



Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa

Khairunnisa¹, Ade Nursanti²

^{1,2} Universitas YARSI, Indonesia

Alamat: Jl. Letjen Suprpto No.Kav. 13, RT.10/RW.5, Cempaka Putih Timur., Kec. Cempaka Putih, Jakarta Pusat, DKI Jakarta, 10510

Korespondensi penulis: Khairunnisa.19icha@gmail.com

Abstract. *Phubbing is a behavior where someone uses their smartphone while interacting with others, engrossed in playing with their phone and avoiding direct communication. There are several factors that cause individuals to perform phubbing behavior. Some of these factors are smartphone addiction, Fear of Missing Out (FoMO), and low self-control. In today's era, smartphones contribute significantly to facilitating various activities in society. However, uncontrolled smartphone use can lead to various negative effects, one of which is phubbing behavior. This study was conducted to examine the correlation between self-control and phubbing behavior among college students. This research is non-experimental quantitative research with a correlational design. The sampling technique that used is accidental sampling with the number of samples obtained as many as 236 samples. The instruments used in this study are the Phubbing Scale (PS) and the Self Control Scale (SCS). Based on the results of this study showed that self-control has a significant and strong negative relationship with phubbing behavior among collage students.*

Keywords: *Self Control, Phubbing, College Students*

Abstrak. *Phubbing merupakan suatu perilaku individu dalam menggunakan smartphonanya ketika sedang berinteraksi dengan lawan bicara, asyik memainkan smartphonanya serta menghindari dari komunikasi secara langsung. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan individu melakukan perilaku phubbing. Beberapa faktor tersebut adalah adiksi smartphone, FoMO (Fear of Missing Out), dan rendahnya kontrol diri. Pada masa kini, untuk mempermudah berbagai aktivitas kehidupan masyarakat dibutuhkan kontribusi penggunaan smartphone. Namun, smartphone yang digunakan secara tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang merugikan, seperti perilaku phubbing. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling, dengan jumlah sampel yang didapatkan yaitu sebanyak 236 sampel. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah Phubbing Scale (PS) dan Self Control Scale (SCS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang kuat dan signifikan terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa.*

Kata kunci: Kontrol Diri, *Phubbing*, Mahasiswa

1. LATAR BELAKANG

Memiliki *smartphone* sudah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat pada masa kini. Dari anak-anak hingga lansia menganggap bahwa penggunaan *smartphone* merupakan hal yang lazim dan normal. Dengan *smartphone*, masyarakat tidak perlu lagi bertemu secara langsung untuk melakukan komunikasi karena *smartphone* dapat melakukannya dalam hitungan detik melalui berbagai fitur dan aplikasi yang tersedia di dalamnya. Selain itu, *smartphone* juga menyediakan berbagai fitur lain yang turut melengkapi, seperti fitur untuk

hiburan, bersosialisasi, belajar, bekerja, penyedia informasi, dan sebagainya (Basit dkk., 2022). Dengan kegunaan yang beragam tersebut serta bentuknya yang praktis, *smartphone* menjadi perangkat yang paling diminati oleh masyarakat Indonesia. Berdasarkan data dari Kemenkominfo (Kementrian Komunikasi dan Informatika), pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat dari 89% pada tahun 2021 menjadi 92,6% pada tahun 2022 (Adisty, 2022) dan ditemukan bahwa generasi Z (usia 12-26 tahun) mendominasi penggunaan internet di dalamnya, yaitu sebanyak 34,4% dengan durasi pemakaian lebih dari 6 jam perhari (APJII, 2024). Artinya, kalangan yang mendominasi penggunaan *smartphone* dan internet tersebut terdiri dari dua kalangan di dalamnya, yaitu kalangan remaja usia sekolah dan juga mahasiswa.

Sebagai bagian dari kalangan remaja, mahasiswa usia 18-25 tahun juga merupakan kalangan yang termasuk dalam generasi digital atau generasi yang kehidupannya sangat dekat dengan perkembangan teknologi (Walenta dkk., 2022). Sejak lahir, kalangan ini bertumbuh dengan diiringi oleh paparan dan perkembangan teknologi yang bervariasi, salah satunya yaitu *smartphone*. Maka dari itu, tidak mengherankan apabila mereka telah terbiasa, akrab, dan bahkan terlihat handal dalam penggunaannya. Umumnya, mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan hiburan dan aktualisasi dirinya, mulai dari urusan akademik, komunikasi, sosialisasi, berbisnis, dan lain sebagainya (Basit dkk., 2022). Dalam hal pembentukan identitas diri, mahasiswa juga menjadikan *smartphone* sebagai media yang sangat mendukung dalam pencapaian hal tersebut. Hal ini terjadi karena *smartphone* dan segala kecanggihannya mampu memberikan informasi dan jawaban apapun yang dibutuhkan dalam proses eksplorasinya dengan proses yang relatif mudah dan cepat.

Keberadaan *smartphone* yang mempermudah segala hal inilah yang membuat mahasiswa terkadang merasa tidak bisa lepas dari *smartphonanya*, yang mana dapat berujung pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak sesuai kebutuhan dalam kesehariannya. Maka dari itu, tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan *smartphone* juga akan menimbulkan berbagai dampak negatif yang merugikan apabila mahasiswa tidak berhati-hati dalam menggunakannya. Salah satu dampak yang akan dirasakan akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan yaitu munculnya gejala kecanduan atau adiksi *smartphone* pada mahasiswa (Al-Barashdi dkk., 2015). Mahasiswa yang mengalami adiksi *smartphone* cenderung akan menghabiskan sebagian besar waktunya dengan menggunakan *smartphone* secara terus menerus, hingga melalaikan kegiatan lain yang lebih bermanfaat untuk ia lakukan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan seringkali membuat mahasiswa melupakan kewajiban dan komitmennya untuk belajar (Jamun & Ntelok, 2022). Misalnya, mahasiswa menghabiskan

banyak waktu untuk mengakses *smartphonenya* ketika sedang mengikuti kegiatan perkuliahan, mengerjakan tugas, belajar, atau diskusi. Hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa dalam belajar serta membuat mahasiswa dengan mudah mengesampingkan kegiatan yang merupakan prioritasnya.

