

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU  
*PHUBBING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Akhir Kuliah

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**Desy Miftakhul Khoir**

**NIM. 16410118**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU  
*PHUBBING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**S K R I P S I**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

**Oleh :**

**Desy Miftakhul Khoir**

**16410118**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU  
*PHUBBING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**S K R I P S I**

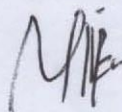
Oleh :

**Desy Miftakhul Khoir**

**16410118**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. Muallifah, M.A**

**NIP. 198505142019032008**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



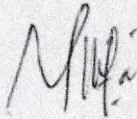
**SKRIPSI**

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU  
PHUBBING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 7 Juli 2021

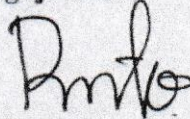
**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**

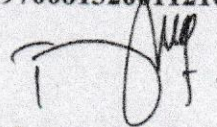


**Dr. Muallifah, M.A**  
**NIP. 198505142019032008**

**Anggota Penguji Lain  
Penguji Utama**



**Dr. Rahmat Aziz, M.Si**  
**NIP. 197008132001121001**



**Fathul Lubabin Nuqul**  
**NIP. 197605122003121002**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal 26 October 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



### Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desy Miftakhul Khoir

NIM 16410118

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat untuk menyelesaikan syarat akhir dari perkuliahan pada umumnya dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang sebagaimana seharusnya dalam metode kepenulisan maka harus disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ada klaim pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, 17 Juni 2021  
Penulis,



Desy Miftakhul Khoir  
NIM. 16410118

## **MOTTO**

“Live to be yourself, rest when tired but never stop”

## **PERSEMBAHAN**

*Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta karunia-Nya berupa kesehatan, kesempatan, dan segala yang telah diberikan kepada hamba sehingga dapat terus berusaha memperbaiki diri menjadi lebih baik. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Keharibaan Nabi Muhammad Shallallahu ,Alaihi wa Sallam. Skripsi ini saya persembahkan untuk:*

### ***Ibu dan Bapak Tercinta***

*Sebagai tanda bakti dan terimakasih yang tidak terhingga kupersembahkan karya ini kepada Ibu Titik Kus Amindarti dan Bapak Alm. Sabar yang telah memberikan kasih sayang, ridho dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tidak mampu kubalas dengan apapun serta seluruh hidup yang Ibu dan Bapak habiskan untuk membahagiakan aku anakmu. Semoga hal ini menjadi langkah awal Ibu dan Bapak bahagia memilikiku. Untuk Ibu dan Bapak, terimakasih telah memberikan seluruh hidupmu untuk membahagiakan anak-anakmu, tanpa do" a dan nasihatmu aku bukan apa-apa dan bukan siapa-siapa. Sekali lagi terimakasih Ibu...  
terimakasih Bapak ...*

### ***Mbak dan Masku***

*Aku persembahkan karya ini untuk Mbakku Lukita Meida Purnamasari dan Noer Rochmawati juga alm. Galuh lukman Dwi Purnomo. Terimakasih karena telah memberikan semangat dan memberikan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga karya ini menjadi awal kebanggaanmu kepadaku adikmu..  
terimakasih*

### ***Teman-teman***

*Untuk teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat dan motivasi, nasihat, dan dukungan penuh dalam pengerjaan tugas akhir ini. Teman – teman Psikologi angkatan 2016 yang sama-sama berjuang untuk mendapatkan gelar dibelakang namanya. Terkhusus untuk Palupi, Dhivio, Olivia, Diana, Yurike, dan Gumintang yang selalu ada dalam situasi dan kondisi apapun. Serta para senior di Organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia Rayon "Penakluk" Al-Adawiyah yang telah memberikan semangat, gurauan serta bullyan yang mana menjadikanku perempuan yang tidak baperan terimakasih banyak seniooorrrr...*

### ***Dosen Pembimbing Tugas Akhir***

*Ibu Dr. Muallifah, M.A selaku dosen pembimbing skripsi saya, terimakasih banyak Ibu sudah membantu dan sabar selama ini dalam membimbing tugas akhir ini. Terimakasih atas nasihat, pengajaran dan pengarahan yang telah Ibu berikan sampai skripsi ini selesai.*

*Tanpa mereka karya ini tidak pernah ada*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir. Karya ini tidak pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Muallifah, M.A selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagi pengalaman berharga kepada penulis. Semoga segala ilmu yang beliau berikan kepada penulis bisa bermanfaat dan penuh berkah.
4. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya. Semoga penulis bisa mendapatkan keberkahan dan ilmu yang bermanfaat dari seluruh dosen.
5. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moril maupun materil. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, Juni 2021

**Penulis**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
المخلص.....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Penelitian Terdahulu.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>11</b>
A. Perilaku <i>Phubbing</i> .....	11
a. Definisi Perilaku <i>Phubbing</i> .....	11
b. Dimensi <i>Phubbing</i> .....	12
B. Kontrol Diri.....	12
a. Definisi Kontrol Diri.....	12
b. Dimensi Kontrol Diri.....	14
C. Kerangka Berpikir.....	15
D. Hipotesis.....	17

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
A. Jenis Penelitian .....	18
B. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	18
1. Identifikasi Variabel .....	18
a. Variabel Terikat .....	18
b. Variabel Bebas .....	19
2. Definisi Operasional .....	19
a. <i>Phubbing</i> .....	19
b. Kontrol Diri .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel .....	21
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	21
D. Metode Pengumpulan Data .....	22
E. Instrumen Penelitian .....	24
1. Alat Ukur <i>Phubbing</i> .....	24
2. Alat Ukur Kontrol Diri .....	25
F. Validitas dan Reliabilitas .....	26
1. Validitas .....	26
2. Reliabilitas .....	27
G. Metode Analisis Data .....	28
1. Analisis Deskripsi .....	29
2. Uji Asumsi .....	30
a. Uji Normalitas .....	30
b. Uji Linieritas .....	31
3. Uji Hipotesis .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	33
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	33
2. Pelaksanaan Penelitian .....	35
3. Prosedur .....	35
B. Hasil Penelitian .....	36
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	36
a. Hasil Uji Validitas .....	36
b. Hasil Uji Reliabilitas .....	37
2. Hasil Analisis Deskriptif .....	38
a. Hasil Deskripsi Data Penelitian .....	38
b. Hasil Kategorisasi Data Penelitian .....	39
3. Hasil Uji Asumsi .....	42

a. Hasil Uji Normalitas .....	42
b. Hasil Uji Linieritas .....	43
4. Hasil Uji Hipotesis .....	43
C. Pembahasan Hasil Data Penelitian .....	45
1. Tingkat Kontrol Diri pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang .....	45
2. Tingkat Perilaku <i>Phubbing</i> pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang .....	47
3. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang .....	48
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu .....	7
Tabel 2.1 Bagan Kerangka Berfikir .....	18
Tabel 3.1 Populasi Penelitian .....	22
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian .....	23
Tabel 3.3 Skala Likert .....	26
Tabel 3.4 Blue Print <i>Phubbing</i> .....	27
Tabel 3.5 Blue Print Kontrol Diri .....	28
Tabel 3.6 Kategorisasi Distribusi Normal.....	32
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Validitas Isi <i>Phubbing</i> .....	38
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Validitas Isi Kontrol Diri.....	39
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas .....	40
Tabel 4.4 Hasil Deskripsi Data Penelitian .....	40
Tabel 4.5 Hasil Presentasi Variabel <i>Phubbing</i> .....	42
Tabel 4.6 Hasil Presentasi Variabel Kontrol Diri .....	43
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	42
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas .....	45
Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Sederhana .....	46
Tabel 4.10 Hasil Uji Model Summary .....	46
Tabel 4.11 Hasil Nilai Standar Koefisiensi Regresif .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Penelitian .....	60
Lampiran 2	Hasil Uji Validitas .....	63
Lampiran 3	Hasil Uji Reliabilitas .....	64
Lampiran 4	Hasil Uji Deskripsi .....	65
Lampiran 5	Hasil Persentasi Variabel <i>Phubbing</i> .....	66
Lampiran 6	Hasil Persentasi Variabel Kontrol Diri .....	67
Lampiran 7	Hasil Uji Normalitas .....	68
Lampiran 8	Hasil Uji Linieritas .....	69
Lampiran 9	Hasil Uji Hipotesis .....	70

## ABSTRAK

Miftakhul Khoir, Desy. 2021. *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*

Pembimbing : Dr. Muallifah, M.A

---

Dalam era digital kebanyakan orang tidak bias lepas dengan telepon pintar yang dapat mempermudah segala pekerjaan manusia saat ini. Tidak sedikit juga orang yang rela memaikan telepon pintarnya tanpa memperdulikan orang yang sedang berbicara dengannya. Hal tersebut yang dimakan *phubbing* dan mengganggu untuk sebagian orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang juga termasuk dalam generasi Y. sampel dalam penelitian ini berjumlah 134 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling*. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala *phubbing* yang terdiri dari 25 item dengan nilai reliabilitas  $\alpha = 0,821$ . Skala kontrol diri yang terdiri dari 10 item dengan nilai reliabilitas  $\alpha = 0,788$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mahasiswa Psikologi UIN Malang memiliki tingkat kontrol diri yang cenderung rendah dan tingkat perilaku phubbing dalam kategori tinggi. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi UIN Malang dengan taraf signifikansi 0,027 ( $p < 0.05$ ), besar pengaruh yang diberikan sebesar 3,7%.

