

**PENGARUH *EMOTIONAL WELL BEING* TERHADAP PERILAKU
PHUBBING PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Niswatin Nabila

NIM. 210401110117

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

2025

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *EMOTIONAL WELL BEING* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING*
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG
SKRIPSI**

Diajukan kepada

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

Oleh

Niswatin Nabila

NIM. 210401110117

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *EMOTIONAL WELL BEING* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Niswatin Nabila

NIM. 210401110117

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psi NIP. 197207181999032001		12 Maret 2025

Malang, 12 Maret 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH EMOTIONAL WELL BEING TERHADAP PERILAKU PHUBBING
PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh
Niswatin Nabila
NIM. 210401110117

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam
Majlis Sidang Skripsi Pada tanggal 29 April 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Ainindita Aghniacakti, M.Psi.</u> NIP. 19940818201911202272		9/05 2025
Ketua Penguji <u>Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si. Psi</u> NIP. 197207181999032001		10/05 2025
Penguji Utama <u>Dr. Yulia Solichatun, M.Si</u> NIP. 197007242005012003		9/05 2025



Disahkan oleh,

Dekan,

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *EMOTIONAL WELL BEING* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING*
PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Niswatin Nabila
NIM : 210401110117
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 12 Maret 2025

Dosen Pembimbing,



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si. Psi

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Niswatin Nabila
NIM : 210401110117
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *EMOTIONAL WELL BEING* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, nukan 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 saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 12 Maret 2025

Penulis



Niswatin Nabila

NIM. 210401110117

MOTTO

□ تَعْلَمُونَ لَا وَأَنْتُمْ يَعْلَمُ وَاللَّهُ لَكُمْ شَرٌّ وَهُوَ شَيْئًا تُحِبُّوْنَ أَنْ وَعَسَى لَكُمْ خَيْرٌ وَهُوَ شَيْئًا تَكْرَهُوْا أَنْ وَعَسَى

“Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”

(Q.S. Al Baqarah ayat 216)

“Apa arti ijazah bertumpuk, jika kepedulian dan kepekaan tidak ikut dipupuk”

(Najwa Sihab)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Ibadah kepada Allah Swt dan Cinta Kasih Kepada Rosulullah Saw, sungguh segala sholatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya untuk Tuhan Semesta Alam.
2. Ibunda dan Ayahanda, tulus cinta kasihmu berdua sangat mengakselerasi dan memotivasi perjuangan menuntut ilmu sebagaimana keyakinan keimanan Islam mengajarkan, dan maafkan putrimu belum mampu berbakti dan justru membuat luka dan hina, semoga karya sederhana ini mampu menjadi bukti bahwa karena Allah SWT Ananda mencintai dan menyayangi engkau berdua.
3. Para Saudara dan Keluarga Besar, semoga pencapaian hasil Skripsi ini dapat menginspirasi semua kita dalam menjalankan berbagai peran dan tugas kekhalfahan di bumi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si. Psi yang telah membimbing saya dari awal sampai akhir.
5. Dr. Ainindita Aghniacakti, M.Psi dan Dr. Yulia Solichatun, M.Si selaku dosen penguji sidang skripsi.
6. Orang tua tercinta yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
7. Teman-teman saya yang telah memberikan *support* dan membantu dalam proses penyelesaian skripsi terutama Melia, Luna, Ghefira, Lamya, Maila, Sasa, dan Icha.
8. Partisipan yang telah bersedia mengisi kuisioner penelitian ini.
9. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Malang, 19 Maret 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
المخلص	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Emotional well being.....	15
1. Definisi	15
2. Aspek	17
3. Faktor yang mempengaruhi	18
4. <i>Emotional well-being</i> dalam perspektif islam	21
B. <i>Phubbing</i>	23
1. Definisi	23

2. Aspek	24
3. Faktor yang mempengaruhi	25
4. <i>Phubbing</i> dalam perspektif islam.....	27
C. Pengaruh <i>Emotional well being</i> terhadap perilaku <i>phubbing</i>	29
D. Kerangka konseptual	31
E. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
D. Partisipan	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
E. Alat Pengumpulan Data.....	37
F. Validitas Alat ukur	43
G. Reliabilitas Alat Ukur	45
H. Metode Analisis Data	46
1. Uji Normalitas	46
2. Uji Linearitas	47
3. Analisis Statistik Deskriptif.....	47
4. Uji hipotesis	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Gambaran Subjek Penelitian	50
B. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Hasil Penelitian	53

1. Uji normalitas	53
2. Uji linearitas.....	54
3. Analisis deskriptif statistik.....	55
4. Uji hipotesis	57
D. Pembahasan.....	60
1. <i>Emotional well being</i> (EWB) pada mahasiswa UIN Malang.....	60
2. Perilaku <i>phubbing</i> pada mahasiswa UIN Malang.....	61
3. Pengaruh <i>Emotional well being</i> terhadap perilaku <i>phubbing</i> mahasiswa UIN Malang	62
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rumus Isaac dan Michael.....	36
Tabel 3. 2 Skor Skala <i>Emotional well being</i> dan Skala <i>Phubbing</i>	38
Tabel 3. 3 Blue Print Skala <i>Emotional well being</i>	40
Tabel 3. 4 Blue Print Skala <i>Phubbing</i>	41
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala EWB.....	44
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Phubbing</i>	45
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	46
Tabel 3. 8 Rumus kategorisasi data	48
Tabel 3. 9 Rumus Regresi Sederhana	49
Tabel 4. 1 Jumlah Sebaran Data	50
Tabel 4. 2 Hasil uji normalitas.....	53
Tabel 4. 3 Hasil uji linearitas.....	54
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Descriptive Statistics	55
Tabel 4. 5 Kategorisasi EWB	56
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Phubbing</i>	56
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Regresi Sederhana	57
Tabel 4. 8 Uji koefisien determinasi.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4. 1 Persentase Jumlah Subjek <i>Phubbing</i>	51
Gambar 4. 2 Alasan <i>phubbing</i>	52

ABSTRAK

Niswatin Nabila 20401110117. Pengaruh *Emotional well being* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Kata Kunci: Emosi, *Emotional well being*, *phubbing*, Mahasiswa

Phubbing merupakan perilaku negatif yang lebih memilih untuk memainkan *smartphone* daripada berinteraksi dengan orang lain secara tatap muka sehingga orang-orang di sekitarnya diabaikan begitu saja. Fenomena yang ditemukan peneliti di lapangan yaitu adanya mahasiswa UIN Malang yang melakukan *phubbing* di dalam kelas karena merasakan emosi positif dan negatif. Adanya kesenjangan penelitian terdahulu dan masih belum terdapat penelitian yang mengkaji tentang EWB dan *phubbing* membuat peneliti tertarik untuk mengetahui apakah perilaku *phubbing* hanya dipengaruhi oleh emosi negatif saja atau emosi positif juga berkontribusi di dalamnya yang mana kedua emosi tersebut merupakan aspek dari *emotional well being*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif. Peneliti melakukan pengambilan sampel yang berjumlah 342 orang dengan menggunakan teknik insidental sampling. Adapun skala yang digunakan untuk mengukur variabel tersebut yaitu skala *Emotional well being* dari Simsek (2011) dan skala *Phubbing* dari Karadag et al. (2015) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Peneliti menggunakan uji normalitas, linearitas, dan analisis deskriptif statistik dalam melakukan analisis data. Sedangkan dalam pembuktian hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *Emotional well being* mahasiswa UIN Malang berada pada tingkat sedang dan tingkat *phubbing* juga berada pada tingkat sedang. Selain itu, peneliti juga menemukan adanya pengaruh negatif antara *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang sebesar 7,4%. Adapun aspek EWB yang menyumbang pengaruh yaitu kesejahteraan emosional negatif sedangkan kesejahteraan emosional positif tidak berpengaruh signifikan.

ABSTRACT

Niswatin Nabila. 20401110117. *The Influence Of Emotional well being on Phubbing Behavior in Students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang*, 2025.

Keyword: *Emotion, Emotional well being, Phubbing, and student.*

Phubbing is a negative behavior that prefers to play a smartphone rather than interact with others face-to-face so that the people around it are simply ignored. The phenomenon found by researchers in the field is that there are UIN Malang students who do phubbing in class because they feel positive and negative emotions. The existence of gaps in previous research and there is still no research that examines EWB and phubbing makes researchers interested in knowing whether phubbing behavior is only influenced by negative emotions or positive emotions also contribute to it, both of which are aspects of emotional well being.