Selain itu, penyalahgunaan atau penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menimbulkan beberapa perilaku berisiko lain pada mahasiswa, seperti *nomophobia* atau ketakutan berlebih saat jauh dari *smartphone*, adiksi *games*, adiksi media sosial dan lain sebagainya (Santoso & Soetjiningsih, 2022; Karadağ dkk., 2015). Ditemukan bahwa 59,1% mahasiswa Indonesia mengalami adiksi internet dan mengakibatkan mahasiswa merasa sulit tidur, kelelahan, menarik diri dari kegiatan sosial, menurunnya nilai akademik, dan selalu membenarkan penggunaan internet dalam kondisi apapun (Agatha, 2023). Penelitian Syifa (2020) juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat membuat mahasiswa lebih peduli dengan penggunaan *smartphonenya* daripada memerhatikan orang disekitarnya. Fenomena ini lah yang sering disebut juga sebagai perilaku *phubbing*.

Istilah *phubbing* sendiri merupakan istilah baru yang dipopulerkan oleh McCann Melbourne (agensi periklanan Australia) melalui kampanye “*Stop Phubbing*” pada tahun 2007 (Ugur & Koc, 2015). *Phubbing* berasal dari 2 kata, yaitu kata “*phone*” yang artinya *telephone* dan “*snubbing*” yang artinya menghina. Umumnya, *phubbing* digambarkan sebagai seseorang yang menggunakan *smartphonenya* ketika sedang berinteraksi dengan lawan bicara, senang memainkan *smartphonenya* serta menghindar dari komunikasi secara langsung (Karadağ dkk., 2015). Selain itu, *phubbing* juga didefinisikan sebagai perilaku yang mengabaikan orang lain yang sedang berbicara bersamanya, dengan menggunakan dan mengarahkan fokus hanya pada *smartphonenya* (Nazir & Pişkin, 2016).

Apabila disadari, perilaku *phubbing* merupakan fenomena yang sangat mudah ditemukan pada setiap aktivitas harian masyarakat, seperti saat makan, rapat, mengikuti perkuliahan di kelas, hingga saat sekadar berkumpul dengan teman atau keluarga (Nazir & Pişkin, 2016). Namun meskipun sudah dilakukan hampir oleh seluruh kalangan, informasi terkait perilaku *phubbing* ini nyatanya masih sangat awam pada masyarakat Indonesia (Cecilia, 2019), seperti informasi terkait pengertian, ciri atau gejala, dan dampak dari perilaku *phubbing*. Inilah yang membuat munculnya perilaku *phubbing* terkadang tidak disadari oleh sebagian besar pelakunya. Padahal apabila ditinjau lebih lanjut, perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang tidak sopan, dan tidak benar untuk dilakukan. Hanika (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi partisipannya belum mengetahui istilah *phubbing*

tetapi mengaku pernah melakukannya dalam berbagai situasi, baik saat berkumpul dengan teman, keluarga, hingga saat mengikuti pembelajaran di dalam kelas.

Nazir (2020) dalam penelitiannya pada 300 mahasiswa dan 50 dosen di beberapa universitas Istanbul juga menemukan bahwa 41% dari 300 mahasiswa sering melakukan *classroom phubbing* atau menggunakan *smartphone* ketika sedang mengikuti pembelajaran di dalam kelas, sehingga mereka cenderung tidak fokus memperhatikan dan mengacuhkan dosen yang sedang menerangkan konten pembelajaran di depannya. Akibat dari hal tersebut, mayoritas dosen yang menjadi korbannya cenderung sering merasakan berbagai perasaan negatif dalam prosesnya. Misalnya, merasa sangat sedih karena diacuhkan, menilai dan mengevaluasi kinerjanya secara negatif, merasa bahwa ia tidak cukup kompeten dalam mengajar, merasa selalu kurang persiapan karena tidak mampu menarik perhatian mahasiswa, hingga menurunkan motivasi dan ketertarikannya dalam mengajar.

Selain itu, penelitian Syifa dkk (2024) menemukan bahwa perilaku *phubbing* dapat meningkatkan prokrastinasi akademik mahasiswa, yang lebih lanjut dapat menurunkan prestasi belajar mahasiswa. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa dengan perilaku *phubbing* cenderung lebih senang menghabiskan waktu dan perhatiannya pada penggunaan *smartphone*. Oleh sebab itu selain mengabaikan lawan bicara saat sedang berinteraksi, mahasiswa dengan perilaku *phubbing* juga cenderung lebih mudah menunda berbagai kegiatan yang berkaitan dengan akademiknya. Kegiatan penundaan inilah yang dapat mempengaruhi penurunan prestasi belajar mahasiswa.

Dari paparan dampak-dampak di atas, dapat dikatakan bahwa perlunya upaya yang harus dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi efek negatif dari perilaku yang diperbuatnya sendiri, khususnya dalam hal perilaku *phubbing*. Hal ini perlu dilakukan karena efek negatif tersebut bukan hanya akan mempengaruhi dirinya, tetapi juga orang lain di sekitarnya. Maka dari itu, setidaknya mahasiswa harus mampu membedakan aktivitas mana yang bermanfaat dan juga tidak bermanfaat untuk dilakukan, serta mampu menilai konsekuensi dari pelaksanaan aktivitas tersebut. Adapun kemampuan yang dapat membantu mahasiswa menangani hal tersebut yaitu diantaranya kemampuan kontrol diri (Syifa dkk., 2024). Perlu bagi mahasiswa mempunyai kontrol diri yang baik agar dapat mengelola serta mengendalikan diri, waktu dan setiap aktivitas yang ingin dilakukannya supaya terhindar dari konsekuensi negatif yang diakibatkan oleh perilakunya.