*Kata Kunci : Kontrol Diri, Perilaku Phubbing*

## ABSTRACT

Miftakhul Khoir, Desy. 2021. The Effect of Self-Control on Phubbing Behavior on Psychology Students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor : Dr. Muallifah, M.A

---

In the digital era, most people cannot be separated from smartphones that can simplify all human work today. Not a few people are also willing to play with their smart phones without caring about the person who is talking to them. This is what phubbing eats and is annoying for some people. This study aims to determine whether there is an influence between self-control and phubbing behavior. The population of this study were psychology students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang who were also included in generation Y. The sample of this study were 134 people. The sampling technique used was non-probability sampling. The measurement used in this study was phubbing scale consisting of 25 items with reliability score of = 0.821. The self-control scale consisted of 10 items with reliability score of = 0.788. The results of this study indicate that Psychology Students at UIN Malang had a low level of self-control and a high level of phubbing behavior. There is a significant effect between self-control on phubbing behavior in psychology students at UIN Malang with a significance level of 0.027 ( $p < 0.05$ ), the magnitude of the effect given is 3.7%.

Keywords: Self Control, Phubbing Behavior

## متلخص

مفتاح خير ، ديسي. ٢٠٢١. أثر ضبط النفس على سلوك التعلق باستخدام الأداة على طلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرفة: د. مألفة، الماجستير.

في العصر الرقمي ، يكون كثير من الناس عن تعلق على الأداة التي يمكنها تبسيط جميع الأعمال البشرية اليوم. ليس هناك عدد قليل من الناس لتشغيل أدواتهم بغض النظر عن الشخص الذي يتحدث معهم. هذا ما يسمى بالتعلق باستخدام الأداة وهو أمر مزعج لبعض الناس. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كان هناك تأثير بين ضبط النفس على سلوك التعلق باستخدام الأداة. كان مجتمع هذه الدراسة من طلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج والذين تم تضمينهم في الجيل Y. وبلغت العينة في هذه الدراسة ١٣٤ شخصًا. أخذ العينات باستخدام تقنية أخذ العينات غير الاحتمالية. استخدمت القياسات في هذه الدراسة مقياس التعلق باستخدام الأداة يتكون من ٢٥ عنصرًا بقيمة موثوقية  $\alpha = 0.788$ . يتكون مقياس الضابط الذاتي من ١٠ عناصر بقيمة موثوقية  $\alpha = 0.821$ . تشير نتائج هذه الدراسة أن طلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج لديهم مستوى منخفض من ضبط النفس ومستوى عال من سلوك التعلق باستخدام الأداة. هناك تأثير كبير بين ضبط النفس على سلوك التعلق باستخدام الأداة لدى طلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج بمستوى دلالة  $p < 0.05$  ، وحجم التأثير المعطى هو ٣.٧%.

الكلمات الأساسية: الضابط الذاتي، سلوك التعلق باستخدام الأداة



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini perkembangan jaman dan kemajuan teknologi yang ada, dapat mempermudah komunikasi antar individu. Pada era kesukuan (*tribal*) setiap orang berkomunikasi hanya melalui lisan saja dengan bertatap muka secara langsung. Namun, pada era digital seperti saat ini, komunikasi antar individu tidak membutuhkan tatap muka secara langsung. Pasalnya, penyampaian pesan pada era ini sudah digantikan oleh alat komunikasi seperti ponsel atau *smartphone* yang dapat membantu individu mengantarkan pesan dalam hitungan detik.

Hasil riset yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesian (laman [apjii.or.id](http://apjii.or.id), 2019) bahwa *smartphone* adalah perangkat yang paling sering terhubung dengan internet daripada pengguna komputer ataupun laptop. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa pengguna internet menggunakan media tersebut mencapai 95,4 % setiap harinya. Pasalnya dari tahun ke tahun *smartphone* mengalami perkembangan yang sangat pesat.

Tidak hanya dapat digunakan untuk berkirin kabar via suara ataupun pesan singkat, kini *smartphone* juga dilengkapi dengan berbagai macam fitur yang sangat mempermudah manusia pada era digital ini seperti *game*, radio, mp3, kamera, video dan layanan internet. Dalam perkembangan *digital* ini pula *smartphone* menggunakan *processor* dan *Os (Operating System)* sehingga fungsi *handphone* dapat diubah menjadi mini *computer*. Dalam hal ini, dapat membantu

seseorang mengerjakan tugas atau pekerjaan dalam waktu yang singkat (Isna & Nadhila, 2013).

Segala manfaat yang diberikan oleh *smartphone*, hampir semua masyarakat setuju bahwa *smartphone* adalah gawai yang wajib dimiliki. Namun, masyarakat sering fokus pada banyaknya kemudahan yang ditawarkan dan jarang fokus pada bahaya yang dapat ditimbulkan, seperti fenomena *phubbing*. *Phubbing* adalah singkatan dari *phone* dan *snubbing* yang berarti perilaku menghina seseorang dengan menatap layar ponsel tanpa menatap lawan bicara (Haigh, 2012).

*Phubbing* menjadi alasan bagi sebagian orang untuk menjauhkan diri dari lawan bicara. Hal ini akan membuat pelaku *phubbing* terhindar dari perasaan tidak nyaman ketika mengobrol dengan orang baru atau lawan bicara yang tidak disukai. Perasaan bosan dan keinginan untuk mencari kesenangan lain juga menjadi alasan bagi para pasangan. Ketertarikan seseorang untuk melakukan suatu obrolan juga akan mengalami penurunan akibat terjadinya perilaku *phubbing*. Fenomena *phubbing* jika terjadi sekali atau dua kali mungkin masih dapat ditoleransi bagi pasangan ataupun teman. Namun, *phubbing* yang sering dilakukan dapat berisiko merusak kualitas hubungan. Jika *phubbing* dilakukan secara terus menerus dan konsisten, ia akan menjadi hal yang biasa dan dimaklumi hingga komunikasi secara langsung pun dirasa tidak perlu dilakukan.

Suatu penelitian yang dilakukan oleh Ilham dan Rinaldi (2019) menyebutkan bahwa ada beberapa penyebab seseorang memilih untuk menggunakan *smartphone* yaitu alasan panggilan darurat yang harus diterima,

membuka media sosial serta bosan karena menganggap lawan bicara tidak menarik saat berbicara. *Smartphone* merupakan sesuatu yang seharusnya ada dan tidak bisa hidup tanpa *smartphone* adalah suatu hal yang menjadi sebuah keharusan pada saat ini. Faktor prediktor seseorang melakukan perilaku *phubbing* antara lain kecanduan internet, rasa takut kehilangan/ ketinggalan (*fear of missing out*), kontrol diri dan kecanduan *smartphone* (Chotpitayasunondh and Douglas, 2016; Davey et al., 2018).

Sebelum melakukan suatu tindakan, individu sebaiknya memiliki rencana terlebih dahulu supaya dapat mengontrol setiap tindakan yang dilakukan. Tiap individu yang mampu mengontrol perilaku juga diharapkan dapat mengendalikan segala situasi yang dihadapi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Andriani dkk., 2019) dikatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat mengendalikan stimulus yang ada sesuai dengan kebutuhannya. Sedangkan pada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah tidak mampu memberikan penilaian yang tepat terhadap stimulus.

Beberapa penelitian menunjukkan kontrol diri juga berkaitan erat dengan perilaku *phubbing*. Dikatakan bahwa orang yang sangat kesulitan mengendalikan impuls diri tidak dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan ponsel mereka (Billieux dkk., 2008). Kurangnya kebiasaan dalam pengendalian diri dapat meningkatkan frekuensi penggunaan ponsel itu sendiri (Billieux dkk., 2008). Idealnya individu dapat mengontrol diri dalam berperilaku sesuai dengan norma dalam masyarakat sehingga ketika dihadapkan pada ponsel, ia dapat mengontrol kebutuhannya terhadap ponsel (Jarolimek dan Parker, 1993).

Kontrol diri dapat dikatakan menjadi salah satu faktor dalam memprediksi kecanduan *smartphone* dan dapat memprediksi perilaku bermasalah dalam bentuk *phubbing*. Orang-orang yang kecanduan pada ponsel cerdas tidak dapat menahan diri untuk menggunakannya secara tidak terkendali di tempat dan waktu yang dilarang untuk melakukannya (Bianchi & Phillips, 2005). Secara umum, perilaku *phubbing* dapat terlihat dimana-mana pada masyarakat modern (Haigh, 2015). Hubungan timbal balik dalam psikologi sosial, memainkan peran kunci untuk memahami interaksi manusia dan pertukaran sosial (Berg, Dickhaut, & McCabe, 1995). Hubungan timbal balik terjadi ketika seseorang merespon tindakan sosial yang memiliki konsekuensi positif (Pelaprat & Brom, 2012) atau membalas dengan tindakan yang mengakibatkan konsekuensi negatif (Keysar, Converse, Wang, & Epley, 2008).

Perilaku *phubbing* dapat berdampak pada lawan bicara atau orang yang berada didepannya merasa terabaikan. Selain itu, pengabaian lawan bicara menggunakan telepon dapat menyebabkan perilaku membalas baik sengaja atau tidak. Seiring dengan perkembangan zaman, orang-orang yang menjadi korban *phubbing* juga dapat menjadi pelaku *phubbing*. Individu berasumsi bahwa orang lain berpikir dan melakukan hal yang sama atau yang biasa disebut *false-consensus effect* dalam berperilaku, keyakinan dan bersikap (Berkowitz, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Youarti dan Hidayah (2018) mengatakan bahwa salah satu dampak negatif yang nyata dari perkembangan zaman adalah *phubbing*. Perilaku tersebut dapat menyebabkan seseorang khususnya generasi Y rela menyakiti orang-orang dengan berfokus pada telepon genggam dan tidak

memperhatikan lawan bicara ataupun orang disekitarnya. Jika fenomena tersebut terjadi secara terus menerus maka dapat mengakibatkan konflik sosial dan juga kurangnya kepedulian sosial pada diri individu.