The method used in this research is quantitative. Researchers took a sample of 342 people using incidental sampling techniques. The variables in this study consist of Emotional well being and phubbing variables. The scale used to measure these variables is the Emotional well being scale from Simsek (2011) and the Phubbing scale from Karadag et al. (2015) which has been tested for validity and reliability. Researchers used normality, linearity, and descriptive statistical analysis tests in conducting data analysis. While in proving the hypothesis using simple regression analysis.

The results obtained show that the average level of Emotional well being of UIN Malang students is at a moderate level and the level of phubbing is also at a moderate level. In addition, researchers also found a negative influence between Emotional well being on phubbing behavior in UIN Malang students by 7.4%. The aspect of EWB that contributes to the influence is negative emotional well-being while positive emotional well-being has no significant effect.

الملخص

الإسلامية مالانج ولاية جامعة طلاب لدى الفوبنغ سلوك على العاطفية الرفاهية تأثير. ٢٠٢٥ نبيلة نسوة الحكومية الإسلامية مالانج إبراهيم مالك مولانا جامعة

الجامعات طلاب الفوبنغ، العاطفية، الرفاهية العاطفية، الرفاهية العواطف،: المفتاحية الكلمات

يتم بحيث لوجه وجهاً الآخرين مع التفاعل من بدلاً الذكي بالهاتف اللعب يفضل سلبي سلوك هو الفوبنغ طلاباً هناك أن هي المجال هذا في الباحثون وجدها التي والظاهرة ببساطة به المحيطين الأشخاص تجاهل وجود إن. وسلبية بية إيجا بمشاعر شعورهم بسبب الدراسي الفصل في الفوبنغ بـ يقومون مالانج جامعة من السلبية والمشاعر الإيجابية المشاعر يدرس الآن حتى بحث أي وجود وعدم السابقة الأبحاث في ثغرات الإيجابية المشاعر أن أم السلبية بالمشاعر فقط يتأثر الفوبنغ سلوك كان إذا ما بمعرفة مهتمين الباحثين يجعل العاطفية الرفاهية نبجوا من المشاعر كلا أن حيث أيضاً، فيه تساهم

باستخدام شخصاً 342 من عينة الباحثون أخذ وقد. الكمية الطريقة هي البحث هذا في المستخدمة الطريقة والفوبنغ العاطفية الرفاهية متغيرات من الدراسة هذه في المتغيرات وتتألف. العرضية العينات أخذ أساليب ومقياس (٢٠١١) سيمسيك من العاطفية الرفاهية مقياس هو المتغيرات هذه لقياس المستخدم والمقياس اختبارات الباحثون واستخدم. وموثوقيته صحته اختبار تم الذي (٢٠١٥) وآخرون كراداغ من الفوبنغ إثبات في بينما. البيانات تحليل إجراء في الوصفي الإحصائي والتحليل والخطي الوصفي الإحصائي التحليل البسيط الانحدار تحليل باستخدام الفرضية

في مالانج جامعة طلاب لدى العاطفية الرفاهية مستوى متوسط أن عليها الحصول تم التي النتائج ظهرت الباحثون وجد ذلك، إلى وبالإضافة. أيضاً معتدل مستوى في الفوبنغ ومستوى معتدل، مستوى في مالانج الجانب. 7.4% بنسبة مالانج عتجام طلاب لدى الفوبنغ سلوك على العاطفية الرفاهية بين سلبياً تأثيراً أيضاً كبير تأثير له ليس الإيجابي العاطفي الرفاه بينما السلبي العاطفي الرفاه هو التأثير في يساهم الذي

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak *smartphone* mengalami perkembangan yang pesat, masyarakat menjadi lebih intens dalam berkomunikasi dan membangun jaringan sosial dengan menggunakan *smartphone*. *Smartphone* menyediakan banyak fitur yang memberikan kemudahan pada penggunanya sehingga banyak orang tertarik untuk menggunakan *smartphone* terutama generasi muda. Para generasi muda telah menggunakan *smartphone* untuk melakukan berbagai kegiatan misalnya mencari informasi, berkomunikasi dengan orang lain, menyimpan data, membeli tiket pesawat, berbelanja, menonton film, bermain *game*, media sosial, dan belajar. Semua kegiatan tersebut dapat diakses dengan mudah dan cepat melalui *smartphone* dengan hanya bermodalkan kuota internet tanpa harus berpindah tempat. Ukurannya yang kecil, membuat *smartphone* mudah dibawa kemanapun dan tidak menghabiskan banyak tempat (Putri et al., 2022). Kemudahan-kemudahan yang disediakan *smartphone* tersebut sering kali membuat banyak orang merasa nyaman dan cenderung menggunakannya dalam waktu yang lama dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar (Kurnia et al., 2020).

Saat ini *smartphone* seolah menjadi lebih menarik dibandingkan melakukan komunikasi secara tatap muka dengan orang lain. Hal ini sangat berbeda pada era sebelum adanya *smartphone*, individu lebih sering bertemu dengan orang lain dan melakukan interaksi secara langsung baik kepada orang baru ataupun orang lama (Kurnia et al., 2020). Jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia pada tahun 2023

mengalami peningkatan dari 124 juta orang menjadi 168 juta orang. Bahkan Indonesia merupakan pengguna *smartphone* terbanyak keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat (Siahaan, 2024). Maraknya penggunaan *smartphone* tersebut dapat menghadirkan fenomena *phubbing*. Menurut Karadag et al. (2015) adanya peningkatan fenomena *phubbing* sejalan dengan meningkatnya penggunaan *smartphone*. Fenomena *phubbing* lebih berfokus pada pengabaian interaksi sosial karena terlalu asik dengan *smartphone*. Hal ini berbeda dengan kecanduan *smartphone* yang mana lebih berfokus pada durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Amalina et al., 2024).

Fenomena *phubbing* saat ini dirasa banyak mengganggu. Tidak semua individu mampu menyadari bahwa perilaku *phubbing* memberikan dampak negatif pada orang sekitarnya. *Phubbing* dapat merusak kepuasan hubungan bagi penerima *phubbing* karena ia merasa terabaikan ketika lawan bicaranya sibuk dengan *smartphone* (T'ng et al., 2018). Pelaku *phubbing* juga merasakan dampak negatifnya yaitu kehilangan peluang untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang lain dan tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (Amelia et al., 2019). Selain itu, pelaku akan mengalami hambatan dalam perkembangan sosialnya sehingga kurang cakap dalam berkomunikasi secara langsung dengan orang lain (Afdal et al., 2018).

Ketika individu menerima perilaku *phubbing* dari lawan bicaranya maka terdapat dua kemungkinan yang akan terjadi. Pertama, *phubbeee* (korban *phubbing*) tidak akan melakukan *phubbing* karena menyadari dampak negatifnya. Ia akan membentuk pemahaman diri tentang makna *smartphone* sehingga dapat

memanfaatkannya dengan bijak. *Smartphone* tidak dianggap sebagai satu-satunya cara untuk bisa berinteraksi dengan orang lain. *Phubbee* cenderung akan lebih aktif dalam berinteraksi dan membangun hubungan sosial di kehidupan nyata. Kedua, *phubbee* akan ikut melakukan *phubbing*. Ketika individu merasa banyak orang disekitarnya melakukan *phubbing* maka ia akan menganggap bahwa itu merupakan suatu hal yang wajar terjadi. Berdasarkan teori *learning through modeling* dijelaskan bahwa setiap individu melakukan pembelajaran melalui pengamatan dan peniruan tingkah laku orang disekitarnya kemudian diaktualisasikan pada dirinya. Jika orang disekitarnya selalu menggunakan *smartphone* secara terus menerus maka perilaku tersebut akan dijadikan sebagai panutan dan ditiru oleh orang yang mengamatinya (Bandura, 1977).