Kontrol diri sendiri merupakan kemampuan individu dalam menetapkan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada

perilaku positif (Tangney dkk., 2004). Menurut Tangney dkk. (2004) komponen utama dari kontrol diri ialah kemampuan yang mampu mengesampingkan keinginan individu serta mencegah diri dari perbuatan atau tindakan yang menimbulkan konsekuensi negatif. Dengan kata lain, individu harus memiliki keyakinan bahwa hanya dirinya sendirilah yang dapat mengontrol segala perilaku yang akan dilakukannya. Di samping itu, umumnya kontrol diri setiap individu memiliki tingkatan yang berbeda. Terdapat individu yang mempunyai kontrol diri tinggi dan individu yang mempunyai kontrol diri rendah. Individu dengan kontrol diri yang tinggi maka dapat mengendalikan segala sesuatu terkait perilakunya, sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah maka dia akan merasa sulit mengendalikan segala sesuatu yang terkait perilakunya dan cenderung kehilangan kendali.

Kontrol diri adalah kemampuan yang penting untuk dimiliki dan digunakan mahasiswa dalam berperilaku. Sebab kontrol diri dapat membantu mahasiswa untuk mengendalikan diri dan menentukan tindakan yang akan dilakukannya ketika menghadapi suatu situasi agar tidak terjadi perilaku yang impulsif. Dalam perilaku *phubbing*, pada dasarnya dapat terjadi karena rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri (Syifa dkk., 2024). Terbatasnya kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan mengendalikan diri ketika berinteraksi dengan orang lain membuat mereka mengabaikan lawan bicaranya demi memenuhi keinginan pribadinya untuk terus menggunakan *smartphone*. Hal ini juga terlihat pada gejala yang ditunjukkan mahasiswa saat melakukan interaksi sosial secara langsung (Hanika, 2015). Mereka sulit menahan diri ketika mendengar *smartphonenya* bergetar atau berdering. Mereka juga membutuhkan bantuan untuk menghindari keinginannya untuk terus memeriksa *smartphone* saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Bahkan ada yang cenderung merasa sulit untuk berhenti menggunakan *smartphonenya* meskipun mereka mengetahui bahwa mereka sedang berinteraksi dengan orang lain (Kartikasari dkk., 2023). Maka dari itu, kontrol diri dapat dikatakan kemampuan yang sangat penting dalam menangani perilaku *phubbing*. Sebab dengan kontrol diri, individu dapat terbantu dalam menangani berbagai perilaku impulsif dan negatif yang hendak dilakukannya (Tangney dkk., 2004), termasuk perilaku *phubbing*.

Berdasarkan paparan di atas, terlihat bahwa hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* memiliki arah yang negatif. Apabila tidak dapat mengendalikan atau mengontrol dirinya dengan baik, individu cenderung akan melakukan perilaku menyimpang dalam bentuk *phubbing*, dan apabila individu dapat mengendalikan dirinya dengan baik maka individu akan lebih mudah menekan keinginannya untuk melakukan *phubbing*. Hal ini sejalan dengan temuan dari beberapa studi yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri dengan *phubbing* pada remaja, yaitu semakin tinggi kontrol diri individu maka

phubbing akan semakin rendah, begitupun sebaliknya yang mana semakin rendah kontrol diri individu maka *phubbing* akan semakin tinggi (Rafi & Nio, 2023; Kurnia dkk., 2020). Artinya, tinggi rendahnya kontrol diri individu memiliki peran yang cukup penting dalam menghadapi dan menangani perilaku *phubbing*.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian Rosdiana dkk (2023) yang menunjukkan bahwa tingginya kontrol diri sangat berhubungan dengan rendahnya perilaku *phubbing* mahasiswa, dan begitupun sebaliknya. Sebab individu dengan kemampuan kontrol diri tinggi akan cenderung lebih mudah dalam mengesampingkan, menghentikan, serta menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang tidak sesuai dan tidak diinginkan (Tangney dkk., 2004). Selain itu, individu dengan kontrol diri tinggi juga akan cenderung menekan reaksi otomatis yang berdasarkan keinginan sematanya dan kemudian memiliki untuk melakukan tindakan positif, sesuai yang diharapkan (Tangney dkk., 2004).

Namun hingga sekarang, peneliti menemukan hasil penelitian yang beragam terkait hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Terdapat beberapa penelitian yang menemukan hubungan atau pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*, baik secara langsung (Hafizah dkk., 2021; Kurnia dkk., 2020; Rafi & Nio, 2023; Sholihah & Musslifah, 2024), maupun tidak langsung (Chotpitayasunond & Douglas, 2016; Davey dkk., 2018), sementara itu penelitian lain menemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* (Isrofin & Munawaroh, 2021). Namun, hal ini dapat terjadi karena terdapat perbedaan sampel antara penelitian-penelitian tersebut, yaitu beberapa penelitian yang menemukan adanya hubungan antar kedua variabel tersebut menggunakan sampel remaja, sedangkan penelitian yang tidak menemukan adanya hubungan antar kedua variabel menggunakan sampel mahasiswa. Akan tetapi, terdapat juga beberapa penelitian yang menemukan adanya hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada sampel mahasiswa (Meng & Xuan, 2023; Rosdiana dkk., 2023). Artinya, terdapat hasil yang tidak konsisten pada penelitian-penelitian terdahulu terkait pengujian antara variabel kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Lalu disamping itu, mayoritas penelitian-penelitian tersebut, baik yang menguji pada sampel remaja maupun mahasiswa, menemukan hasil korelasi yang serupa yaitu korelasi yang tergolong sedang dan juga lemah.