Beberapa sumber berita menyebutkan bahwa semakin lama semakin banyak orang-orang yang terbiasa dengan telepon genggamnya. Tidak menutup kemungkinan bahwa orang-orang membawa dan menggunakan telepon genggamnya saat makan, saat berjalan, rapat, ataupun menjelang tidur tanpa memeperdulikan orang disampingnya. *Phubbing* adalah wujud lain dari ego yang terlalu dimanjakan demi kesenangan sendiri yang secara fisik dekat, tapi hati dan pikirannya berada di tempat jauh. Tidak dapat dipungkiri bahwa *phubbing* adalah salah satu dampak negatif dari telepon pintar (Afifiyah, 2018).

Julie Hart pakar hubungan dari *The Hart Centre Australia* juga menjelaskan bahwa berbagai faktor dalam hubungan antar individu juga dapat timbul akibat perilaku *phubbing*. Salah satunya adalah komunikasi dua arah dapat terganggu antara individu dengan yang lainnya, juga dapat menyebabkan perasaan terabaikan. Putusnya ikatan hubungan dalam pertemanan, keluarga dan relasi yang dijalin juga menjadi salah satu faktor perilaku tersebut. Oleh karena itu, fenomena *phubbing* dengan mengabaikan orang yang berada didekatnya, dapat mengancam ketidakpercayaan orang lain (“Fenomena „Phubbing“, Gila Gadget Sampai Jadi Antisosial” 2019).

Sesuai dengan fenomena yang telah disebutkan, peneliti memilih subjek penelitian pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang dalam kesehariannya tidak lepas dari gawai atau *smartphone*

dan juga termasuk pada generasi Y. Usia belasan tahun hingga awal tiga puluhan adalah termasuk dalam Generasi Y atau *Millenial Generation* yang memiliki kriteria atau karakteristik cenderung terhadap teknologi. Fenomena yang sering peneliti temui yaitu ketika sekelompok orang berkumpul dalam suatu tempat, salah satu atau beberapa diantara mereka sibuk memainkan ponselnya. Pengucilan sosial dan kedekatan antar teman rusak dapat terjadi akibat perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh *phubber* (pelaku *phubbing*) tersebut.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kontrol diri pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mengetahui tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Mengetahui pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## D. Penelitian Terdahulu

**Tabel 1.1 Penelitian terdahulu**

Judul	Tahun	Peneliti	Hasil
Gambaran Kontrol Diri Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor	2019	Wulan Selvia Andriani, Aat Sriati, Ahmad Yamin	Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan kemampuan kontrol diri yang tergolong sedang terhadap penggunaan <i>smartphone</i> artinya partisipan pada umumnya menunjukkan kontrol diri tinggi dan dapat juga menjadi rendah terhadap penggunaan <i>smartphone</i> .
<p><b>Pembeda</b> : Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah subjek dari penelitian tersebut adalah siswa Sekolah Menengah atas. Dalam penelitian tersebut, juga membuktikan seberapa besar kontrol diri siswa terhadap penggunaan <i>smartphone</i> dan tidak berfokus pada perilaku yang dapat ditimbulkan.</p>			
Pengaruh Perilaku <i>Phubbing</i> Akibat Penggunaan <i>Smartphone</i> Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa	2017	Yuna Yunita, Hamdani M. Syam	Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan penggunaan <i>smartphone</i> berlebih berpengaruh positif terhadap interaksi sosial mahasiswa yang menyebabkan perilaku <i>phubbing</i> .
<p><b>Pembeda</b> : Variabel bebas dan variabel terikat yang diambil berbeda dengan peneliti. Dalam penelitian tersebut ingin mengetahui seberapa besar penggunaan <i>smartphone</i> berlebih terhadap perilaku <i>phubbing</i>. Sedangkan peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh kontrol diri terhadap perilaku <i>phubbing</i>.</p>			
Pengaruh <i>Phubbing</i> Terhadap Kualitas Persahabatan pada Mahasiswa Psikologi UNP	2019	Dina Julia Ilham, Rinaldi	Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara <i>phubbing</i> dengan kualitas persahabatan pada mahasiswa Psikologi UNP, bahwa semakin tinggi <i>phubbing</i> maka akan semakin rendah kualitas persahabatan dan sebaliknya jika semakin rendah <i>phubbing</i> maka kualitas persahabatan semakin tinggi.
Hubungan antara Kontrol Diri dengan	2014	Resti Fauzul Muna, Tri Puji	Hasil menunjukkan bahwa rata-rata subjek memiliki

Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir	Astuti	kontrol diri yang tinggi yang mana hal tersebut menunjukkan bahwa responden dapat mengendalikan tingkah laku dan godaan dari dalam diri sehingga terhindar dari kecenderungan kecanduan pada media sosial.
--	--------	--

**Pembeda** : Variabel terikat yang diambil adalah kecenderungan kecanduan media sosial. Sedangkan peneliti lebih memilih perilaku *phubbing*. Sedangkan subjek yang diambil adalah remaja akhir yakni siswa SMK.

Fenomena <i>Phubbing</i> di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang pada <i>Smartphone</i> terhadap Lingkungan)	2015	Ita Musfirowati Hanika	Dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa ketergantungan pada <i>smartphone</i> menyebabkan gangguan sosial seperti <i>phubbing</i> yang akhirnya dianggap sebagai hal yang negative karena manusia cenderung menyepelekan lawan bicaranya menggunakan <i>smartphone</i> sepanjang percakapan.
--	------	------------------------	---

**Pembeda** : Penelitian tersebut membahas tentang seberapa banyak orang yang ketergantungan terhadap ponsel dan ketergantungan tersebut dapat mengakibatkan perilaku *phubbing* timbul. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk mencari pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*.

Pengaruh Faktor Kepribadian Terhadap <i>Phubbing</i> pada Generasi Milenial di Sumatera Barat	2019	Annisa Jihan, Devi Rusli	Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa <i>open-mindedness</i> tidak berpengaruh terhadap <i>phubbing</i> pada generasi milenial di Sumatera Barat sedangkan <i>agreeableness</i> berpengaruh terhadap <i>phubbing</i> pada generasi milenial Sumatera Barat.
---	------	--------------------------	---

**Pembeda** : Variabel bebas pada penelitian tersebut adalah faktor kepribadian yang dibagi menjadi dua aspek yaitu *agreeableness* dan *open mindedness* dan yang berpengaruh secara signifikan adalah *agreeableness*. Sedangkan variabel bebas yang peneliti gunakan adalah kontrol diri.

Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone</i>	2017	Ajeng Tiara Asih, Nailul Fauziah	Dari penelitian tersebut terdapat hasil yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri individu
---	------	----------------------------------	---



---

(*Nomophobia*) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang

maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang dialami semakin rendah. Namun, apabila individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) semakin tinggi.

---

**Pembeda** : Variabel terikat yang diambil dalam penelitian tersebut berbeda dengan yang peneliti ambil. Dalam penelitian ini variabel terikat yang digunakan adalah kecemasan jauh dari *smartphone* sedangkan pada penelitian yg dilakukan peneliti ingin mencari pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*.

---

Dari beberapa penelitian di atas peneliti mencoba meneliti dengan mencari apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap *phubbing*. Subjek yang diambil peneliti tentunya berbeda dengan beberapa penelitian di atas sehingga hasil penelitian juga dapat menjadi referensi dalam penelitian-penelitian lain. Variabel bebas dan terikat yang dipilih oleh peneliti juga berbeda dengan penelitian sebelumnya, sehingga penelitian ini juga perlu dilakukan untuk mengetahui hasil dari rumusan masalah yang telah dibuat.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **a. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan psikologi khususnya pada psikologi sosial terutama mengenai perilaku mengabaikan lawan bicara dengan sibuk pada telepon genggam (*phubbing*).

## **b. Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber informasi penelitian tentang pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* sehingga dapat berguna dalam mencegah terjadinya kecanduan *smartphone* dan dapat menjadi suatu pilihan untuk meminta izin kepada lawan bicara ketika mendapatkan panggilan atau pesan penting untuk menimbulkan komunikasi yang baik.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Perilaku *Phubbing*

##### a. Definisi Perilaku *Phubbing*

*Phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya saat bercakap dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya, dan menghindari komunikasi antar pribadi (Karadag, 2015). *Phubbing* dapat diartikan sebagai perilaku pengabaian orang lain dengan memberikan perhatiannya pada telepon (Haigh, 2015). Menurut Chotpitayasunondh (2016), *phubbing* melibatkan penggunaan telepon dalam pengaturan sosial dari dua orang atau lebih, namun lebih memilih berinteraksi dengan telepon dari pada orang disekitarnya. *Phubbing* merupakan perilaku yang perlu dihentikan karena seharusnya *smartphone* dapat membantu seseorang berkomunikasi dalam hubungan interpersonal (Carvajal, 2012).

*Phubbing* dapat dipahami sejauh mana seseorang menggunakan atau terganggu oleh ponsel saat berada di suatu tempat dengan lawan bicara (Robert & David, 2016). Mereka juga mengatakan bahwa korban dari pelaku *phubbing* (*phubber*) adalah mereka yang diabaikan oleh seseorang yang berfokus pada telepon genggamnya ketika berada di suatu tempat. *Phubbing* dapat menjadi suatu gangguan dalam percakapan dengan seseorang saat dia sedang berbincang dengan lawan bicara sambil menggunakan ponsel yang dimiliki atau saat lawan bicara berada di dekat

yang lain tapi mereka lebih memilih menggunakan ponsel daripada berkomunikasi dengan lawan bicara.

Dari beberapa definisi di atas, peneliti menggunakan teori yang diungkapkan oleh Karadag (2015), *phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat teleponnya saat bercakap dengan orang lain, berurusan dengan teleponnya, dan menghindari komunikasi antar pribadi.

### **b. Dimensi *Phubbing***

Karadag (2015) hasil dari *exploratory factor analysis* (EFA), ada dua dimensi perilaku *phubbing*, yaitu:

#### 1. Gangguan Komunikasi (*communication disturbance*)

Gangguan komunikasi yang dimaksudkan adalah gangguan yang disebabkan karena adanya ponsel yang menjadi faktor pengganggu komunikasi tatap muka di lingkungan.