Menurut Karadag et al. (2015), istilah *phubbing* didefinisikan sebagai perilaku bermain *smartphone* saat berbicara dengan orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa orang yang *phubbing* cenderung fokus pada *smartphone*-nya dan kurang memperhatikan lawan bicaranya. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), *phubbing* merupakan perilaku individu yang dalam lingkungan sosialnya lebih memilih untuk berinteraksi dengan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan orang lain sehingga orang disekitarnya diabaikan. *Phubbing* dijadikan sebagai pelarian bagi pelaku untuk mengalihkan rasa ketidaknyamanan saat berada di keramaian atau berkumpul dengan banyak orang yang di dalamnya saling berinteraksi satu sama lain (Aditia, 2021). Bahkan istilah *phubbing* ini dapat juga digunakan untuk menggambarkan perilaku individu yang berbicara kepada orang lain sambil memperhatikan *smartphone*-nya. Meskipun orang yang

melakukan *phubbing* tersebut tetap mendengarkan dan memberikan *feedback* kepada orang lain (Siregar, 2024). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *phubbing* adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang yang lebih mementingkan kesenangan pribadi dengan memainkan *smartphone* dibandingkan perasaan orang lain yang diabaikannya.

Individu yang menjadi pelaku dalam perilaku *phubbing* disebut dengan istilah *phubbeer* sedangkan individu yang diabaikan dalam perilaku *phubbing* disebut dengan istilah *phubbeee*. Ciri-ciri perilaku *phubbing* ini dapat dilihat melalui beberapa indikator yaitu *phubbeer* pasif dalam berkomunikasi secara tatap muka dengan orang lain, adanya pengalihan kontak mata yang seharusnya melihat lawan bicaranya namun teralihkan ke *smartphone* miliknya, *phubbing* awalnya dilakukan secara tidak sadar tetapi lama kelamaan *phubbing* dianggap sebagai perilaku yang normal terjadi (Aditia, 2021). Namun, bagi individu yang mempunyai tingkat keterbukaan pikiran yang tinggi akan cenderung menghindari perilaku *phubbing*, karena kebutuhan sensori dalam dirinya lebih tinggi daripada kebutuhan berinteraksi virtual yang bersifat terbatas hanya melibatkan rangsangan visual dan pendengaran saja. Hal tersebut membuat individu yang mempunyai keterbukaan yang baik lebih memilih berinteraksi dengan orang sekitarnya secara tatap muka (T'ng et al., 2018).

Perilaku *phubbing* ini dapat terjadi dimana pun dan kapan pun misalnya ketika makan malam bersama keluarga, rapat bersama orang lain, dan kumpul bersama teman (Aditia, 2021). Akhir-akhir ini terdapat berita yang sempat viral di media sosial yang mana seorang ibu kehilangan anaknya berusia 18 bulan ketika

asik memainkan *smartphone* di Stasiun Pasar Turi Surabaya (Tribun Jateng, 2023). Hal ini terjadi karena kelalaian seorang ibu yang terlalu fokus pada *smartphone* sehingga anaknya diabaikan begitu saja. Akibatnya seorang ibu tersebut merasa menyesal dengan perilaku acuh tak acuh pada anaknya. Dampak negatif dari *smartphone* juga dirasakan dalam lingkungan pendidikan yang mana 72% guru di United States mengeluhkan bahwa *smartphone* menjadi distraksi dalam proses pembelajaran di kelas (Hatfield, 2024). Hal ini juga didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Tekkam et al. (2020) menemukan bahwa sebanyak 223 mahasiswa di perguruan tinggi ESIC Medical India menyalahgunakan *smartphone*-nya bukan untuk pembelajaran di kelas. Kebanyakan dari mereka menggunakan *smartphone* untuk bermain media sosial dan mengabaikan dosennya dalam kelas.

Perilaku *phubbing* ditemukan juga pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwasannya 6 dari 7 subjek mengaku pernah melakukan *phubbing*. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya subjek yang berkata “saya pernah melakukan dan menemui orang yg tiba-tiba main hp ketika berkumpul sama banyak orang”. Sedangkan 1 dari 7 sisanya hanya pernah menemui temannya melakukakan *phubbing* di dalam kelas. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya subjek yang berkata “pernah menemui itu biasanya saat kuliah di kelas”. Mereka lebih memilih untuk asik menatap layar *smartphone*-nya daripada mendengarkan penjelasan yang disampaikan oleh teman atau dosen. Tentunya peristiwa tersebut sangat bertolak belakang dengan norma yang ada. Menurut Najah et al. (2022), perilaku *phubbing* ini paling banyak

dilakukan oleh generasi muda yakni generasi Z daripada generasi yang lebih tua (X dan Y). Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 1998 hingga 2009. Mereka merupakan generasi muda yang sejak kecil berhadapan langsung dengan teknologi (Youarti & Hidayah, 2018).

Mahasiswa sebagai generasi muda berperan untuk menciptakan perubahan yang lebih baik pada kehidupan masyarakat. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk mematuhi norma yang ada. Seharusnya mahasiswa dapat memanfaatkan *smartphone* dengan baik bukan malah menyalahgunakannya hingga melanggar norma yang ada di masyarakat. Sebenarnya *smartphone* berperan untuk memudahkan mahasiswa dalam mendukung proses perkuliahan misalnya dengan mencari informasi yang belum diketahui melalui banyak referensi buku, jurnal ataupun yang lainnya. Referensi-referensi tersebut dapat diakses dengan mudah melalui *smartphone* tanpa menghabiskan waktu yang banyak. Namun faktanya, beberapa mahasiswa tidak dapat menggunakan *smartphone*-nya dengan bijak. Mereka cenderung menggunakan *smartphone* untuk mencari hiburan melalui media sosial saat jam perkuliahan. Akibatnya mereka mengabaikan tugas pokok sebagai mahasiswa untuk aktif mendengar dan berinteraksi secara langsung dengan orang-orang yang berada dalam kelas (Putri et al., 2022).

Phubbing sudah dianggap sebagai hal yang wajar pada generasi muda. Generasi yang lebih tua menganggap bahwa *phubbing* merupakan perilaku yang tidak sopan dan mengganggu pembicaraan. Mereka lebih memilih untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang lain daripada hanya melalui *smartphone*. Sedangkan generasi muda menyadari bahwa perilakunya tidak benar

dan dapat merugikan orang lain tetapi mereka tetap melakukan *phubbing* karena tidak mampu menahan hasratnya untuk menggunakan *smartphone* saat berkumpul dengan banyak orang (Najah et al., 2022). Mereka cenderung memainkan *smartphone*-nya meskipun tidak ada kepentingan yang mendesak. Adanya perasaan gembira dan nyaman yang muncul ketika menggunakan *smartphone* memungkinkan individu menarik dirinya dari hubungan sosial di dunia nyata sehingga tidak peduli terhadap fenomena sosial yang terjadi (Hafizah et al., 2021).

Siregar (2024) menjelaskan lebih lanjut bahwa alasan adanya perbedaan tingkat perilaku *phubbing* disebabkan karena generasi muda termasuk ke dalam *digital native* yang mana mereka sudah terbiasa dengan keberadaan teknologi sejak kecil sehingga *smartphone* menjadi hal yang penting bagi mereka dan tidak dapat lepas dalam kehidupan sehari-harinya. Sedangkan generasi tua merupakan generasi yang termasuk ke dalam *digital immigrant* yang mana mereka baru mengenal teknologi saat usia dewasa sehingga mereka perlu beradaptasi dan belajar untuk dapat mengoperasikan *smartphone*. Hal inilah yang menyebabkan generasi muda lebih cepat menguasai *smartphone* daripada generasi tua.

Menurut Karadag et al. (Karadag et al., 2015), munculnya perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kecanduan *smartphone*, kecanduan SMS (*Short Message Service*), kecanduan media sosial, kecanduan internet, dan kecanduan *game*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isrofin (2021) menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* menjadi salah satu faktor yang memprediksi perilaku *phubbing* sebesar 47% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Mikha dan Hariadi (2023) membuktikan juga bahwa kecanduan internet

menyumbang perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 6 Semarang. Selanjutnya, kecanduan media sosial juga diteliti oleh Saloom dan Veriantari (2021) yang terbukti mempunyai pengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Verma et al. (2019) juga menemukan bahwa kecanduan SMS dan kecanduan *game online* menjadi prediktor perilaku *phubbing* pada generasi milenial.