Maka dari itu, penelitian ini tertarik meneliti lebih lanjut hubungan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada sampel lain yaitu mahasiswa, yang dimana seluruh kegiatan sehari-harinya juga tidak luput dari penggunaan *smartphone* dan interaksi sosial, serta ditemukan menjadi populasi yang mendominasi penggunaan internet di Indonesia, serta

populasi yang masih rentan dalam perilaku penyalahgunaan atau penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penelitian ini dilakukan untuk melihat lebih jauh apakah individu yang tidak mempunyai kontrol diri yang baik akan lebih mungkin menampilkan perilaku *phubbing* kepada lawan bicara dan orang disekitarnya, yang mana akan difokuskan pada sampel mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

I. *Phubbing*

1. Definisi *Phubbing*

Phubbing adalah istilah yang terdiri dari singkatan kata “*phone*” dan “*snubbing*” yang menggambarkan tindakan yang mengabaikan orang lain dalam suatu interaksi sosial karena lebih fokus melihat *smartphonenya* daripada memperhatikan lawan bicaranya (Ugur dan Koc, 2015). Karadağ dkk. (2015) menggambarkan *phubbing* dengan istilah seseorang yang memperhatikan *smartphonenya* selama berinteraksi dengan orang lain atau memiliki urusan terus menerus dengan *smartphonenya* dan cenderung menghindar dari komunikasi secara langsung dengan orang lain. Selain itu, *phubbing* dapat berbentuk sebuah perbincangan yang terputus dengan orang lain ketika dia mengalihkan perhatian ke *smartphonenya* dengan dalih berkomunikasi (Roberts dan David, 2016).

2. Faktor yang Mempengaruhi *Phubbing*

Karadağ dkk. (2015) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *phubbing* diantaranya adalah adiksi *smartphone*, adiksi internet, adiksi media sosial, dan adiksi *games*. Lebih lanjut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menambahkan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu diantaranya FoMO atau *Fear of Missing out* dan juga kontrol diri.

II. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri digambarkan oleh Tangney dkk., (2004) sebagai kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Adapun komponen utama dari kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam dirinya,

menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan yang ingin dilakukan (Tangney dkk., 2004). Lebih lanjut, Averill (1973) juga menyatakan bahwa kontrol diri dapat dianggap sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan berubah agar mendapatkan kesesuaian optimal antara diri individu dan lingkungan hidupnya (Averill, 1973).

2. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Averill (1973), faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal dan faktor eksternal individu. Faktor internal merupakan faktor yang asalnya dari dalam diri individu, seperti kemampuan kognitif, kondisi emosi, kepribadian, pengalaman, usia dan minat. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang asalnya dari luar diri, seperti lingkungan masyarakat sekitar dan keluarga. Lebih lanjut faktor yang mempengaruhi kontrol diri dibagi menjadi dua bagian oleh Baumeister dkk (1996), yaitu faktor sikap dari orang tua dan juga faktor budaya.

III. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang tingkat pendidikannya lebih tinggi dari pada siswa dan juga dianggap sebagai orang dewasa karena lebih mandiri dalam berpikir dan bertindak, baik dalam hal menangani dirinya sendiri, lingkungan sosial, dan juga bidang akademisnya (Mudawaroch, 2020). Umumnya, rentang usia mahasiswa Strata 1 sekitar 18 – 25 tahun, sehingga mahasiswa dapat dikategorikan sebagai generasi Z yang merupakan fase transisi dari remaja akhir ke dewasa awal (Walenta dkk., 2022). Salah satu hal yang menonjol dari gen Z ini adalah mampu memanfaatkan perubahan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Mereka menggunakan teknologi serupa dengan layaknya mereka bernafas. Mahasiswa dianggap mampu berpikir secara kritis dan mempunyai pemahaman yang luas, memiliki peran aktif dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, kemajuan dunia digital atau teknologi, dan informasi. Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya lebih bijak dalam memilih, menentukan, atau melakukan suatu tindakan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional antara variabel kontrol diri dan *phubbing*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif. Berdasarkan data PDDikti (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi) tahun 2020, jumlah mahasiswa aktif se-Indonesia sebanyak 9.554.906 mahasiswa (PDDikti, 2024). Jumlah mahasiswa yang melimpah, membuat peneliti menentukan target sampel yaitu melebihi 100 partisipan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini merupakan salah satu jenis dari teknik *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling*. Sugiyono (2022) mengatakan bahwa *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang didasarkan pada kebetulan, yaitu siapapun individu yang sesuai dengan kriteria penelitian maka dapat digunakan sebagai sampel. Adapun karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berusia 18-25 tahun dan menggunakan *smartphone* secara *online* dengan durasi lebih dari 6 jam sehari.

Dalam pengambilan data, penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari skala-skala atau alat yang dapat mengukur variabel *phubbing* dan kontrol diri. Pengukuran perilaku *phubbing* dalam penelitian ini menggunakan acuan pada alat ukur *Phubbing Scale* (PS) yang dikembangkan oleh Karadağ dkk. (2015) dan diadaptasi sesuai dengan budaya Indonesia oleh Fauzan (2018). Alat ukur ini terdiri dari dua dimensi yang memiliki total aitem sebanyak 25 pernyataan. Dimensi-dimensi tersebut yaitu diantaranya obsesi terhadap *smartphone* dan gangguan komunikasi.

Kemudian, kontrol diri individu pada penelitian ini diukur menggunakan alat ukur *Self Control Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Tangney dkk (2004), dan diadaptasi sesuai dengan budaya Indonesia oleh Sari (2017). Alat ukur ini terdiri dari 5 dimensi yang memiliki 36 aitem pernyataan. Dimensi-dimensi tersebut yaitu diantaranya *self-discipline*, *deliberate/nonimpulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji validitas, analisis aitem dan uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji korelasi. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Expert Judgement*, yang dibantu oleh beberapa orang ahli yang memiliki kompetensi sesuai dengan bidangnya. Kemudian, analisis aitem dilakukan dengan menggunakan teknik *corrected item total correlation*, yang mana suatu aitem dapat dikatakan baik untuk digunakan jika memiliki nilai >0.2 . Sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Cronbach Alpha* (α), yaitu yang dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai $\alpha > 0.70$ (Slamet & Wahyuningsih, 2022).