#### 2. Obsesi terhadap ponsel (*phone Obsession*)

Obsesi dapat terjadi karena adanya keinginan atau dorongan untuk menggunakan ponsel yang tinggi meskipun sedang dalam komunikasi tatap muka.

## **B. Kontrol Diri**

### **a. Definisi Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan perilaku sesuai dengan hasil dan tujuan yang diinginkan. Setiap manusia memiliki teknik atau metode untuk mengatur

perilaku. Dalam hal ini, manusia atau pun individu dituntut untuk mampu mengontrol agar keinginan dan perilaku yang dimiliki dapat di atasi. Kontrol diri memegang peranan sangat penting dalam memahami sifat dasar dan fungsi kontrol diri itu sendiri. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan yang ada dalam dirinya (Gufon & Risnawati 2011).

Averill (Ghufon & Risnawati 2011) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu kearah yang positif sehingga tingkah lakunya sesuai dengan aturan atau norma sosial. Milyavskaya dan Inzlicht (2018) mengatakan kontrol diri sebagai penghambat upaya untuk segera memuaskan perilaku atau dorongan hati. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam maupun diluar dirinya menurut Syamsul Bachri Thalib (2010). Penggambaran keputusan seseorang yang melakukan pertimbangan kognitif untuk meningkatkan dan memperoleh tujuan sesuai yang diinginkan adalah penggambaran dari kontrol diri. Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim (2018) mengatakan bahwa kontrol diri adalah suatu potensi yang dapat dikembangkan setiap individu dan dapat digunakan selama proses kehidupannya.

Dari definisi di atas, peneliti memilih menggunakan teori yang diungkapkan oleh Averill (Gufon & Risnawati 2011), Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyusun, membimbing,

mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu kearah yang positif sehingga tingkah lakunya sesuai dengan aturan atau norma sosial.

## **b. Dimensi Kontrol Diri**

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan konsep Averill (dalam Wulaningsih dan Hartini, 2015), terdapat 3 dimensi:

### *1. Behavioral Control*

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. *Behavioral Control* ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengontrol perilaku ini adalah kemampuan individu untuk mengendalikan situasi yang ada. Kemampuan yang dimiliki untuk mengetahui waktu dan cara suatu stimulus yang tidak diinginkan dihadapi.

### *2. Cognitive Control*

Keterampilan individu untuk mengolah informasi yang tidak dikehendaki dengan menginterpretasi, menilai serta menghubungkan kejadian ke dalam sebuah kerangka kognitif sebagai cara untuk mengurangi tekanan. Dengan cara tersebut, individu dapat mengantisipasi suatu keadaan yang tidak diinginkan tersebut terjadi

dengan berbagai macam pertimbangan. *Cognitive Control* memiliki komponen yang dapat melakukan penilaian pada suatu kejadian yang nantinya individu berusaha menilai dan menafsirkan keadaan yang dihadapi dengan memepertimbangkan segi positif secara subjektif.

### 3. *Decisional Control*

Merupakan kemampuan seseorang untuk megambil hasil atau melaksanakan suatu tindakan yang diyakini individu. Dalam menetapkan suatu pilihan akan berfungsi dengan baik pada suatu kesempatan, keleluasaan atau kemungkinan pada individu untuk memilih beberapa kemungkinan tindakan yang akan diambil dengan Kontrol diri. *Decesional Control* memiliki komponen, seperti mampu mengambil dan menjalankan keputusan.

## **C. Kerangka Berpikir**

*Phubbing* (portmanteau dari kata "*phone*" dan "*snubbing*") adalah sebuah perilaku memfokuskan dirinya kepadai gawai atau *smartphone* yang ia punya saat sedang berinteraksi dengan seseorang. Perilaku ini sangat dekat sekali dengan *smartphone*. Sejauh ini belum ada penelitian yang membantah bahwa adiksi *smartphone* sebagai penyumbang terbesar yang mempengaruhi seseorang untuk berperilaku *phubbing*. Model yang dibuat oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menyatakan bahwa untuk mengukur prediktor dalam perilaku *phubbing* digunakan adiksi *smartphone* sebagai variabel mediator. Dalam hal ini, agar dapat

mengetahui faktor-faktor tidak langsung (*indirect effect*) dengan hasil yang signifikan.

Berbeda dengan sebelumnya, penelitian ini ingin mencari adanya pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* secara langsung (*direct effect*). Kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengontrol keinginan yang ada pada diri individu. Hal ini disifati dengan seberapa besar kontrol diri yang dimiliki individu dalam mengendalikan dorongan dari dalam diri untuk tidak menggunakan *smartphone* pada saat melakukan komunikasi secara langsung dengan lawan bicara.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri terkait erat dengan perilaku adiktif (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008) dan juga memiliki pengaruh pada *phubbing* (Chotpitayasunondh, 2016). Kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan yang dilakukan. Refleksi dari hal tersebut, maka terdapat korelasi antara empati dengan kontrol diri individu yang memiliki empati tinggi lebih peka dan toleran dengan orang lain dan mampu untuk berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku.

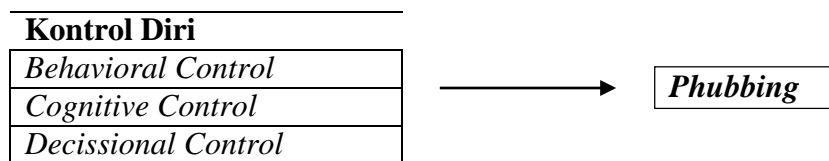
Hal yang mendasari peneliti menggunakan populasi mahasiswa adalah penelitian yang dilakukan oleh Ugur & Koc (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa secara signifikan lebih sering melakukan



*phubbing*. Oleh karena itu, peneliti menduga bahwa kontrol diri mempengaruhi perilaku *phubbing*.

Peneliti menyajikan gambaran kerangka teoritis supaya mempermudah dalam memahami permasalahan yang diambil dalam penelitian kali ini dalam sebuah bentuk bagan sebagai berikut :

**Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir**



#### **D. Hipotesis Penelitian**

H<sub>0</sub> : Tidak adanya pengaruh negatif kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*

H<sub>a</sub> : Adanya pengaruh negatif kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan pada penelitian yang bersifat *numerical* yang berfokus pada hasil pengolahan data melalui metode statistika guna penemuan fakta baru untuk membuktikan suatu teori. Menurut Sugiono (2013) metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Identifikasi Variabel Penelitian**

###### **a. Variabel Terikat**

Variabel terikat juga sering disebut dengan variabel *output* atau juga bias disebut variabel dependen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel bebas (Darmawan, 2016). Variabel terikat (Y) pada penelitian ini merupakan perilaku *phubimg*.

## **b. Variabel Bebas**

Variabel bebas juga sering disebut variabel independen atau variabel stimulus. Variabel bebas adalah menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (Darmawan, 2016). Pada penelitian ini terdapat variabel bebas yaitu kontrol diri.

## **2. Definisi Operasional**

Setelah peneliti menentukan variabel yang digunakan dalam penelitian, selanjutnya peneliti menyusun definisi operasional dari variabel yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

### *a. Phubbing*

*Phubbing* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu perilaku yang dilakukan oleh seseorang ketika sedang melakukan percakapan dengan berfokus pada telepon genggamnya dan tanpa menghiraukan komunikasi antar pribadi.

### **b. Kontrol Diri**

Kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk mengatur maupun mengendalikan perilaku dengan tujuan dan hasil yang diinginkan sehingga seseorang dapat mengatur dan mengatasi suatu perilaku.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sasaran peneliti sebagai keseluruhan obyek atau subyek dengan karakteristik tertentu untuk dipelajari (Sugiono, 2013). Arikunto (2013) berpendapat jika populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Dari pendapat kedua tokoh tersebut dapat disederhanakan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek atau obyek yang memiliki karakteristik tertentu sebagai sasaran peneliti untuk dipelajari.

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa & mahasiswi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Psikologi angkatan 2016-2019 dengan jumlah total 896 mahasiswa. Kriteria populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki *smartphone*.

**Tabel 3.1**

Populasi Penelitian

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2016	213
2017	229
2018	225
2019	229

## 2. Sampel

Arikunto (2013) mendefinisikan sebagai sebagian populasi yang diteliti. Sampel diambil semua apabila jumlah responden kurang dari 100 sehingga menjadi penelitian populasi. Jika jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel adalah 10%-15% atau 20%-25% atau lebih dari populasi.

Alasan peneliti mengambil sampel adalah:

1. Kemampuan peneliti terkait waktu.
2. Wilayah pengamatan dari setiap subyek yang menyangkut perolehan banyak sedikitnya data.
3. Penentuan jumlah yang sudah ditentukan membuat peneliti lebih mudah dalam penyebaran.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dari penjelasan di atas adalah 15% dari populasi karena jumlah populasi 896 mahasiswa. Jadi  $896 \times 15\% = 134$ , sampel yang diambil dalam penelitian sebanyak 134 mahasiswa.

**Tabel 3.2**

Jumlah Sampel Penelitian

Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel (15% dari populasi)
2016	213	32
2017	229	34
2018	225	34
2019	229	34
Total	896	134

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu tidak memberikan kesempatan yang sama bagi

setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sehingga responden yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016-2019 yang memiliki *smartphone*. Dengan menggunakan teknik *quota sampling*, yaitu pemberian jatah quorum terhadap kelompok yang telah di klasifikasikan.