Amiro dan Laka (2023) menambahkan bahwasannya perilaku *phubbing* juga dapat dipengaruhi oleh faktor kebosanan (*boredom proneness*). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *boredom proneness* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi. Rasa bosan tersebut dapat muncul karena rendahnya stimulasi eksternal yang artinya individu merasa bahwa rangsangan dari lingkungan sekitar tidak dapat memenuhi kebutuhan rasa senang pada dirinya. Adapun cara yang dapat mereka lakukan untuk menghilangkan kebosanan secara instan yaitu dengan memainkan *smartphone*. *Smartphone* menawarkan banyak konten yang beragam dan menarik dengan mudah di dalam *smartphone*. Hal tersebut membuat seseorang lebih memilih untuk menonton konten yang sesuai dengan keinginannya meskipun berada dalam lingkungan sosial yang mengharuskan untuk berinteraksi secara tatap muka.

Menurut Balta et al. (2020), perilaku *phubbing* dapat terjadi karena adanya ketidakstabilan emosi pada *phubbeer*. Selanjutnya T'ng et al. (2018), menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai emosi negatif cenderung akan berperilaku

phubbing. Individu yang merasakan emosi negatif biasanya tidak ingin melakukan interaksi dengan orang lain sehingga lebih memilih asik memainkan *smartphone*-nya. Menurut Hafizah et al. (2021), individu yang merasa tidak nyaman atau bosan saat berkomunikasi dengan orang lain cenderung akan memainkan *smartphone*-nya untuk mengalihkan perasaannya. Hal tersebut sesuai dengan fakta di lapangan yang mana peneliti menemukan bahwa semua subjek melakukan perilaku *phubbing* karena merasa bosan dengan kondisi yang dialaminya. Sehingga mereka mengalihkan perasaan bosan tersebut dengan memainkan *smartphone*-nya untuk mencari hiburan.

Emosi positif juga menjadi faktor penyebab terjadinya perilaku *phubbing*. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa terdapat partisipan yang menyatakan ‘pas lagi fall in love, aku sesekali membuka HP buat membalas chat doi meskipun aku lagi berkumpul sama temen’. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa partisipan merasakan emosi positif berupa rasa senang karena berada pada fase jatuh cinta terhadap lawan jenis yang mana membuatnya berkeinginan untuk menggunakan *smartphone*. Sejalan dengan penelitian Cheng et.al (2024) pada mahasiswa perempuan yang menemukan bahwa emosi positif terbukti memprediksi perilaku obsesi *smartphone* yang merupakan salah satu aspek dari perilaku *phubbing* yang mana semakin banyak emosi positif yang dirasakan maka semakin membuat seseorang ingin memainkan *smartphone* secara terus menerus.

Setiap individu pasti merasakan berbagai emosi baik itu perasaan senang, sedih, takut, bosan, benci, dan lain sebagainya dalam kehidupan sehari-harinya. Emosi tersebut merupakan salah satu karakteristik jiwa manusia yang akan muncul

secara naluri sesuai dengan situasi yang terjadi. Adapun peran emosi ini sangat penting dalam kehidupan yaitu untuk memberikan pertanda bahwa terdapat kebutuhan manusia yang tidak terpenuhi misalnya ketika kita merasakan takut berarti kebutuhan rasa aman dalam diri sedang tidak terpenuhi dan berada dalam kondisi yang berbahaya. Selain itu, emosi juga berperan penting dalam pengambilan keputusan. Jika sistem emosi dalam otak tidak berfungsi maka akan membuat individu kesusahan dalam membuat keputusan karena individu tersebut tidak akan mengetahui perasaan yang muncul dari pilihan yang ada. Jadi tanpa adanya emosi, manusia tidak akan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya (Ahmad et al., 2019).

Dalam kehidupan sehari-hari, individu membutuhkan adanya emosi yang sejahtera untuk memperoleh keseimbangan dalam hidupnya. *Emotional well being* (EWB) menjadi perhatian khusus di Amerika Serikat karena ditemukan bahwasannya EWB mampu menurunkan resiko kematian sebesar 20% pada orang yang sehat. Selain itu, EWB juga menjadi faktor yang dapat melindungi individu terhadap resiko kematian akibat penyakit gagal ginjal dan gangguan imun. Konsep kesejahteraan emosional berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan subjektif (Feller et al., 2018). Meskipun masing-masing kesejahteraan tersebut mempunyai makna yang berbeda-beda, tetapi antara kesejahteraan satu dengan yang lainnya mempunyai keterkaitan yang mana semua konsep tersebut mendorong seseorang untuk dapat berpikir positif dan mencapai kebahagiaan dalam hidupnya (Ahmad et al., 2019).

Menurut Diener (1984), kesejahteraan emosional (*Emotional well being*) merupakan dimensi dari *subjective well being* yang melibatkan adanya emosi positif dan emosi negatif dalam diri manusia. Kesejahteraan emosional ini mengacu pada reaksi emosional yang muncul terhadap suatu peristiwa yang terjadi. Emosi adalah sesuatu yang bersifat subjektif, artinya bukan mengacu pada objeknya tetapi mengacu pada bagaimana individu melihat dan merasakan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Diener et.al (2003) berpendapat bahwa kesejahteraan emosional terdiri dari dua indikator yaitu kesejahteraan emosional positif dan kesejahteraan emosional negatif. Adanya kesejahteraan emosional, individu dapat menggunakannya sebagai sumber untuk menumbuhkan motivasi hidup dan berupaya untuk membangun kehidupan masa depan yang lebih maju (Ahmad et al., 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional adalah perasaan sejahtera yang muncul pada individu yang merasakan lebih banyaknya emosi yang menyenangkan dibandingkan emosi yang tidak menyenangkan.

Terdapat beragam kajian tentang emosi dan phubbing yang telah dikaji oleh peneliti terdahulu. Adapun beberapa kajian yang peneliti temukan diantaranya yaitu tentang kemampuan sosial-emosional yang terbukti dapat memprediksi perilaku phubbing (González et al., 2025) dan *emotional intelligence* yang terbukti menjadi *predictor* perilaku phubbing yang mana semakin rendah kecerdasan emosional seseorang maka semakin tinggi perilaku phubbing dan sebaliknya (Parmaksız & Kılıçarslan, 2021). Selain itu, peneliti juga menemukan kajian tentang kemampuan regulasi emosi yang dapat mempengaruhi perilaku phubbing.

Adapun pengaruh yang terjadi bersifat negatif, artinya semakin baik kemampuan seseorang dalam melakukan regulasi emosi maka semakin rendah perilaku phubbing dan sebaliknya (Saleem et al., 2023).

Peneliti tertarik untuk mengkaji Emotional Well Being (EWB) karena melihat bahwa phubbing tidak hanya melibatkan adanya emosi negatif saja yang menjadi faktor pendorongnya tetapi juga emosi positif (Cheng et al., 2024). Namun peneliti lainnya menyatakan bahwa emosi positif tidak berkorelasi signifikan terhadap phubbing (Guazzini et al., 2021). Berdasarkan kedua penelitian tersebut menunjukkan adanya kesenjangan hasil penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut untuk mengetahui apakah perilaku phubbing hanya dipengaruhi oleh emosi negatif saja atau emosi positif juga berkontribusi di dalamnya yang mana kedua emosi tersebut merupakan aspek dari emotional well being. Saat ini peneliti juga belum menemukan adanya kajian tentang emotional well being yang dikaji secara langsung keterkaitannya terhadap perilaku *phubbing*. Hal tersebut terlihat dari hasil pemetaan riset yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *software VOSviewer* yang menunjukkan bahwa hanya terdapat penelitian yang mengkaji tentang variabel *emotional respons* terhadap *phubbing* sebanyak 1:108 yang mana dikaji pada tahun 2022.