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik Shapiro-Wilk test. Menurut Oktaviani dan Notobroto (2014), data yang terdistribusi normal mempunyai signifikansi atau

$p \geq 0.05$. Jika data terdistribusi dengan normal maka peneliti akan melakukan korelasi dengan uji statistik parametrik yaitu menggunakan *Pearson's* dan jika data tidak terdistribusi dengan normal maka peneliti akan melakukan korelasi dengan uji non-parametrik yaitu menggunakan *Spearman's* (Goss-Sampson, 2019). Adapun seluruh analisis data penelitian tersebut dilakukan dengan bantuan program *JASP for Windows version 0.18.3*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum mengambil data inti penelitian, peneliti melakukan uji coba alat ukur pada 35 partisipan mahasiswa untuk melakukan analisis aitem dan uji reliabilitas pada masing-masing alat ukur. Teknik analisis aitem yang digunakan adalah *corrected item total correlation* untuk mengetahui nilai korelasi antara skor total dengan skor aitem. Kemudian, untuk uji reliabilitas yang digunakan adalah konsistensi internal *cronbach alpha* untuk melihat dan mengetahui konsistensi internal yang dimiliki tiap aitem. Hasil uji coba alat ukur dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

<i>Tabel 1 Uji Coba Alat Ukur PS dan SCS</i>		
Alat Ukur	<i>Cronbach Alpha</i>	<i>Item-rest Correlation</i>
<i>Phubbing Scale</i>	0.859	-0.284 - 0.684
<i>Self Control Scale</i>	0.900	-0.346 – 0.726

Berdasarkan tabel 1, alat ukur *Phubbing Scale* (PS) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.859 dan alat ukur *Self Control Scale* (SCS) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.900 yang artinya alat ukur *Phubbing Scale* (PS) dan *Self Control Scale* (SCS) memiliki nilai reliabilitas yang sangat tinggi. Kemudian berdasarkan skor *corrected item total correlation*, terdapat tiga aitem pada alat ukur *Phubbing Scale* (PS) dan *Self Control Scale* (SCS) yang memiliki nilai *corrected item total correlation* < 0.2 yaitu aitem 2, 5 dan 12 pada PS dan aitem 11, 21, dan 25 pada SCS. Setelah dilakukan diskusi lebih lanjut, aitem-aitem tersebut diputuskan untuk direvisi dengan tujuan memperjelas maksud dari aitem-aitem tersebut dan peneliti mengambil data inti menggunakan aitem-aitem yang telah direvisi tersebut.

Setelah proses pengumpulan data, terdapat 301 partisipan mahasiswa yang mengisi data di kuesioner penelitian. Namun hanya terdapat 236 partisipan yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian. Karakteristik mahasiswa yang diikutsertakan dalam penelitian ini ialah mahasiswa aktif yang berusia 18-25 tahun dan menggunakan *smartphone* secara *online* dengan durasi lebih dari 6 jam sehari.

Adapun hasil uji reliabilitas dan analisis aitem pada 236 partisipan dengan menggunakan beberapa aitem yang direvisi pada uji coba sebelumnya yaitu dapat dilihat pada tabel berikut:

<i>Tabel 2 Reliabilitas dan Analisis Aitem</i>		
Alat Ukur	<i>Cronbach Alpha</i>	<i>Item-rest Correlation</i>
<i>Phubbing Scale</i>	0.891	-0.039 - 0.660
<i>Self Control Scale</i>	0.919	-0.633 - 0.728

Berdasarkan tabel di atas, alat ukur *Phubbing Scale* (PS) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.891 dan *Self Control Scale* (SCS) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.919, artinya reliabilitas alat ukur PS dan SCS mengalami peningkatan dari hasil uji reliabilitas yang sebelumnya. Kemudian berdasarkan skor *corrected item total correlation*, terdapat tiga aitem pada alat ukur PS dan SCS yang masih memiliki nilai *corrected item* <0.2, namun peneliti tidak melakukan revisi kembali atau menghapus ketiga aitem tersebut karena nilai reliabilitas yang didapatkan pada alat ukur ini telah tergolong pada kategori nilai yang sangat baik. Selanjutnya terdapat hasil analisis data untuk uji normalitas dan uji korelasi.

Uji Normalitas

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* dengan *software JASP for Windows version 0.18.3*. Dapat dilihat hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada tabel 3 berikut:

<i>Tabel 3 Uji Normalitas</i>	
Alat Ukur	<i>P-Value</i>
<i>Phubbing Scale</i>	<.001
<i>Self Control Scale</i>	<.001

Dari tabel 2, dapat diketahui bahwa normalitas pada alat ukur *Phubbing Scale* (PS) dan *Self Control Scale* sebesar ($p < 0.05$). Oleh karena itu, hasil tersebut dapat menjelaskan bahwa data pada kedua alat ukur tidak terdistribusi normal ($p < 0.05$). Sehingga, pada tahapan berikutnya, yaitu uji korelasi akan menggunakan pengujian korelasi non-parametrik *Spearman's*.

Uji Korelasi

Setelah melakukan uji normalitas, diketahui bahwa data pada alat ukur *phubbing Scale* (PS) dan *Self Control Scale* (SCS) tidak terdistribusi dengan normal. Oleh karena itu, peneliti

melakukan uji korelasi terhadap variabel *phubbing* dan kontrol diri dengan menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman's* dengan *software JASP for Windows version 0.18.3*. Hasil dari uji tersebut dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4 Uji Korelasi

Variabel	Spearman's rho	P
Kontrol Diri <i>Phubbing</i>	-0,790	<.001

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat korelasi yang negatif dan signifikan antara variabel kontrol diri dan variabel *phubbing* ($r_s = -0,790$, $p = <.001$). Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka akan semakin rendah perilaku *phubbing* pada individu. Kemudian berdasarkan norma koefisien korelasi Sugiyono (2022), hubungan antara kontrol diri dengan *phubbing* memiliki korelasi yang kuat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* mahasiswa. Hal ini sejalan dengan studi lain yang menyatakan terdapatnya korelasi yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan *phubbing* (Rafi & Nio, 2023; Kurnia dkk., 2020). Artinya, tinggi rendahnya kontrol diri individu memiliki peran yang cukup penting dalam menghadapi dan menangani perilaku *phubbing*.

