaman dari pembaca.
2. Terdapat kemungkinan subjek penelitian cenderung memberikan jawaban yang dianggap lebih baik (*social desirability*) ketika menjawab skala penelitian karena pada proses pengisian tidak dipantau langsung oleh peneliti dan perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang dianggap negatif ditunjukkan dari hasil penelitian yang memiliki rata-rata *phubbing* rendah yang mengindikasikan bahwa fenomena *phubbing* di fakultas tersebut relatif jarang terjadi atau memiliki intensitas yang kecil.



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan diantara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang akan dilakukan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku *phubbing* yang akan dilakukan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan pada hasil penelitian ini yang memperoleh hasil kontrol diri tinggi dan perilaku *phubbing* rendah, maka disarankan agar mahasiswa mempertahankan kemampuan kontrol diri yang efektif dalam penggunaan *smartphone*, terutama ketika berinteraksi langsung dengan lingkungan sosial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dapat mengeksplorasi lebih luas aspek psikologis lain yang berpotensi dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*, seperti tingkat kecemasan sosial, kecanduan media sosial, atau aspek kontrol diri yang lebih spesifik. Selain itu, peneliti dapat melakukan pengumpulan data dengan sampel yang lebih besar serta beragam untuk meningkatkan representativitas dan generalisasi pada hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101–117. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>
- Anggia, K., Hutabarat, N., & Indriyani, K. S. (2024). *The Phubbing Phenomenon in Adolescents : Uncovering the Impact of Technology on Social Relationship Quality*. 08(10), 5169–5177.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022a). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022b). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2023). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, D. I., Krismira, Mardiana, I., & Saputri, G. W. (2022). Teknologi Komunikasi Smartphone Pada Interaksi Sosial. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.30656/lontar.v10i1.3254>
- Brookes, E. (2023). The Theory of Planned Behavior: Behavioral Intention. *Simply Psychology*, 1985, 1–6. <https://www.simplypsychology.org/theory-of-planned-behavior.html>
- 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). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159.

- Fakhruddiana, F., Purnamasari, A., & Hidayati, E. (2022). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Intensitas Akses dengan Situs/Media Pornografi pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 155. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76746>
- Farkhah, L., Saptiyani, P. M., Syamsiah, R. I., & Ginanjar T., H. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1–18. <https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/download/12/10>
- Galigo, A. A. P. (2019). Perilaku phubbing dan penanganannya : studi kasus pada 1 siswa di smk negeri 10 makassar. *Eprints Repositori Software Universitas Negeri Makassar*, 1, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/19976>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Hani, P. (2024). *Hasil Survei APJII : Pengguna Internet di Indonesia Tembus 221 Juta, Mendominasi Gen Z*. Komite.Id. <https://www.komite.id/2024/02/06/hasil-survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-221-juta-mendominasi-gen-z/>
- Harahap, J. Y. (2017). Jurnal Edukasi. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*, 3(2), 131–145.
- Herlindawati, D. (2017). Pengaruh Kontrol Diri, Jenis Kelamin, Dan Pendapatan Terhadap Pengelolaan Keuangan Pribadi Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 3(2), 158. <https://doi.org/10.26740/jepk.v3n2.p158-169>
- 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>
- Kartikasari, W. A., Firman, F., & Afdal, A. (2023). Self-Control and Phubbing Behavior in Student Environments. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.1853>
- Khairunnisa, & Ade Nursanti. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2, . 227-246.
- Kurnia, S., Sitasari, N., & Safitri. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

- Nazir, T. (2016). Phubbing : A Technological Invasion Which Connected the World But School Bullying : Effecting Childs Mental Health. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 39–46.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Pancasila, N. (2022). *Kontribusi Mahasiswa Sebagai Agent of Change Dalam Penerapan Nilai-*. 2(3), 96–101.
- Psikologi, J. P., Maulia, Y., & Tarigan, R. (2023). *Perilaku Phubbing Terhadap Kontrol Diri Pada Remaja (Studi Penelitian Remaja Yang Mengunjungi Warung Kopi) The Influence Of Phubbing Behavior On Self-Control In Adolescents (Research Study Of Adolescents Visiting Coffee Shops*. 6(2), 85–90.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(2), 343–347.
- Riyanto, A. D. (2024). *Hootsuite (We Are Social) : Data Digital Indonesia*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>
- 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>
- Schneider, F. M., & Hitzfeld, S. (2021). I Ought to Put Down That Phone but I Phub Nevertheless: Examining the Predictors of Phubbing Behavior. *Social Science Computer Review*, 39(6), 1075–1088. <https://doi.org/10.1177/0894439319882365>
- Sholihah, M. W., & Musslifah, A. R. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing siswa kelas xi sma negeri Gondangrejo. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 2(7), 14–20.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Sujarwo, S., & Maula Rosada, M. (2023). Judul Artikel Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 178–189. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722>

- Syifa, A., Nugraha, W., Tirta Yudistira, R., Studi Psikologi Islam IAIN Pontianak, P., Letjend Suprpto No, J., Pontianak, K., & Barat, K. (2024). Evaluasi Perilaku Belajar Mahasiswa: Analisis Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik. *Konstruktivisme : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 16(1), 90–99. <https://doi.org/10.35457/konstruk.v16i1.3370>
- Tiwi, L. P., Dae, M., Upa, P., & Apriliana, I. P. A. (2025). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing dikangan Mahasiswa. 3, 39–46.
- Wijaya, E. S. (2025). Perilaku Phubbing Pada Generasi Z : Menguji Peran Kontrol Diri. 4(3), 1–12.
- Willems, Y. E., Li, J. Bin, Hendriks, A. M., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2018). The relationship between family violence and self-control in adolescence: A multi-level meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112468>
- 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>
- Zeng, P. (2023). External Factors that Influence Self-Control. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 4(1), 310. <https://doi.org/10.56028/aehtsr.4.1.310.2023>