Adapun peneliti memilih partisipan penelitian pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mana mereka tidak dapat lepas dari *smartphone* dalam kehidupan sehari-harinya. Mereka merupakan bagian dari generasi Z yang paling sering melakukan *phubbing*. Fenomena yang sering peneliti temukan di lapangan yaitu mereka memainkan *smartphone*-nya selama

proses pembelajaran berlangsung di kelas dengan alasan bosan, seperti yang dikatakan oleh salah satu subjek “kalo di kelas merasa bosan jika penjelasan materi yang disampaikan tidak menarik sehingga mencari hiburan pada smartphone”. Beberapa dari mereka merasa menyesal karena mereka dapat memperoleh pengetahuan baru jika berkeinginan untuk mendengarkan penjelasan materi dari teman atau dosen. Jika fenomena tersebut terjadi terus menerus akan merusak kualitas generasi muda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, terdapat beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Emotional well being* pada mahasiswa UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang?
3. Bagaimana pengaruh *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka terdapat beberapa tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *Emotional well being* pada mahasiswa UIN Malang.

2. Mengetahui tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang.
3. Mengetahui pengaruh *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang.

D. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik terkait pengaruh *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing* khususnya bagi mahasiswa UIN Malang. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran mahasiswa agar mengurangi perilaku *phubbing* terutama saat pembelajaran di dalam kelas.

b. Praktis

Bagi riset berikutnya, temuan dari riset ini dapat menjadi rujukan, pembanding, dan penyumbang informasi serta pemikiran mengenai pengaruh *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Emotional well being

1. Definisi

Emotional well being mengacu pada perspektif *hedonic* yang menekankan pada perasaan senang. Perspektif tersebut berbeda dengan *psychological well being* yang mengacu pada perspektif *eudaimonic* yang menekankan kebermanaknaan hidup (Diener, 1984). Diener et.al (2003) mendefinisikan *Emotional well being* (kesejahteraan emosional) sebagai bagian dari *subjective well being* yang mengacu pada evaluasi afektif seseorang dalam kehidupannya. Evaluasi afektif tersebut tidak hanya melibatkan adanya emosi positif (perasaan menyenangkan) saja tetapi juga melibatkan emosi negatif (perasaan yang tidak menyenangkan). Kesejahteraan ini bersifat subjektif, artinya standar bahagia atau tidak bahagia bergantung pada penilaian masing-masing individu dalam memandang suatu peristiwa yang terjadi.

Kesejahteraan emosional menitikberatkan pada keseimbangan emosi yang dirasakan oleh individu (*National Institutes of Health*, 2018). Seseorang yang mempunyai kesejahteraan emosional bukan berarti tidak merasakan adanya afek negatif sama sekali tetapi mengacu pada lebih banyaknya afek positif daripada afek negatif yang dirasakan (Diener et al., 2003). Kuppens et al. (2008) menjelaskan bahwa penekanan pada pengalaman emosi positif dapat menciptakan kesejahteraan yang mengacu pada kepuasan hidup individu. Mereka menemukan bahwa kepuasan hidup

cenderung muncul di negara-negara yang lebih menghargai adanya emosi positif dibandingkan emosi negatif. Sedangkan pada negara yang lebih menghargai emosi negatif, cenderung tidak menemukan adanya hubungan antara emosi negatif dengan kepuasan hidup. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu mengalami kebahagiaan ketika merasakan lebih banyak emosi positif dibandingkan emosi negatif.

Emosi yang dirasakan individu dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Apabila individu lebih banyak merasakan emosi positif maka cenderung mempunyai kesehatan fisik yang baik. Emosi positif mendorong seseorang untuk merasa sejahtera secara emosional. Dengan adanya emosi positif dapat membuka pikiran seseorang untuk menemukan solusi dan mengambil keputusan. Selain itu, emosi positif juga dapat mengurangi adanya emosi negatif yang muncul pada diri individu sehingga ketika berada dalam keterpurukan, individu tersebut mempunyai ketahanan psikologis yang kemudian mendorongnya untuk dapat bangkit dan melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. jadi apabila individu mempunyai kesejahteraan emosional yang tinggi cenderung akan berusaha untuk tidak berada dalam keterpurukan secara terus menerus (Langeland, 2014).

Emotional well being dipandang sebagai pengalaman emosi yang dirasakan seseorang yang mencakup peristiwa masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Adapun *Emotional well being* (EWB) yang berkaitan dengan masa lalu mengacu pada rasa puas yang dirasakan oleh seseorang.

Sedangkan EWB yang berkaitan dengan masa sekarang mengacu pada rasa senang seseorang terhadap hidup yang dijalannya saat ini. Dan EWB yang berkaitan tentang masa depan mengacu pada rasa optimis dan adanya harapan yang diinginkan terjadi pada masa yang akan mendatang (Langeland, 2014). Menurut Fredricson dan Joiner (dalam Park et al., 2023), kesejahteraan emosional dipandang sebagai kebahagiaan yang tidak bersifat sesaat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya kesejahteraan emosional merupakan kondisi emosional yang didominasi oleh perasaan positif yang memberikan pengaruh terhadap kesehatan fisik dan memberikan dampak positif bagi seseorang untuk masa depannya karena kesenangan yang dirasakan membuat seseorang terdorong untuk terus bergerak mencapai tujuan hidupnya.

2. Aspek

Diener et.al (2003) membagi *Emotional well being* menjadi dua aspek yaitu:

a. Kesejahteraan emosional positif

Kuppens et al. (2008) menjelaskan bahwa emosi positif merupakan sesuatu yang biasanya dihargai atau sesuai dengan norma sosial yang berada dalam masyarakat. Emosi positif adalah perasaan yang menggambarkan pengalaman menyenangkan yang memungkinkan otak untuk mengenangnya kembali (Prasetya & Gunawan, 2018). Ciri dari emosi positif yaitu adanya rasa puas, tenang, dan bahagia dalam diri individu. Adanya emosi positif dapat membuat hubungan antara

individu satu dengan yang lainnya semakin dekat (Guazzini et al., 2021).

b. Kesejahteraan emosional negatif

Kuppens et al. (2008) menjelaskan bahwa emosi negatif merupakan sesuatu yang dipandang sebagai hal yang bersifat kontra dengan norma sosial yang berada dalam masyarakat. Emosi negatif adalah perasaan yang menggambarkan pengalaman tidak menyenangkan yang muncul pada diri individu. Jika emosi negatif ini tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak buruk pada orang yang mengalaminya (Prasetya & Gunawan, 2018). Contoh dari emosi negatif yaitu adanya perasaan sedih, marah, takut, stres, dan lain sebagainya (National Institutes of Health, 2018). Adanya emosi negatif dapat merusak hubungan antara individu satu dengan individu lain yang memunculkan konflik di dalamnya. Bahkan emosi negatif juga dapat menyebabkan hubungan tersebut putus (Guazzini et al., 2021).

3. Faktor yang mempengaruhi

Menurut Feller et al. (2018), *Emotional well being* dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

a. Kesehatan

Kesehatan fisik berpengaruh terhadap *Emotional well being* individu. Ketika individu mempunyai kondisi fisik yang sehat cenderung dapat merasakan emosi positif. Sedangkan ketika individu berada dalam

kondisi yang tidak sehat cenderung merasa tidak bahagia karena merasakan kesakitan pada fisiknya (dafit, 2023).

b. Pendapatan

Individu yang mempunyai pendapatan yang tinggi cenderung lebih bahagia dibandingkan individu yang mempunyai pendapatan yang rendah. Bagi individu yang mempunyai pendapatan rendah cenderung mengalami penurunan mood atau emosi positif yang berpotensi untuk mengalami gejala depresi (Dewi et al., 2020).

c. Tempat tinggal

Tempat tinggal merupakan tempat dominan yang digunakan manusia untuk menjalankan berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-hari (Septian et al., 2020). Biasanya tempat tinggal yang baik mempunyai komponen yang memadai dan nyaman bagi penghuninya. Fasilitas tersebut mencakup adanya sanitasi, atap, pintu, dinding jendela, ventilasi, suhu yang tidak terlalu panas, udara yang berkualitas, ruangan yang lapang (tidak padat dengan hunian), dan lain sebagainya. Apabila komponen-komponen tersebut tidak terpenuhi dapat menimbulkan adanya gangguan emosional, misalnya ketika suhu di tempat tinggal terasa panas biasanya penghuni akan merasakan suasana hati yang buruk (Sukesi et al., 2023).

d. Pendidikan

Pendidikan berpengaruh pada kondisi emosional dalam diri individu. Apabila individu mempunyai riwayat pendidikan yang rendah

cenderung merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Namun sebaliknya, apabila individu mempunyai riwayat pendidikan yang tinggi cenderung terhindar dari adanya perasaan negatif seperti stres yang berlebihan (Dewi et al., 2020).