Menurut Karadağ dkk (2015), aspek yang menjadi pendorong individu dalam melakukan *phubbing* adalah aspek gangguan komunikasi dan juga aspek obsesi terhadap *smartphone*. Gangguan komunikasi disebabkan oleh adanya kehadiran *smartphone* yang membuat individu lebih mengutamakan penggunaannya dan menghambat proses berlangsungnya interaksi, sedangkan obsesi terhadap *smartphone* disebabkan oleh adanya dorongan kebutuhan dan keinginan dalam menggunakan *smartphone* yang tinggi pada diri individu walaupun sedang berinteraksi dengan orang lain. Obsesi tersebut membuat individu cenderung ingin terus menggunakan *smartphone* untuk melepaskan perasaan dan emosi-emosi negatif yang dirasakannya, seperti perasaan gelisah dan resah ketika tidak menggunakan *smartphonanya*. Maka dari itu, perilaku *phubbing* seringkali ditemukan memiliki hubungan yang sangat erat dengan perilaku kecanduan yang berkaitan dengan *smartphone*, akibat kurangnya kemampuan individu dalam mengendalikan atau mengontrol keinginan impulsifnya untuk terus menggunakan *smartphone* (Karadağ dkk., 2015; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Selain itu, *phubbing* juga dapat terjadi ketika individu mengalami rasa bosan dan kurang berminat dengan pembicaraan yang disampaikan oleh lawan bicara. Penelitian yang dilakukan oleh Al-Saggaf dkk (2019) menemukan adanya korelasi positif antara rasa bosan atau *boredom* dengan perilaku *phubbing*. *Boredom* atau rasa bosan yang dialami individu juga dapat meningkatkan perilaku impulsif yang lain. Sebab, rasa bosan akan membuat individu cenderung mencari bahan hiburan lain yang dapat membuatnya tertarik, yaitu diantaranya dengan menggunakan *smartphone* atau media sosial. Dalam fenomena *phubbing*, individu cenderung akan memeriksa *smartphonenya* secara berulang untuk mengatasi rasa bosannya dan akibatnya ia tidak dapat sepenuhnya hadir dalam interaksi sosial (Al-Saggaf dkk., 2019). Untuk itu, diperlukan kontrol diri agar mahasiswa dapat mencari alternatif lain untuk mengatasi rasa bosannya serta mencegah mahasiswa melakukan suatu tindakan yang dapat berdampak pada dirinya dan orang disekitarnya.

Menurut Hofmann dkk (2009), kontrol diri memiliki dua sistem yang berlawanan, yaitu sistem impuls dan sistem kontrol atau pengendalian diri. Sesuai namanya, sistem impuls merupakan sistem yang memberikan dorongan atau keinginan untuk melakukan sesuatu, sedangkan sistem kontrol diri merupakan sistem yang mengendalikan dorongan tersebut. Apabila terdapat dorongan keinginan yang impulsif, sistem kontrol diri akan memandu individu secara sadar untuk melakukan evaluasi terhadap dorongan tersebut dengan kebijaksanaan dan standar yang diharapkan, yang kemudian memandu individu untuk mengambil tindakan yang rasional. Hal ini dapat terjadi karena sistem kontrol diri ini memiliki kemampuan untuk menghambat psikologis serta perilaku dan reaksi yang impulsif. Oleh karena itu, salah satu cara untuk menekan perilaku impulsif dalam diri individu yang ingin melakukan *phubbing*, yaitu dengan memunculkan kontrol atau pengendalian diri yang baik sebagai lawannya.

Kurnia dkk. (2020) mengatakan bahwa individu yang mempunyai kontrol diri tinggi, maka ia akan lebih memperhatikan saat berbincang dengan orang lain, tetap fokus pada topik pembicaraan lawan bicara, menganggap bahwa informasi yang berasal dari lawan bicaranya bermanfaat, serta mempertahankan kontak mata dan tidak terpengaruh oleh notifikasi yang masuk pada *smartphonenya* saat sedang berkomunikasi dengan orang lain. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak fokus dan tidak memperhatikan lawan bicaranya, merasa apa yang ia lakukan dengan *smartphonenya* lebih penting, tidak merasa bersalah ketika mengacuhkan lawan bicara, dan lain sebagainya. Untuk itu, mahasiswa perlu memunculkan kemampuan pengendalian atau kontrol diri di dalam

dirinya agar dapat mencegah, menangani serta menekan perilaku *phubbing* yang mungkin hendak dilakukan, baik oleh dirinya sendiri maupun oleh orang lain di sekitarnya.

Berdasarkan teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney dkk (2004), terdapat lima aspek kontrol diri yang saling melengkapi dan dapat digunakan untuk membantu individu dalam menangani perilaku *phubbing*, yaitu aspek *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*. Pertama, individu yang memiliki sikap *deliberate/non-impulsive* maka dia akan cenderung bersikap tidak tergesa-gesa, berhati-hati, dan mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan. Ketika ada keinginan untuk menggunakan *smartphone* saat sedang berinteraksi, berkomunikasi, atau berkumpul dengan orang lain, individu tersebut cenderung akan mempertimbangkan keinginannya tersebut apakah layak untuk dilakukan atau tidak.