Cara pengambilan sampel adalah dengan mengambil 15% mahasiswa dari jumlah populasi yaitu 896 mahasiswa dari angkatan 2016-2019 yaitu 134 responden sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan peneliti. Dengan menggunakan teknik *quota sampling*, yaitu pemberian jatah quorum terhadap kelompok yang telah di klasifikasikan. Pada tiap-tiap angkatan memiliki jatah quorum yang berbeda-beda sesuai dengan hasil perhitungan sampel penelitian sebelumnya. Artinya, ketika jumlah quota responden sudah terpenuhi maka pengambilan data dihentikan. Penentuan jumlah sampel didasarkan dengan kemampuan dan kebutuhan peneliti atas pertimbangan waktu dan sampel yang diperlukan oleh peneliti.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan cara untuk memperoleh data dan keterangan-keterangan yang diperlukan dalam penelitian. Data dan keterangan-keterangan tersebut dapat diperoleh menggunakan teknik pengumpulan data yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa *questionnaire*. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2012). Mengumpulkan data dengan mengirim

pertanyaan untuk diisi sendiri oleh responden, untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan serta mendukung penelitian.

Dalam penelitian ini *questionnaire* digunakan untuk memperoleh data tentang pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Questionnaire* dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk pernyataan. Responden diminta untuk memilih kategori jawaban dengan mencontreng pada kolom-kolom kategori yang tersedia.

*Questionnaire* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *questionnaire* dengan model Skala *Likert*. Seperti yang telah dikemukakan oleh Sugiyono (2011:93) Skala *Likert* digunakan untuk mengungkap sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam Skala *Likert*, variabel kontrol diri dan perilaku *phubbing* yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem- aitem instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap aitem instrumen yang menggunakan Skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai dengan negatif. Untuk mengukur variabel di atas digunakan Skala *Likert* sebanyak empat tingkat sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Skala likert**

Skala Likert	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

## **E. Instrumen Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan metode *questionnaire* yang terdiri dari 2 skala, yaitu skala kontrol diri dan skala perilaku *phubing*. Skala ini disusun berdasarkan variabel yang akan diteliti. Di dalam *questionnaire* memuat pernyataan atau pertanyaan yang harus dijawab oleh responden sesuai dengan kondisinya.

### **1. Alat Ukur Perilaku *Phubing***

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Karadag (2015). Terdiri dari dua dimensi yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel yang dikembangkan menjadi 25 aitem.



**Tabel 3.4 blueprint *phubing***

Variabel	Dimensi	Indikator	No Aitem		Jumlah	
			Favorable	Unfavorable		
<i>Phubbing</i>	Gangguan Komunikasi	Menerima atau melakukan panggilan telepon ketika sedang berkomunikasi	3	2	5	
		Membalas pesan singkat ketika sedang berkomunikasi	2	1	3	
		Mengirim pesan singkat ketika sedang berkomunikasi	2		2	
		Mengecek notifikasi media sosial ketika sedang berkomunikasi	2	2	4	
		Obsesi terhadap ponsel	Kelekatan terhadap ponsel	3		3
		Cemas ketika jauh dari ponsel	3	1	4	
		Kesulitan dalam mengatur penggunaan ponsel	3	1	4	
	Jumlah total					25

## 2. Alat Ukur Kontrol Diri

Peneliti menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Averill (dalam Wulaningsih dan Hartini, 2015) dalam penelitian ini. Terdapat 3 dimensi yaitu *Behavioral Control*, *Cognitive Control* dan *Decesional Control* yang dikembangkan menjadi 11 aitem.

**Tabel 3.5 blueprint kontrol diri**

Variabel	Dimensi	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Kontrol Diri	<i>Behavioral Control</i>	Mampu mengontrol perilaku	1	2	3
		Mampu mengontrol stimulus	3		3
	<i>Cognitive Control</i>	Dapat menafsirkan peristiwa dan kejadian	2		2
	<i>Decisional Control</i>	Mampu mengambil keputusan	2		2
Jumlah total					10

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Kata validitas berasal dari kata *validity* yang berarti ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur. Suatu alat ukur dikatakan memiliki ketepatan dan kecermatan yang baik apabila memberikan hasil ukur sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran Azwar (2012). Surya brata (2000) mengungkapkan bahwa validitas suatu alat ukur adalah sejauh mana instrument tersebut dapat mengungkapkan dengan tepat suatu keadaan yang sesungguhnya dari objek yang diukur.

Penelitian ini menggunakan teknik *product moment* dari Karl Pearson untuk mengukur validitas instrumen. Rumusnya adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \sum KF - (\sum K)(\sum F)}{\sqrt{(N \sum K^2 - (\sum K)^2)(N \sum F^2 - (\sum F)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisiensi korelasi *product moment*

N : Jumlah responden

$\sum X$  : Jumlah nilai aitem

$\sum Y$  : Jumlah nilai aitem

$\sum X^2$  : Jumlah kuadrat nilai tiap aitem

$\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat nilai tiap aitem

$\sum XY$  : Jumlah perkalian antara dua variabel

Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila nilai  $r_{xy}$  aitem tersebut adalah  $\geq 0,300$ . Meskipun rumus uji validitas telah dipaparkan di atas, peneliti menggunakan aplikasi SPSS 26 *for windows* untuk menguji validitas suatu aitem.

## 2. Reliabilitas

Dikatakan memiliki reliabilitas apabila suatu instrument dapat dipercaya untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2013). Hasil pengukuran dari suatu instrument dikatakan dapat dipercaya untuk digunakan apabila tidak terdapat perbedaan yang sangat besar dalam hasil pengukuran di beberapa kali pelaksanaan pengukuran (Azwar, 2012). Untuk mengukur reliabilitas tersebut, peneliti menggunakan teknik pengukuran *Chronbach Alpha*, dimana reliabilitas dinyatakan dengan koefisien angka 0 sampai

1,00. Apabila suatu aitem angka koefisiennya semakin mendekati 1,00, maka semakin tinggi reliabilitasnya. Adapun rumus untuk mengukur reliabilitas adalah:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Dimana :

$r_{11}$  : Reliabilitas instrument

$k$  : Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum \sigma_b^2$  : Jumlah varians soal

$\sigma_1^2$  ; Variasi soal

Koefisien reliabilitas bersifat fleksibel karena dimulai dari angka 0.0 sampai 1.0. Tidak ada patokan khusus terkait dengan koefisien reliabilitas alat ukur yang harus dimiliki alat ukur. Namun jika koefisien reliabilitas yaitu angka 1.0 maka terdapat konsisten yang sempurna terhadap alat ukur sehingga koefisien reabilitas yang mendekati satu maka dianggap alat ukur tersebut reliabel (Azwar, 2012). Sama seperti uji validitas, peneliti juga menggunakan *SPSS 26 for windows* untuk uji reliabilitas.

## G. Metode Analisis Data

Untuk menjawab rumusan masalah penelitian, analisis yang dibantu dengan menggunakan *SPSS 26 for windows* adalah sebagai berikut :

## 1. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan kontrol diri dan perilaku *phubbing* subyek.

a. Rumus *mean* hipotetik (  $\mu$  )

$$\mu = \frac{1}{2} \times ( i \text{ max} + i \text{ min} ) \sum k$$

Keterangan :

$\mu$  : rata-rata hepotetik

$i \text{ max}$  : skor maksimal aitem

$i \text{ min}$  : skor minimal aitem

$\sum k$  : jumlah aitem

b. Rumus standar deviasi hipotetik (  $\sigma$  )

$$\sigma = 1/6 ( Xmax - Xmin )$$

Keterangan :

$\sigma$  : deviasi standar hipotetik

$Xmax$  : skor maksimal subyek

$Xmin$  : skor minimal subyek

c. Kategorisasi distribusi normal

Tingkat kontrol diri, dan perilaku *phubbing* dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut :

**Tabel 3.6 Kategorisasi Distribusi Normal**

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>
Tinggi	$X > (\mu + 1, \sigma)$
Sedang	$(\mu - 1, 0\sigma) < X \leq (\mu + 1, 0\sigma)$
Rendah	$(\mu - 1, 0\sigma) \leq X$

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk melihat persebaran data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan cara membandingkan data yang dimiliki dengan data berdistribusi normal yang memiliki mean dan standar deviasi yang sama dengan data yang ada (Sarjono & Julianita, 2011). Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk melihat apakah data yang akan di distribusikan normal atau tidak. Untuk mengetahui data distribusi normal atau tidak, dilakukan Uji Normalitas dengan bantuan *software SPSS 26 for windows*.

Dengan melihat tingkat *Sig.* pada *kolmogrov-smirnov* bias ditentukan normal tidaknya suatu data. Jika nilai *Sig.* > 0,05 maka data tersebut terdistribusi secara normal dan jika *Sig.* < 0,05 maka data menunjukkan tidak terdistribusi secara normal.

## b. Uji Linieritas

Linieritas adalah setiap perubahan yang terjadi pada suatu variabel akan diikuti oleh variabel yang lain yang memiliki perubahan yang sebanding. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui variabel yang satu dengan lainnya memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Pengujian linieritas dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS 26 for Windows* dengan taraf signifikansi 0,05. Jika kedua variabel memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka variabel tersebut dapat dikatakan memiliki hubungan (Sugiono, 2013). Uji linieritas selanjutnya bias digunakan untuk persyaratan menganalisis regresi linier.

## 3. Uji Hipotesis

Teknik statistik yang diambil untuk pengujian statistic adalah regresi linier sederhana karena memiliki dua variabel utama. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis yang telah dibuat sebelumnya diterima atau ditolak. Uji regresi linier sederhana adalah suatu pengujian data yang terdiri dari dua variable, yaitu satu variable independen dan satu variable dependen, yang variabelnya tersebut bersifat kausal (berpengaruh) (Sugiono , 2013).