e. Pekerjaan

Pekerjaan tidak lepas dengan adanya tugas yang harus diselesaikan. Terkadang individu mendapatkan tuntutan tugas yang berat yang dapat membuatnya merasa tertekan. Hal tersebut memungkinkan seseorang untuk merasakan emosi negatif berupa stres dalam pekerjaan (Maghfiroh, 2023).

f. Hubungan yang mendukung

Hubungan yang mendukung mengacu pada hubungan yang terdiri dari individu yang saling memberikan dukungan satu sama lain. Biasanya orang yang memberikan dukungan sosial pada orang lain disebut dengan support system. Support system merupakan orang yang dipercaya dan mempunyai ketersediaan untuk mendengarkan keluhan dari orang lain. Selain itu, support system juga memberikan dukungan emosional berupa semangat pada orang lain. Support system ini tidak hanya berkaitan dengan hubungan antara lawan jenis saja tetapi juga berkaitan dengan semua orang yang mau memberikan dampak positif untuk orang lain. Dengan adanya support system ini dapat membangun suasana hati atau perasaan positif menjadi meningkat. Individu yang mendapatkan dukungan dari orang lain cenderung akan

bersemangat dalam melakukan suatu pekerjaan. Bahkan support system juga dapat mengurangi perasaan yang tidak menyenangkan berupa cemas sehingga individu lebih enjoy dalam melakukan suatu kegiatan (Fauziah & Mujiburohman, 2023).

g. Lingkungan sekitar

Lingkungan merupakan aspek penting dalam kehidupan individu. lingkungan terdiri dari manusia yang mempunyai kepribadian yang berbeda-beda. Adapun kondisi lingkungan ditentukan oleh manusia itu sendiri bagaimana mereka menjaga lingkungan sekitarnya. Kondisi lingkungan yang tidak sehat dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang. Apabila individu berada di lingkungan yang kumuh maka ia cenderung tidak merasakan kenyamanan di dalamnya. Selain itu, lingkungan yang tidak bersih juga memungkinkan masyarakat yang berada di dalamnya untuk berperilaku agresif (Sukezi et al., 2023).

4. *Emotional well-being* dalam perspektif islam

Konsep kesejahteraan emosional tidak hanya dibahas dalam perspektif psikologi, perspektif islam juga membahas tentang ketenangan yang tercantum dalam Q.S. Ar-Rad ayat 28 berikut:

الْقُلُوبُ نُتَمِّمُ اللَّهُ بِذِكْرِ آلَا ُ اللَّهِ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ نُتَمِّمُ أَمْنُوا الَّذِينَ

“orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”

Berdasarkan ayat tersebut, Allah SWT mengajarkan kepada orang-orang islam bahwa cara memperoleh ketenangan dapat dilakukan dengan mengingat penciptanya (dzikir). Dengan adanya perasaan (emosi) tenang membuat individu mampu menghadapi berbagai kesulitan yang ada dalam kehidupan (Hamdan, 2017). Setiap manusia pasti merasakan adanya emosi baik emosi positif maupun negatif, namun kadar emosi yang dirasakan oleh setiap individu tentunya berbeda-beda. Bahkan manusia yang paling mulia di dunia seperti nabi Muhammad SAW juga merasakan emosi-emosi tersebut. Nabi Muhammad SAW bersabda *“Aku ini hanya manusia biasa, aku bisa senang semagaimana manusia senang dan aku bisa marah semagaimana manusia marah”* (H.R. Muslim, No.2603). Dalam islam dijelaskan bahwa ketika emosi negatif muncul dalam diri manusia maka yang harus dilakukan yaitu mengendalikannya. Penjelasan tersebut tercantum dalam hadis yang berbunyi *“Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu”* (HR. Abu Daud). Marah (emosi negatif) biasanya membuat individu merasakan suhu tubuhnya terasa lebih panas dibandingkan ketika dalam emosi yang stabil. Dengan demikian kita dianjurkan untuk menyentuh air dengan berwudhu untuk dapat menurunkan suhu tubuh yang panas sehingga dapat meredakan emosi negatif yang muncul dalam diri (Husnaini, 2019).

B. *Phubbing*

1. Definisi

Karadag et al. (2015) menjelaskan bahwa *phubbing* merupakan perilaku yang dilakukan seseorang yang menghindari komunikasi dengan orang lain dan lebih memilih bermain *smartphone* saat berbicara dengan lawan bicaranya. Orang yang melakukan *phubbing* menunjukkan adanya sikap yang tidak menghargai dan mengabaikan orang lain yang berkomunikasi dengannya, artinya *phubbeer* lebih memilih dunia virtual yang menurutnya menimbulkan kesenangan dibandingkan dunia nyata. Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016), *phubbing* terjadi ketika individu yang terdiri dari dua atau lebih berkumpul di suatu lingkungan sosial yang didalamnya terdapat individu yang menggunakan *smartphone* dan tidak berinteraksi dengan individu lainnya. Berdasarkan definisi tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku menggunakan *smartphone* yang tidak tepat dapat merugikan orang lain yang berada di sekitar *phubbeer*.

Saat ini, *phubbing* merupakan perilaku yang bersifat normatif atau dapat diterima oleh masyarakat. Perilaku *phubbing* dapat menciptakan siklus yang mana perilaku tidak sopan ini dapat semakin kuat. Ketika individu mendapatkan perilaku *phubbing* dari individu lain berkemungkinan untuk memberikan timbal balik yang relatif sama yaitu dengan melakukan *phubbing* juga. Apabila hal tersebut terjadi berulang-ulang maka seiring berjalannya waktu, perilaku mengabaikan orang lain saat menggunakan

smartphone menjadi sesuatu yang dianggap wajar dan susah dihindari dalam lingkungan sosial.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2020) menemukan bahwa perilaku *phubbing* dapat digolongkan dalam dua kategori. Pertama, perilaku *phubbing* tingkat tinggi yang terjadi ketika individu benar-benar fokus pada *smartphone*-nya, tidak mendengarkan pembicaraan orang lain, dan tidak memberikan *feedback* kepada lawan bicaranya. Kedua, perilaku *phubbing* tingkat rendah yang terjadi ketika individu memperhatikan *smartphone*-nya tetapi masih mendengarkan pembicaraan orang lain dan memberikan timbal balik kepada lawan bicaranya. Adapun pengalihan kontak mata yang dilakukan oleh *phubbeer* menunjukkan bahwa ia merasa tidak tertarik dan bosan dengan informasi yang disampaikan orang lain. *Phubbeer* sengaja menghindari pembicaraan di dunia nyata untuk bisa mendapatkan banyak kesenangan di dunia virtual. Namun, apabila kontak mata mengarah pada pembicara menunjukkan adanya ketertarikan dan ketulusan seseorang dalam mendengarkan topik pembicaraan (Hafizah et al., 2021).

2. Aspek

Menurut Karadag et al. (2015), perilaku *phubbing* terdiri dari dua aspek yaitu:

a. Gangguan komunikasi

Gangguan komunikasi mengacu pada penggunaan *smartphone* yang menjadi faktor penghambat dalam membangun komunikasi secara tatap

muka dengan orang lain. Gangguan komunikasi ini terdiri dari tiga komponen yaitu menghindari interaksi dengan orang lain, mengecek *smartphone*, dan memainkan *smartphone* saat bersama orang lain

b. Obsesi terhadap *smartphone*

Obsesi terhadap *smartphone* mengacu pada kondisi seseorang yang tidak dapat lepas dari *smartphone* yang disebabkan oleh dorongan yang kuat untuk menggunakannya secara terus menerus meskipun sedang melakukan percakapan dengan orang lain secara *face to face*. Obsesi ini ditandai dengan adanya keterikatan yang kuat terhadap *smartphone* (Adlina, 2021).