Kedua, individu yang memiliki *healthy habits* maka ia akan lebih mudah membedakan antara yang benar atau tidak untuk dilakukan. Individu akan cenderung menekan dan menjauhi perilaku yang berdampak negatif serta melakukan hal yang berdampak positif bagi dirinya. Dengan aspek ini, individu akan lebih mudah menekan keinginannya untuk menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain karena keinginannya tersebut bukan hanya berdampak negatif pada dirinya, tetapi juga berdampak negatif pada orang disekitarnya. Baginya, menghargai orang lain merupakan hal yang lebih penting untuk dilakukan demi menjaga kualitas hubungan satu sama lain. Ketiga, individu yang memiliki *work ethic* atau etika dan prinsip individu dalam berperilaku maka ia akan lebih mudah fokus menjaga dan mengontrol dirinya dari perilaku-perilaku yang merusak prinsip berkehidupannya. Sekuat apapun dorongan yang ia miliki untuk menggunakan *smartphone* saat berinteraksi, individu tersebut akan berusaha semaksimal mungkin untuk tidak mengikuti keinginannya tersebut demi menghargai orang lain serta menjaga kualitas hubungannya dengan orang lain.

Keempat, dengan memiliki karakter *self-discipline* maka individu akan mampu konsisten mempertahankan perilaku-perilakunya tersebut secara terus menerus. Ketika individu mengalami kembali situasi yang serupa, yaitu situasi dengan adanya keinginan untuk menggunakan *smartphone* saat sedang berinteraksi, maka individu tidak langsung mengeluarkan perilaku yang sesuai keinginannya tersebut dengan tergesa-gesa. Ia akan berhati-hati dalam menganalisis keinginannya, mempertimbangkan konsekuensi yang akan ditimbulkan, menekan emosi dan keinginan impulsifnya, mengingatkan diri terkait prinsip yang dia terapkan, dan mengeluarkan perilaku yang diharapkan serta yang berdampak positif bagi dirinya dan orang disekitarnya. Lalu yang terakhir, individu dengan *reliability* yang baik

cenderung akan mengevaluasi dirinya lebih lanjut berdasarkan penilaian dirinya sendiri dan juga orang lain untuk mencapai perbaikan perilaku yang direncanakannya dalam jangka panjang, sehingga individu ini akan cenderung terhindar dari kesalahan yang sama akibat perbuatan yang dilakukannya.

Kemudian pada penelitian ini, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa (58,05%) lebih sering mengakses media sosial saat menggunakan *smartphonenya*. Saputra (2019), Andiarna dkk. (2020), dan Hermila dkk. (2023) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa pada penelitiannya lebih sering menggunakan *smartphonenya* untuk mengakses media sosial, dengan durasi lebih dari 5 jam sehari (Andiarna dkk., 2020). Hal ini dilakukan karena media sosial memiliki beragam fitur yang dapat memudahkan berbagai aspek kegiatan mahasiswa, khususnya dalam aspek berkomunikasi. Dengan media sosial, mahasiswa dapat dengan bebas dan mudah dalam mengekspresikan diri, serta bertukar pesan, kabar, dan informasi pada siapapun yang dikehendaki tanpa perlu mengeluarkan usaha yang menyulitkan (Nurudin, 2013). Kebebasan dan kemudahan tersebut juga seringkali membuat mahasiswa lebih tertarik dengan berbagai pola dan cara interaksi yang dijalankannya di media sosial. Maka dari itu, tidak dapat dipungkiri apabila keberadaan media sosial dapat mempengaruhi penurunan kualitas interaksi mahasiswa di dunia nyata, yang lebih lanjut dapat mempengaruhi timbulnya *phubbing*. Hal ini terjadi karena melalui media sosial, ada kemungkinan individu merasa lebih nyaman dan lebih didengar saat berkomunikasi, serta lebih mudah mengekspresikan dirinya daripada melakukannya secara langsung.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Amelia dkk (2019), yang mengemukakan bahwa sebagian mahasiswa respondennya lebih senang berbincang dengan orang lain melalui *smartphone* dan media sosialnya daripada secara langsung. Adapun salah satu faktor yang melatarbelakangi hal tersebut yaitu adanya kekhawatiran pada diri mahasiswa atas kemampuan komunikasinya yang kurang baik, sehingga mereka lebih senang melakukan pembicaraan melalui fitur *chat* media sosial agar dapat terhindar dari kesalahan yang ia perbuat melalui hal-hal yang ia katakan. Artinya, melalui media sosial, ada kemungkinan mahasiswa merasa lebih mudah mengekspresikan dirinya dengan benar serta merasa lebih nyaman karena dapat meminimalisir kesalahan pembicaraan yang mungkin akan dilakukannya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yaitu terdapat hubungan negatif kuat yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki

mahasiswa maka perilaku *phubbing* yang dilakukan akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri mahasiswa maka perilaku *phubbing* yang dilakukan akan semakin tinggi.

Walaupun penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *phubbing* dan kontrol diri mahasiswa, tetapi penelitian ini tidak bisa membahas secara lebih lanjut mengenai keterkaitan antara kedua variabel tersebut karena penelitian ini hanya bersifat korelasional. Maka dari itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji peran atau pengaruh kontrol diri terhadap *phubbing* agar mengetahui besar atau presentase kontribusi pengaruh yang diberikan variabel kontrol diri terhadap *phubbing* pada kalangan mahasiswa. Penelitian yang selanjutnya juga diharapkan dapat menguji hubungan setiap aspek dari kontrol diri dengan perilaku *phubbing*, dengan tujuan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai aspek kontrol diri yang seperti apa yang paling mempengaruhi kemunculan perilaku *phubbing*.