Persamaan regresinya adalah :

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

$Y = \text{Phuubing}$  (variable dependen)

X = Kontrol Diri (variable independen)

a = konstanta

b = Angka arah koefisien regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan)

Untuk mempermudah dalam penghitungan, peneliti menggunakan bantuan *software SPSS 26 for Windows* dalam menganalisis data. Jika nilai  $p$  (*probabilitas*)  $< 0,05$  maka dianggap mempunyai pengaruh yang signifikan dan kemudian dapat diinterpretasikan.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang adalah lembaga pendidikan yang berada dibawah Departemen Agama dan dalam pengawasan Departemen Pendidikan Nasional secara akademik. Selain untuk mendalami ilmu psikologi konvensional, fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang juga memiliki tujuan mencetak sarjana muslim psikologi yang dapat mengintegrasikan dengan ilmu psikologi berdasarkan pada keislaman. Awal mula Fakultas psikologi dibuka pada tahun 1997/1998 yang pada masa itu Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang dan berstatus jurusan. Untuk memantapkan profesionalitas dalam proses belajar mengajar, program studi Psikologi STAIN Malang memutuskan untuk melakukan kerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada (UGM) yang berjalan selama tiga tahun. Kerjasama ini meliputi program pencangkakan dosen Pembina mata kuliah dan penyelenggaraan Laboratorium.

Pada tahun 2002 status STAIN Malang berganti menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) berdasarkan

*Memorandum of Understanding* (MoU) antara pemerintah Indonesia (Departemen Agama) dan pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset) diiringi dengan berubahnya status jurusan psikologi menjadi fakultas Psikologi. Bersamaan dengan ditandatanganinya Surat Keputusan Bersama menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN tanggal 23 Januari 2003 dan status Fakultas Psikologi semakin menjadi kokoh dengan lahirnya Keputusan Presiden (Kepres) R.I no. 50/2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan nama kampus UIN tersebut.

Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki visi untuk menjadi Fakultas Psikologi yang kompetitif dan dibangun di atas dasar pengembangan keilmuan psikologi yang bercirikan Islam dan unggul dalam melakukan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat. Juga memiliki misi : 1) Menciptakan civitas akademika yang memiliki kemantapan akidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlak. 2) Memberikan pelayanan yang professional terhadap pengkaji ilmu oengetahuan psikologi yang bercirikan Islam. 3) Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah. 4) Mengantarkan mahasiswa psikologi untuk menjunjung tinggi etika moral. Serta memiliki tujuan : 1) Menghasilkan sarjana psikologi

yang memiliki wawasan dan sikap agamis. 2) Menghasilkan sarjana psikologi yang professional dalam menjalankan tugas. 3) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi. 4) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

## **2. Pelaksanaan penelitian**

Penelitian dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form* pada mahasiswa psikologi angkatan 2016-2019 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengambilan data dilakukan selama 4 hari terhitung mulai tanggal 12 April 2021 hingga 15 April 2021.

## **3. Prosedur**

Peneliti melakukan uji CVR kepada *professional judgement* yang telah dipilih sebelumnya. Setelah melakukan uji CVR peneliti melakukan perbaikan aitem yang kemudian dilanjutkan untuk pengambilan data. Penyebaran skala yang telah dibuat dilakukan personal dan dengan mengirimkan *google formulir* pada tiap-tiap *group* angkatan 2016-2019.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

#### a. Hasil Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu uji yang dilakukan untuk melihat apakah suatu aitem valid atau tidak. Suatu aitem dikatakan valid apabila memiliki skor *corrected item-total correlation* di atas 0,3. Berikut adalah hasil validitas dari kedua variabel penelitian:

**Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Validitas *Phubbing***

No	Dimensi	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1	Gangguan Komunikasi	Menerima atau melakukan panggilan telepon ketika sedang berkomunikasi	5	-	5
		Membalas pesan singkat ketika sedang berkomunikasi	3	-	3
		Mengirim pesan singkat ketika sedang berkomunikasi	2	-	2
		Mengecek notifikasi media sosial ketika sedang berkomunikasi	4	-	4
2.	Obsesi terhadap ponsel	Kelekatan terhadap ponsel	3	-	3
		Cemas ketika jauh dari ponsel	4	-	4
		Kesulitan dalam mengatur penggunaan ponsel	4	-	4
Jumlah total					25

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa pada skala *phubbing* terdiri dari 25 aitem. Dari hasil uji validitas instrument menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur, sehingga jumlah aitem yang valid adalah 25 aitem.

**Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Validitas Kontrol Diri**

No	Dimensi	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1.	<i>Behavioral Control</i>	Mampu mengontrol perilaku	3	-	3
		Mampu mengontrol stimulus	3	-	3
2.	<i>Cognitive Control</i>	Dapat menafsirkan peristiwa dan kejadian	2	-	2
	<i>Decisional Control</i>	Mampu mengambil keputusan	2	-	2
Jumlah total					10

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa pada skala kontrol diri terdiri dari 10 aitem. Dari hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur, sehingga jumlah aitem yang valid berjumlah 10 aitem.

#### **b. Hasil Uji Reliabilitas**

Dikatakan reliabel apabila suatu *questionnaire* dapat dijawab dengan konsisten dari waktu ke waktu oleh subjek penelitian. Uji reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software SPSS 26 for Windows*. Suatu instrument dikatakan reliable dengan memiliki nilai *Chronbach Alpha* > 0,06 (Ghozali, 2013). Dapat dilihat dari table 4.3 bahwa kedua

variabel adalah reliable dengan nilai *Chronbach Alpha* > 0,06.

**Table 4.3 Hasil Uji reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b><i>Chronbach Alpha</i></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Phubbing</i>	0.821	<b>Reliabel</b>
Kontrol Diri	0,788	<b>Reliabel</b>

Berdasarkan dari perolehan data pada tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa pada skala *phubbing* diperoleh nilai *chronbach alpha* sebesar 0,821. Sehingga skala *phubbing* dinyatakan reliabel karena koefisien *chronbach alpha* lebih dari 0,06. Pada skala kontrol diri juga dapat dikatakan reliabel karena memiliki nilai *chronbach alpha* sebesar 0,788. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,06.

## **2. Hasil Analisis Deskriptif**

### **a. Hasil Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data adalah penjabaran data yang di teliti untuk menjawab rumusan masalah penelitian, analisis yang dibantu dengan menggunakan *SPSS 26 for windows*

**Tabel 4.4 Hasil Deskripsi Data Penelitian**

#### **Descriptive Statistics**

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Mean</b>
Kontrol Diri	134	11	37	24,01
<i>Phubbing</i>	134	27	63	46,95

Berdasarkan table 4.4 dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Skor skala kontrol diri berdasarkan table di atas dari yang tertinggi yaitu 37 dan yang terendah 11 dengan *mean* sebesar 24,01.
2. Skor skala *phubbing* berdasarkan table di atas dari yang tertinggi yaitu 63 dan yang terendah 27 dengan *mean* sebesar 46,95.

**b. Hasil Kategorisasi Data Penelitian**

*a. Data Deskriptif Phubbing*

1. Tinggi     =  $X > (\mu + 1, \sigma)$   
                   =  $X > (46,95 + 9,666)$   
                   =  $X > 56,61$
2. Sedang    =  $(\mu - 1,0\sigma) < X \leq (\mu + 1,0\sigma)$   
                   =  $(46,95 - 9,666) < X \leq (46,95 + 9,666)$   
                   =  $37,284 < X \leq 56,61$
3. Rendah    =  $(\mu - 1,0\sigma) \leq X$   
                   =  $(46,95 - 9,666) \leq X$   
                   =  $37,284 \leq X$

**Tabel 4.5 Hasil Persentasi Variabel *Phubbing***

		Frekuensi	Persen Valid
Valid	Rendah (37,284 ≤ X )	33	24,6
	Sedang (37,284 < X ≤ 56,61)	20	14,9
	Tinggi (X > 56,61)	81	60,4
	Jumlah	134	100,0

Berdasarkan distribusi di atas, dapat ditentukan besar frekuensi untuk masing-masing kategori berdasar dengan skor yang didapat. Sesuai dengan tabel 4.5 diketahui *phubbing* mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki tingkat *phubbing* yang tinggi sebanyak 60,4 %, sedang sebanyak 14,9 % dan rendah sebanyak 24,6%. Dapat disimpulkan dengan hasil distribusi tersebut mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terbanyak pada kategori tinggi yaitu sebesar 60,4%.



b. Hasil Data Deskriptif Kontrol Diri

1. Tinggi =  $X > (\mu + 1, \sigma)$   
 =  $X > (24,01 + 5,725)$   
 =  $X > 29,735$
2. Sedang =  $(\mu - 1,0\sigma) < X \leq (\mu + 1,0\sigma)$   
 =  $(24,01 - 5,725) < X \leq (24,01 + 5,725)$   
 =  $18,285 < X \leq 29,735$
3. Rendah =  $(\mu - 1,0\sigma) \leq X$   
 =  $(24,01 - 5,725) \leq X$   
 =  $18,285 \leq X$

**Tabel 4.6 Hasil Presentasi Variabel Kontrol Diri**

		Frekuensi	Persen Valid
Valid	Rendah (18,285 ≤ X )	92	68.7
	Sedang (18,285 < X ≤ 29,735)	26	19.4
	Tinggi (X > 29,735)	16	11,9
	Jumlah	134	100,0

Berdasarkan distribusi di atas, dapat ditentukan besar frekuensi untuk masing-masing kategori berdasar dengan skor yang didapat. Sesuai dengan tabel 4.6 diketahui bahwa kontrol diri mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi sebanyak 11,9 %, sedang sebanyak 19,4 % dan rendah sebanyak 68,7%. Dapat disimpulkan dengan hasil distribusi tersebut mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terbanyak pada kategori rendah yaitu sebesar 68,7%.

### 3. Hasil Uji Asumsi

#### a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi suatu data. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan bantuan *software SPSS 26 for Windows* dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Unstandardized Residual
N	134
Asymp. Sig. (2-tailed)	.110 <sup>c</sup>

Berdasarkan data pada table 4.7, diperoleh dengan nilai *Sig.* sebesar 0,110 yang bisa disebut  $> 0,05$  dan data tersebut berarti terdistribusi secara normal.