3. Faktor yang mempengaruhi

Karadag et al. menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

a. Kecanduan *smartphone*

Kecanduan *smartphone* mempunyai pengaruh yang positif pada perilaku *phubbing*. Apabila seseorang mengalami kecanduan *smartphone* dalam tingkat tinggi maka kecenderungan untuk berperilaku *phubbing* juga tinggi. sebaliknya, apabila seseorang mempunyai tingkat kecanduan *smartphone* yang rendah maka kecenderungan untuk berperilaku *phubbing* juga rendah. Berdasarkan hasil penelitian Karadag et al. (2015) ditemukan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan faktor yang mempunyai pengaruh paling besar dibandingkan faktor lainnya.

b. Kecanduan SMS (*Short Message Service*)

Kecanduan SMS (pesan singkat) menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Fitur SMS digunakan untuk mengirimkan pesan dalam bentuk tulisan secara virtual terhadap orang lain. Saat ini, mayoritas masyarakat lebih memilih untuk berkomunikasi menggunakan SMS dibandingkan secara tatap muka yang mana hal tersebut membuat seseorang menjadi kecanduan untuk terus melakukannya.

c. Kecanduan media sosial

Dalam *smartphone* terdapat berbagai media sosial seperti Instagram, Twitter, *Whatsapp*, Youtube, Tiktok, dan lain-lain. Biasanya generasi muda menggunakan media sosial untuk melakukan aktualisasi diri (Pellondou & Rusdi). Fitur yang terdapat dalam media sosial seperti berbagi foto dapat memberikan kesempatan pada individu untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Selain itu, mereka juga dapat mengembangkan diri, mewujudkan potensinya, dan menambah relasi melalui media sosial. Apabila media sosial digunakan secara berlebihan akan menyebabkan timbulnya perilaku *phubbing* pada individu (Karadag et al., 2015). Dengan demikian generasi milenial harus bisa membatasi dirinya dalam penggunaan media sosial agar terhindar dari perilaku *phubbing*.

d. Kecanduan internet

Kecanduan internet menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan perilaku *phubbing*. Kecanduan internet dapat menjadi

penyebab munculnya kecanduan yang lain seperti kecanduan media sosial dan kecanduan *game* yang mana hanya dapat diakses melalui koneksi internet.

e. Kecanduan *game*

Kecanduan *game* dapat menyebabkan seseorang untuk berperilaku *phubbing*. Kecanduan ini bukan mengacu pada *game* komputer melainkan *game* yang terdapat dalam *smartphone* dan media sosial saja. *Game* tersebut menyuguhkan adanya hiburan bagi pengguna sehingga wajar saja jika menimbulkan efek candu di dalamnya.

Selain faktor-faktor yang dijelaskan oleh Karadag et al. (2015) tersebut, Amiro dan Laka (2023) menemukan bahwa perilaku *phubbing* dapat dipengaruhi oleh *boredom proneness*. *Boredom proneness* merupakan perasaan yang tidak menyenangkan berupa rasa bosan dan kesusahan yang dialami seseorang untuk tetap bertahan pada kondisi yang membosankan. Apabila *boredom proneness* pada seseorang berada pada tinggi maka kecenderungan untuk berperilaku *phubbing* juga tinggi. Sebaliknya, apabila seseorang mempunyai tingkat *boredom proneness* yang rendah maka kecenderungan untuk berperilaku *phubbing* juga rendah.

4. *Phubbing* dalam perspektif islam

Phubbing adalah perilaku yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang semata-mata dilakukan untuk mendapatkan kesenangan. Pelaku *phubbing* biasanya tidak dapat mengendalikan emosinya yang mana rasa ketidakpuasan dalam dunia nyata membuat dia beralih ke

smartphone untuk mendapatkannya. Hal ini sangat bertentangan dengan konsep dalam islam bahwasannya orang yang beriman tidak akan hanyut dalam kehidupan dunia yang hanya bersenang-senang di dalamnya (Zanuba & Musolli, 2023). Konsep *phubbing* ini telah dijelaskan dalam Q.S. Al-An'am ayat 32:

نَعْلَمُونَ أَفَلَا يَنْفَكُونَ لِلَّذِينَ خَيْرُ الْأَجْرَةِ وَلَلْآدَارُ ۖ وَلَهُمْ لَعِبٌ إِلَّا الدُّنْيَا الْحَيَاةُ مَا وَ

“Dan kehidupan dunia ini, hanyalah permainan dan senda gurau. Sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?”

Hamka (dalam Zanuba & Musolli, 2023) mengemukakan bahwa makna dari kata *لَعِبٌ* yaitu tindakan yang dilakukan tanpa dilandasi dengan adanya tujuan yang jelas. Tindakan tersebut tidak memberikan manfaat bagi orang yang melakukannya bahkan bisa saja yang didapatkan adalah suatu kemudharatan bagi dirinya dan orang lain. Allah lebih meridhoi orang-orang yang melakukan sesuatu yang bermanfaat dibandingkan orang yang hanya menggunakan waktunya untuk bermain-main saja.

Adapun perilaku *phubbing* memberikan kemudharatan berupa terabaikannya orang-orang yang berada di sekitar *phubbeer*. Peristiwa tersebut pernah terjadi pada masa Rasulullah SAW yang mana beliau menekankan pentingnya memperhatikan lingkungan sosial sebagai perbuatan yang terpuji. Rasulullah SAW bersabda “rupanya aku disibukkan oleh cincin ini sehingga tidak memperhatikan kalian sejak hari ini, hingga aku selalu memerhatikannya dan kalian pun selalu melihatnya” (H.R. Ahmad 2808). Berdasarkan hadis

tersebut Rasulullah SAW mengajarkan bahwa apabila kita disibukkan oleh sesuatu maka harus segera diberhentikan kemudian memperhatikan lingkungan sekitar yang merupakan suatu kesunnahan dari Rasulullah SAW. Munculnya perbuatan memperhatikan lingkungan sekitar berasal dari kalbu dalam diri individu yang bersifat naluriah. Memperhatikan lingkungan sosial sudah menjadi tradisi yang berlangsung di masyarakat dari generasi ke generasi. Semakin kesini, tradisi tersebut mulai berkurang secara perlahan dikarenakan adanya *smartphone* yang membuat banyak orang terlena dan tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (Mustolah et al., 2022).

C. Pengaruh *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing*

Guazzini (2021) menjelaskan bahwa emosi negatif berkorelasi terhadap perilaku *phubbing*. Sedangkan emosi positif tidak mempunyai korelasi yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Balta et al. (2020) yang menemukan bahwa neurotisme atau kecenderungan emosi negatif secara tidak langsung berkaitan dengan perilaku *phubbing*. Neurotisme tersebut mencakup adanya perasaan cemas, marah, rasa bersalah, dan takut yang cenderung tinggi. Menurut Balta (2020), rasa takut yang muncul dalam diri individu tersebut dapat disebabkan oleh adanya ketakutan tertinggal informasi terbaru di media sosial yang mendorong individu untuk menggunakan *smartphone* dalam kondisi apapun dan di manapun secara terus menerus.

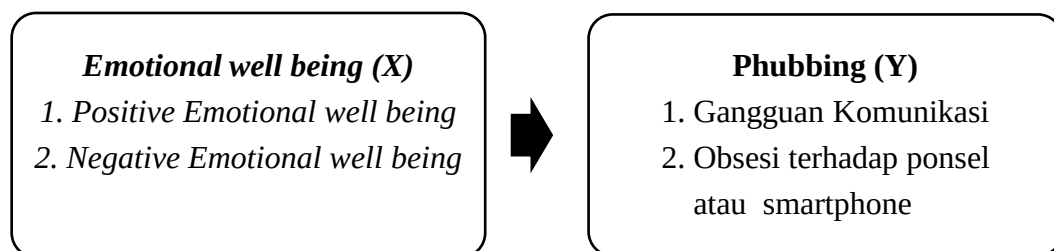
T'ng dan Low (2018) juga menjelaskan bahwa semakin individu merasakan lebih banyak emosi negatif cenderung semakin terdorong untuk berperilaku *phubbing* daripada individu yang tidak merasakannya. Apabila individu mempunyai emosi yang tidak stabil cenderung mudah tergiur dengan hal-hal yang bersifat negatif. Emosi negatif tersebut membuat individu berperilaku impulsif atau tidak memikirkan konsekuensi yang akan terjadi sebelum melakukan tindakan. Dengan demikian cara yang biasanya dilakukan oleh individu tersebut untuk meredakan emosi negatif yaitu dengan memainkan *smartphone* dan menghindari percakapan secara langsung dengan orang lain. Biasanya individu cenderung merasakan kenyamanan ketika berperilaku *phubbing* meskipun sebenarnya hal tersebut bukan merupakan perilaku yang benar.