6. DAFTAR REFERENSI

- Adisty, N. (2022). *Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia*. Diakses pada 19 Juli 2024. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>
- Agatha, I. A. (2023). *59,1 Persen Mahasiswa Kecanduan Internet*. Diakses pada 19 Juli 2024. <https://www.kompas.com/edu/read/2023/02/13/165931371/591-persen-mahasiswa-kecanduan-internet?page=all>
- Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N. (2015). Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 210–225. <https://doi.org/10.9734/jsrr/2015/12245>
- Al-Saggaf, Y., dan O'Donnell, S. B. (2019). *Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts*. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait Boredom Is a Predictor of Phubbing Frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245–252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Amelia, T., Despitasari, M., Sari, K., Sisca, D., dan Putri, K. (2019). *Phubbing, Penyebab, dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia Phubbing*. *Ekologi Kesehatan*, 18(2), 122–134. [10.22435/jek.18.2.1060.122-134](https://doi.org/10.22435/jek.18.2.1060.122-134)
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Diakses pada 19 Juli 2024. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia->

[tembus-221-juta-orang](#)

- Asir, A. (2014). Agama Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Umat Manusia. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman*, 1(1), 6-6. <http://journal.uim.ac.id/index.php/alulum/article/view/234>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- 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>
- Baumeister, R. F., Smart, L., dan Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.103.1.5>
- Cecilia, S. (2019). *Fakta Phubbing di Indonesia*. Diakses pada 18 Juli 2024. <https://logoutindonesia.wixsite.com/logout/fakta-phubbing-di-indonesia>
- Chotpitayasunondh, V., dan 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>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design : Qualitative, Quantitative and Mixed Approaches*. Los Angeles: Sage Publications.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., dan 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
- Fauzan, A. A. (2018). *Analisis psikometrik instrumen phubbing dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. (Skripsi Sarjana, UIN Syarif Hidayatullah). <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/45846>
- Fitri, E., Erwindi, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 211–219.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz.
- Goss-Sampson, M. A. (2019). *Statistical Analysis in JASP : A Guide for Students* (2nd ed.).
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630-645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena *Phubbing* di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang pada *Smartphone* terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>
- Hermila, A., Ashari, S. A., Bau, Rahmat Taufik R.L., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika Ung). *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 3(2). <https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-System Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162–176.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>

- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015>
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- Jang, H., & Kwag, Y. (2015). Comparison of Factors associated with SmartPhone over-Usage : Focusing on Self-Control, Mental health and Interrelationship. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(1), 146–154. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.1.146>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., dan 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). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing Dilingkungan Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.1853>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., dan M, S. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psioologi*, 18(1), 58–67. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i01.81>
- Mardina, R. (2017). Literasi Digital Bagi Generasi Digital Natives. *Seminar Nasional Perpustakaan & Pustakawan Inovatif Kreatif Di Era Digital, May 2017*, 340–352.
- Meng, F., & Xuan, B. (2023). Boredom Proneness on Chinese College Students' Phubbing during the COVID-19 Outbreak: The Mediating Effects of Self-Control and Bedtime Procrastination. *Journal of Healthcare Engineering*, 2023, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2023/4134283>
- Mudawaroch, R. E. (2020). Pengaruh pengetahuan dan sikap terhadap perilaku mahasiswa dalam menghadapi virus corona. *Prosiding HUBISINTEK*, 1(1), 257–263. <http://ojs.udb.ac.id/index.php/HUBISINTEK/article/view/1004>
- Najah, M., Malik, A. F., Rachmi, I., & Iskandar. (2022). Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y, dan Z. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 25-38.
- Nazir, T., & Pişkin, D. M. (2016). Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 175-182. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Nazir, T. (2020). Impact of classroom phubbing on teachers who face phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1), 41–47. <https://dergipark.org.tr/en/pub/press/issue/54258/705524>
- Nurudin. (2013). Media Sosial Baru dan Munculnya Revolusi Proses Komunikasi. *Komunikator*, 5(2), 84-93. <https://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/207/169>
- Oktaviani dan Notobroto. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(2), 127–135. <https://repository.unair.ac.id/124912/>

- Rafi, M., & Nio, S. R. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14983–14989.
- 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>
- Rosdiana, Y., Rahayu Hastutiningtyas, W., & Nurheni. (2023). Analisis Pengaruh Smartphone Addiction, Self Control dan Boredom Proneness Dengan Perilaku Phubbing di Era Society 5.0 Pada Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 8(1), 63–69.
- Santoso, A. C., & Soetjiningasih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434–440. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331>
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Sari, P. A. W., Adiwibawa, D. N., Pratiwi, M. R. A., & Diatmika, I. P. (2022). Hubungan Adiksi Smartphone Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unizar. *Musyawarah Nasional Asosiasi Fakultas Kedokteran Swasta Indonesia*, 155–166. <https://media.neliti.com/media/publications/558715-hubungan-adiksi-smartphone-dengan-nomoph-58526bf3.pdf>
- Sari, R. R. (2017). *Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja Serta Tinjauannya Dalam Islam*. (Skripsi Sarjana, Universitas YARSI). <http://digilib.yarsi.ac.id/id/eprint/6405>
- 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. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/mdi/article/view/774/609>
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker. *Aliansi: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 51–58. <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>
- Sudirga, R. S. (2011). Faktor-Faktor Yang Menentukan Para Mahasiswa Memilih Kuliah Di Universitas Bunda Mulia Dengan Metode Faktor Analisis. *Business Management Journal*, 7(2), 86–106. <https://doi.org/10.30813/bmj.v7i2.601>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan *smartphone* , prokrastinasi akademik, dan perilaku *phubbing* Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83-96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Syifa, A., Nugraha, W., & Yudistira, R. T. (2024). Evaluasi Perilaku Belajar Mahasiswa : Analisis Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik. *Konstruktivisme*, 16(1), 90-99. <https://doi.org/10.35457/konstruk.v16i1.3370>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., dan Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 173-212.
- Tehseen Nazir, dan Dr. Metin Pişkin. (2016). *Phubbing : A Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans*. *International Journal of Indian*

- Psychology*, 3(4), 175-182. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Ugur, N. G., dan Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Walenta, W., Elgeka, H. W. S., & Tjahjoanggoro, A. J. (2022). Narsisisme dan Harga Diri Perempuan Generasi Z terhadap Pembelian Kompulsif. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 18-35. <https://doi.org/10.22146/gamajop.66627>
- Razali, N. M., & Yap, B. W. (2011). Power Comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling Tests. *Journal of statistical modeling and analytics*, 2(1), 21-33.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>