**b. Hasil Uji Linieritas**

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui variabel yang telah ditentukan memiliki hubungan yang linier atau tidak dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Sig. <i>Deviation from Linierity</i>	Keterangan
Kontrol Diri		
Perilaku <i>Phubbing</i>	.619	Linier

Berdasarkan hasil dari table 4.8 diperoleh nilai *Deviation from Linearity Sig.* adalah 0,619 yang artinya  $> 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel kontrol diri (x) dengan variabel *phubbing* (y).

**4. Hasil Uji Hipotesis**

Untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel Kontrol Diri (X) dan Perilaku *Phubbing* maka perlu dilakukan uji hipotesis. analisis regresi linier sederhana dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan bantuan *software SPSS 26 for Windows* dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Sederhana**

Model	F	Sig.
Regresi	5,022	0,027 <sup>b</sup>

Hasil perhitungan ANOVA uji regresi sederhana pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar  $5,022 > 3,91$  (F tabel) dan P sebesar  $0,027 < 0,05$  maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel Y atau dapat diartikan bahwa ada pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Sesuai dengan hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) diterima yaitu kontrol diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

**Tabel 4.10 Model Summary**

Model	R	R Square
Regresi	,291 <sup>a</sup>	0,037

Pada tabel 4.10 diketahui nilai korelasi atau hubungan (R) menunjukkan 0,291 yang cukup jauh dari angka 1 sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh yang cukup kecil terhadap variabel *phubbing*. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) yaitu sebesar 0,037. Dalam hal ini, berarti variabel kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 3,7 % terhadap variabel *phubbing* dan 96.3%.

**Tabel 4.11 Nilai Standart Kofisien Regresif**

Model	B	t	Sig.
Regresi (Kontrol diri)	-,191	-2,241	,027

Pada tabel 4.11 menunjukkan nilai standart koefisien dari pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Diperoleh nilai koefisien regresi X sebesar -0,191 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai X, maka nilai Y bertambah sebesar -0,191. Koesien tersebut bernilai negatif sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah negatif. Pada variabel kontrol diri diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,027 < 0,05$  dan  $t$  hitung  $-2.241 < \text{tabel } 1.978099$  maka dalam hal ini  $H_0$  ditolak artinya kontrol diri berpengaruh negatif terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### **C. Pembahasan Hasil Data Penelitian**

#### **1. Tingkat Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Pada variabel perilaku *phubbing* dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil pada data deskripsi variabel *phubbing* bahwa sebanyak 60,4% (81 responden) berada pada tingkat tinggi, sebanyak 14,9 % (20 responden) pada tingkat sedang dan sebanyak 24,6% (33 responden) pada tingkat rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku

*phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori tinggi.

Menurut Karadag (2015) perilaku menghindari komunikasi antar pribadi dengan melihat teleponnya ketika bercakap dengan orang lain adalah pengertian dari *phubbing*. *Phubbing* dapat diartikan sebagai perilaku pemberian perhatian pada telepon dengan mengabaikan orang lain (Haigh, 2015). Menurut Chotpitayasunondh (2016), *phubbing* melibatkan penggunaan telepon dalam pengaturan sosial dari dua orang atau lebih, namun lebih memilih berinteraksi dengan telepon dari pada orang disekitarnya. *Phubbing* merupakan perilaku yang perlu dihentikan karena seharusnya *smartphone* dapat membantu seseorang berkomunikasi dalam hubungan interpersonal (Carvajal, 2012).

Berdasarkan pemaparan di atas, perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang cenderung pada kategori tinggi dapat diartikan bahwa mahasiswa tersebut cenderung melakukan perilaku pengabaian terhadap orang lain dengan melihat teleponnya ketika bercakap dengan orang lain.

## **2. Tingkat Kontrol Diri pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Dari penelitian yang telah dilakukan dengan judul Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diketahui hasil dari data yang telah diperoleh bahwa ada sebanyak 11,9 % (16 responden) memiliki tingkat kontrol diri tinggi, sebanyak 19,4 % (26 responden) memiliki tingkat kontrol diri sedang dan sebanyak 68,7 % (92 responden) memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa tingkat kontrol diri mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tergolong rendah.

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati 2011) kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu yang membawa individu kearah yang positif sehingga segala tingkah lakunya sesuai dengan norma sosial atau aturan. Milyavskaya dan Inzlicht (2018) mengatakan kontrol diri sebagai penghambat upaya untuk segera memuaskan perilaku atau dorongan hati. Dalam hal ini berarti setiap individu memiliki keinginan atau dorongan yang harus segera dilakukan, namun dengan adanya kontrol diri yang tinggi, individu akan dengan mudah mengatur atau mengendalikan perilaku sesuai dengan aturan atau norma yang ada. Semakin tinggi

kontrol diri seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya.

Didapatkan data yang menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tingkatan rendah, yang berarti bahwa subjek dalam penelitian memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan perilaku yang cenderung rendah.

### **3. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Dalam hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada hasil uji regresi diketahui yaitu terdapat pengaruh kontrol diri yang negatif terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Nilai taraf signifikansi variabel tersebut adalah  $0,027 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa memiliki pengaruh secara signifikan. Dari hasil perhitungan ANOVA uji regresi sederhana menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar  $5,022 > 3,91$  (F tabel) dan P sebesar  $0,027 < 0,05$  dan t hitung  $-2.241 < \text{tabel } 1.978099$  maka hipotesis ( $H_a$ ) diterima yaitu kontrol diri memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada



mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan tabel *model summary* dihasilkan nilai R sebesar -0,291 yang cukup jauh dari angka 1. Nilai R yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh yang kecil terhadap variabel *phubbing*.

Berdasarkan hasil diatas dapat diasumsikan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap perilaku *phubbing*, dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebaliknya, jika semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul selaras dengan penelitian ini, dengan sampel sebanyak 100 remaja dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dalam pengambilan sampel. Hasil penelitian yang telah dilakukan mendapatkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,511. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negative yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. Saat seseorang memiliki kontrol diri tinggi, maka orang

tersebut memiliki perilaku *phubbing* yang rendah . Sebaliknya, jika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah, maka orang tersebut memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari keseluruhan penelitian dan data yang diperoleh, maka kontrol diri dalam perilaku *Phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori tinggi. Hasil yang diperoleh sebesar 60,4 % sebanyak 81 responden. Dapat diartikan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang belum dapat menghindari diri dari pengabaian seseorang dengan memberikan perhatian pada telepon genggamnya.
2. Tingkat kontrol diri pada pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori rendah. Hasil yang diperoleh adalah 68,7 % sebanyak 92 responden. Dapat diartikan bahwa, mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang kurang dalam mengatur dan mengendalikan perilaku dengan baik.
3. Berdasarkan hasil regresi linier sederhana yang dilakukan peneliti tentang pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang, yaitu terdapat pengaruh kontrol diri yang negatif dan signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan hipotesis (Ha) dalam penelitian ini diterima yang menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka ada beberapa hal yang disarankan pada beberapa pihak antara lain :

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa perlu meningkatkan kontrol diri untuk mengatasi perilaku *phubbing* supaya dapat mengatur dan mengendalikan setiap perilaku sehingga perilaku yang ditimbulkan sesuai dengan keinginan yang akan dimunculkan dan sesuai dengan norma yang ada.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil ini perlu adanya pengembangan dan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk meneliti faktor lain yang belum terungkap. Faktor lain yang bias menjadi bahan pertimbangan penelitian selanjutnya antara lain adiksi *smartphone*, *fear of missing out* (Fomo) dan lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifiyah, S. (2018, Juni 3). Diakses pada 11 Juni, 2021 dari <https://www.tagar.id/fenomena-phubbing-resahkan-masyarakat-dunia-dampak-bodoh-telepon-pintar>
- Andraini, W. S., Sriati A., Yamin A. Gambaran Kontrol Diri Penggunaan *Smartphone* pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor. *Keperawatan*. 5(2), 107-117.
- APJII. (2019-2020). Pengguna & perilaku internet Indonesia: *Survey* 2019-2020. Diunduh pada 6 Maret 2021 dari <https://apjii.or.id/survei>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*. 28(4), 670-676.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Bellieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22 (9), 1195-1210. <http://dx.org/10.1002/acp.1429>.
- Berg, J., Dickhaut, J., & McCabe, K. (1995). Trust, reciprocity, and social history. *Games and Economic Behavior*, 10 (1), 122-142. <http://dx.doi.org/10.1006/game.1995.1027>.

- Berkowitz, A. N. D. (2005). An overview of the social norms approach. *Changing the Culture of College Drinking: A Socially Situated Health Communication Campaign*, 193-214.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 39-51. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>.
- Brier, N. M. (2014). *Enhancing self-control in adolescents: Treatment Strategies*. Diunduh dari Psychological Science. New York: Routledge.
- Carvajal (2012). Families and technologies: what about the *phubbing* in Mexico?. *Horyzonty wychowania*, 16 (37), 59-69. doi:10.17399/HW.2017.163704.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “*phubbing*” becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via *smartphone*. *Computer in Human Behavior*, 63, 9-18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Darmawan, Deni. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- 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 & Community Medicine*, 25(1): 35–42. doi :10.4103/jfcm.JFCM\_71\_17.
- Fachrurrozi, Firman, F., & Ibrahim, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. *Neo konseling*. 1(1).1-6
- Fenomena 'Phubbing', Gila Gadget Sampai Jadi Antisosial (2019, Oktober 28) Diakses pada 11 Juni, 2021. <https://www.indozone.id/news/d5seNE/fenomena-phubbing-gila-gadget-sampai-jadi-antisosial/read-all>
- Ghozali, Imam. 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*

- 21 Update PLS Regresi. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini.(2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media.
- Haigh, A. (2015). Stop *phubbing*. Retrieved from <http://stopphubbing.com>.
- Ilham, D. J ., & Rinaldi (2019) Pengaruh *Phubbing* terhadap Kualitas Persahabatan pada Mahasiswa Psikologi UNP. Riset Psikologi. 2019(4)
- Isna,& Nadhila. (2013). Mempermudah Hidup Manusia dengan Teknologi Modern.Jakarta : Panamdani, hal. 36
- Jarolimek, J., & Parker, W. (1993).Social studies in elementary school. New York: Macmillan Publishing.
- Jihan, A., Rusli, D. (2019). Pengaruh Faktor Kepribadian Terhadap *Phubbing* pada Generasi Milenial di Sumatera Barat. Riset Psikologi. 2019(4).
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., et al. (2015). Determinants of *phubbing*, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74.[doi: 10.1556/2006.4.2015.005](https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005)
- Keysar, B., Converse, B. A., Wang, J., & Epley, N. (2008). *Reciprocity is not give and take: asymmetric reciprocity to positive and negative acts. Psychological Science*, 19(12), 1280e1286. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02223.x>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The Relationship Between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212e218. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>.

- Kurnia, Shirley., Sitasari, W. N., & M. Safitri. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* pada Remajan di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 18, 58-67
- Milyavskaya, M., & Inzlicht, M. (2018). Attentional and motivational mechanisms of self-control. Dalam Denise de Ridder, Marieke Adriaanse, & Kentaro Fujita (ed). *The Routledge International Handbook of Self-Control in Health and Well-Being*.(11). New York: Routledge.
- Mischael, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938
- Pelaprat, E., & Brown, B. (2012). Reciprocity: understanding online social relations. *First Monday*, 17(10).<http://dx.doi.org/10.5210/fm.v17i10.3324>.
- 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 partner. *Computer in Human Behavior*, 54, 134-141. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, E. (2003). *Evaluasi Pembelajaran Matematika*. Bandung: JICA UPI Bandung.
- Syamsul Bachri Thalib. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Ugur, N. G., Koc, T. (2015). *Time for digital detox: misuse of mobile technology and phubbing*. *Social and Behavioral science*, 195, 1022-1031.



Youarti, I.E dan Hidayah Nur. 2018. *Perilaku Phubbing Sebagai Karakter remaja generasi Z*. Fokus Konseling, 4(1), 143-152.

Wulaningsih, R dan Hartini, N. 2015. Hubungan antara Persepsi Pola Asuh Orangtua dan Kontrol Diri Remaja terhadap Perilaku Merokok di Pondok Pesantren. Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. 4(2). 119-126.

## Lampiran 1 : Skala Penelitian

### a. Skala Kontrol Diri

Nama :

Jurusan :

Jenis Kelamin :

Jawablah Pernyataan di bawah ini dengan mencentang (√) salah satu jawaban (SS)

Sangat Setuju (S) setuju (TS) Tidak Setuju (STS) Sangat Tidak Setuju. Jawablah semua pertanyaan dengan teliti.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya memberikan perhatian penuh ketika teman sedang berbicara				
2	Ketika sedang berbicara dengan orang lain saya selalu mengecek notifikasi telepon genggam saya				
3	Saya tidak mematikan telepon genggam ketika saya berbicara dengan orang lain				
4	Saya berusaha mendahulukan pembicaraan daripada melihat telepon genggam				
5	Ketika sedang berbicara dengan orang lain saya membiarkan panggilan masuk pada telepon genggam saya				
6	Meskipun ada telepon masuk, saya tetap bias fokus dengan lawan bicara saya				
7	Ketika teman diajak komunikasi namun selalu bermain telepon genggam menurut saya patut untuk dicurigai dan diberi masukan				
8	Saya tahu ketika berbicara saya tidak akan melihat telepon genggam				
9	Saat ada yang sedang berbicara dengan saya, saya dapat mengabaikan notifikasi dari telepon genggam saya				
10	Ketika saya berbicara dengan orang lain, saya memilih untuk menyimpan telepon genggam saya terlebih dahulu sebelum mulai berbicara				

**b. Skala Perilaku Phubbing**

Nama :

Jurusan :

Jenis Kelamin :

Jawablah Pernyataan di bawah ini dengan mencentang (√) salah satu jawaban (SS)

Sangat Setuju (S) setuju (TS) Tidak Setuju (STS) Sangat Tidak Setuju. Jawablah

semua pertanyaan dengan teliti.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya segera menjawab panggilan masuk ketika telepon berdering walaupun sedang berbicara dengan teman saya				
2	Saat mengikuti perkuliahan saya akan mematikan telepon genggam saya				
3	Saya akan menolak panggilan masuk pada telepon saya saat sedang berbicara dengan teman				
4	Dalam sebuah acara, saya lebih tertarik untuk melakukan panggilan daripada berbicara dengan teman				
5	Saya akan meminta izin terlebih dahulu untuk mengangkat telepon ketika sedang berbicara dengan orang lain dalam sebuah acara				
6	Saya tidak akan membalas pesan masuk yang ada di telepon saya ketika dalam sebuah acara				
7	Ketika saya berbicara dengan teman, saya akan membalas pesan masuk di telepon genggam saya				
8	Ketika sedang berkomunikasi dengan seseorang, membalas pesan adalah hal yang wajar bagi saya				
9	Ketika saya sedang berbicara dengan teman, saya suka mengirim pesan				
10	Mengirim pesan ketika sedang berbicara dengan teman adalah hal yang wajar				

	menurut saya				
11	Ketika saya sedang berkumpul dengan teman, mata saya tertuju pada telepon genggam hanya sekedar untuk melihat notifikasi masuk				
12	Saling memandang ketika berbicara dengan lawan adalah hal yang paling penting daripada melihat notifikasi yang masuk pada telepon genggam				
13	Saya akan menghiraukan notifikasi masuk di telepon genggam saya ketika saya sedang berbicara dengan teman				
14	Saya selalu mengecek notifikasi yang masuk pada telepon genggam saya, meskipun saya sedang berbicara dengan teman				
15	Yang selalu saya cari pertama kali ketika saya bangun tidur adalah telepon genggam saya				
16	Saya akan kembali ketika saya lupa membawa ponsel saat saya pergi				
17	Saya selalu menggunakan telepon genggam tiap saat				
18	Saya meletakkan telepon genggam dekat dengan saya				
19	Sulit bagi saya untuk jauh dari telepon genggam				
20	Saya merasa cemas, setiap kali lupa membawa telepon genggam saat berpergian				
21	Ketika saya tidak membawa dompet saya akan merasa cemas daripada tidak membawa telepon genggam				
22	Dari hari ke hari intensitas penggunaan telepon saya meningkat				
23	Dikarenakan penggunaan telepon genggam, waktu yang saya berikan untuk kegiatan sosial, pribadi, dan tugas lainnya menjadi berkurang				
24	Saya merasa kesulitan untuk mengatur waktu penggunaan telepon genggam				
25	Ketika saya sedang belajar saya akan meninggalkan telepon genggam				

**Lampiran 2 : Hasil Uji Validitas**

**a. Hasil Uji Validitas Perilaku *Phubbing***

No	Dimensi	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1	Gangguan Komunikasi	Menerima atau melakukan panggilan telepon ketika sedang berkomunikasi	5	-	5
		Membalas pesan singkat ketika sedang berkomunikasi	3	-	3
		Mengirim pesan singkat ketika sedang berkomunikasi	2	-	2
		Mengecek notifikasi media sosial ketika sedang berkomunikasi	4	-	4
2.	Obsesi terhadap ponsel	Kelekatan terhadap ponsel	3	-	3
		Cemas ketika jauh dari ponsel	4	-	4
		Kesulitan dalam mengatur penggunaan ponsel	4	-	4
Jumlah total					25

**b. Hasil Uji Validitas Kontrol Diri**

No	Dimensi	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1.	<i>Behavioral Control</i>	Mampu mengontrol perilaku	3	-	3
		Mampu mengontrol stimulus	3	-	3
2.	<i>Cognitive Control</i>	Dapat menafsirkan peristiwa dan kejadian	2	-	2
	<i>Decisional Control</i>	Mampu mengambil keputusan	2	-	2
Jumlah total					10

### Lampiran 3 : Hasil Uji Reliabilitas

<b>Variabel</b>	<b><i>Chronbach Alpha</i></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Phubbing</i>	0.821	<b>Reliabel</b>
Kontrol Diri	0,788	<b>Reliabel</b>

#### Lampiran 4 : Hasil Uji Deskripsi

	N	Minimum	Maksimum	Mean
Kontrol Diri	134	11	37	24,01
<i>Phubbing</i>	134	27	63	46,95

### Lampiran 5 : Hasil Persentasi Variabel *Phubbing*

		Frekuensi	Persen Valid
Valid	Rendah ( $37,284 \leq X$ )	33	24,6
	Sedang ( $37,284 < X \leq 56,61$ )	20	14,9
	Tinggi ( $X > 56,61$ )	81	60,4
	Jumlah	134	100,0



### Lampiran 6 : Hasil Presentasi Variabel Kontrol Diri

		Frekuensi	Persen Valid
Valid	Rendah (18,285 ≤ X )	92	68,7
	Sedang (18,285 < X ≤ 29,735)	26	19,4
	Tinggi (X > 29,735)	16	11,9
	Jumlah	134	100,0

**Lampiran 7 : Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Unstandarized Residual
N	134
Asymp. Sig. (2-tailed)	.110 <sup>c</sup>

### Lampiran 8 : Hasil Uji Linieritas

<b>Variabel</b>	<b>Sig. <i>Deviation from Linierity</i></b>	<b>Keterangan</b>
Kontrol Diri		
Perilaku	.619	Linier
<i>Phubiing</i>		

## Lampiran 9 : Hasil Uji Hipotesis

### Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	F	Sig.
Regresi	5,022	0,027 <sup>b</sup>

### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square
Regresi	,291 <sup>a</sup>	0,037

### Nilai Standart Kofisien Regresif

Model	B	t	Sig.
Regresi (Kontrol diri)	-,191	-2,241	,027