Menurut Amiro dan Laka (2023), salah satu emosi negatif yang mendorong seseorang untuk berperilaku *phubbing* yaitu adanya perasaan bosan yang muncul ketika melakukan interaksi dengan orang lain secara tatap muka. Perasaan tersebut dinamakan dengan istilah *boredom Proneness* yang merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa bosan dan sulit untuk bertahan dalam situasi yang membosankan. Individu tersebut merasa bahwa situasi yang terjadi dalam lingkungan sekitarnya cenderung monoton dan tidak menarik meskipun bagi orang lain, situasi tersebut terasa menyenangkan.

Apabila kebosanan dirasakan oleh mahasiswa ketika proses pembelajaran di kelas akan berdampak negatif terhadap motivasi belajar dan kinerja akademik mahasiswa. Mereka cenderung mempunyai dorongan yang rendah

untuk bisa fokus pada proses pembelajaran karena situasi yang berada di sekitarnya cenderung tidak menarik (Nuroniah et al., 2022). Situasi seperti itu menjadikan *smartphone* sebagai cara mudah untuk mencari hiburan yang menarik. Hal ini dapat membuat seseorang melakukan *phubbing* dan mengabaikan orang-orang di sekitarnya. Adanya hiburan yang tersedia di dalam *smartphone* seperti *game*, konten-konten digital, dan lain sebagainya yang menarik cenderung membuat seseorang mengalihkan perhatiannya dari lingkungan sosial. Meskipun pada awalnya orang-orang yang berada dalam forum menikmati percakapan namun akhirnya menjadi sepi karena masing-masing orang asik bermain *smartphone*-nya sehingga individu yang merasa bosan akan terdorong memenuhi kebutuhan rasa senang dengan cara mencari hiburan di dalam *smartphone*-nya (Amiro & Laka, 2023).

D. Kerangka konseptual



Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Dalam perumusan hipotesis, terdapat hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a/H_1), yang dimana H_0 adalah hipotesis yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara variabel independen (X) dengan variabel

dependen (Y). Sedangkan H_a/H_1 adalah hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara " *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang "
2. H_1 : Terdapat pengaruh antara " *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang "

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang mana sebelum melakukan penelitian, peneliti harus menemukan masalah yang terjadi di lapangan secara jelas. Menurut Sugiyono (2017), metode kuantitatif merupakan metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data berupa angka dari populasi atau sampel yang diteliti menggunakan instrumen penelitian. Adapun instrumen yang digunakan harus diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu untuk melihat kelayakan dalam mengukur variabel yang dikaji. Setelah memperoleh data, selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan tujuan untuk membuktikan hipotesis atau dugaan sementara sebagai jawaban dari rumusan masalah yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu statistik deskriptif. Sugiyono (2017) mendefinisikan statistik deskriptif sebagai analisis data yang dilakukan dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang diperoleh dari sampel tanpa membuat generalisasi atau kesimpulan yang ditujukan untuk umum.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan ciri khas yang dimiliki oleh objek atau segala sesuatu yang mempunyai nilai dan ukuran yang berbeda-beda. Variabel ini menjadi pusat perhatian dalam penelitian untuk mendapatkan informasi tentang hal tersebut (Abdullah, 2015). Adapun variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

1. Variabel independen (X) yaitu variabel yang bebas atau menjadi penyebab munculnya variabel dependent. Peneliti menggunakan variabel *Emotional well being* sebagai variabel independent pada penelitian ini.
2. Variabel dependen (Y) yaitu variabel yang terikat atau dipengaruhi oleh variabel independent. Peneliti menggunakan variabel *phubbing* sebagai variabel dependent pada penelitian ini.

Selanjutnya variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional untuk menentukan dengan jelas apa yang diukur.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Abdullah (2015), definisi operasional merupakan sebuah petunjuk yang digunakan untuk menjelaskan variabel yang diukur secara lengkap. Dengan adanya definisi operasional membantu peneliti untuk dapat mengoperasikan variabel. Adapun definisi operasional pada penelitian ini yaitu:

1. *Emotional well being* adalah suatu perasaan sejahtera yang dirasakan oleh mahasiswa UIN Malang yang mengacu pada jumlah perasaan positif lebih banyak daripada perasaan negatif yang dirasakan. Simsek (2011) menjelaskan bahwa *Emotional well being* dari dua aspek berikut:
 - a. *Positive Emotional well being (PEWB)*
 - b. *Negative Emotional well being (NEWB)*
2. *Phubbing* adalah perilaku acuh tak acuh pada mahasiswa UIN Malang yang ditandai dengan adanya penggunaan *smartphone* yang tidak tepat saat

berinteraksi dengan orang lain secara tatap muka. Karadag (2015) berpendapat bahwa *phubbing* terdiri dari dua aspek berikut:

- a. Gangguan komunikasi
- b. Obsesi terhadap *smartphone*

D. Partisipan

1. Populasi

Menurut Abdullah (2015), populasi didefinisikan sebagai seluruh kumpulan dari beberapa unit dengan karakteristik tertentu dalam wilayah suatu penelitian. Populasi dapat berbentuk manusia, lembaga, wilayah, dan lain sebagainya yang dapat dijadikan sebagai sumber informasi penelitian. Adapun populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 18.702 orang (Bagian Akademik Pusat UIN Malang). Apabila populasi yang digunakan terlalu luas cakupannya dan peneliti mempunyai keterbatasan dalam biaya, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat mengambil hanya sebagian dari populasi untuk dijadikan sebagai subjek penelitian (Sugiyono, 2017).

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah populasi yang dipilih berdasarkan prosedur tertentu. Peneliti mengambil sampel dari populasi yang ada untuk dijadikan sebagai subjek atau sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian. Menurut Sugiyono (2017), ciri-ciri sampel yang baik yaitu sampel yang mampu mewakili atau menggambarkan karakteristik populasi dengan

benar. Peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling* berupa *insidental sampling* yang mana penentuan sampel didasarkan pada siapa saja yang bertemu dengan peneliti secara kebetulan yang cocok untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini terdapat kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan untuk menentukan sampel. Kriteria inklusi merupakan kriteria sampel yang dapat berpartisipasi yang telah ditentukan sebelum penelitian dilakukan sedangkan kriteria eksklusi merupakan kriteria sampel yang tidak dapat berpartisipasi dalam penelitian ini yang ditentukan sebelum penelitian dilakukan (Vionalita, 2020). Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Laki-laki atau perempuan.
- b. Mahasiswa aktif UIN Malang.
- c. Memiliki *smartphone*.
- d. Bersedia menjadi partisipan.

Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa yang tidak mempunyai ketersediaan untuk menjadi subjek penelitian

Adapun cara pengambilan sampel dalam penelitian ini mengacu pada rumus *Isaac* dan *Michael*. Perhitungan menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael* melibatkan persentase toleransi terhadap kesalahan dalam pengambilan sampel yang meliputi 1%, 5%, dan 10%. Adapun rumus *Isaac* dan *Michael* (dalam Sugiyono, 2017) yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

Tabel 3. 1 Rumus Isaac dan Michael

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

s = jumlah sampel

λ^2 = chi kuadrat dengan nilai dk=1 yang disesuaikan dengan persentase kesalahan. Untuk nilai chi kuadrat dengan persentase kesalahan 5% yaitu sebesar 3,481

N = jumlah populasi

P = Peluang benar (0,5)

Q = Peluang salah (0,5)

d = 0,05

Berdasarkan rumus tersebut, jumlah sampel dapat ditentukan sebagai berikut:

$$s = \frac{3,481 \times 18.702 \times 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2 \times (18.702 - 1) + 3,481 \times 0,5 \cdot 0,5}$$

$$s = \frac{3,481 \times 18.702 \times 0,5 \cdot 0,5}{0,0025 \times (18.701) + 3,481 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$s = \frac{16.275,4}{46,7525 + 0,87025}$$

$$s = \frac{16.275,4}{47,62275}$$

$$s = 341,75$$

$$s = 342 \text{ (pembulatan)}$$

E. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner yang berisi daftar pernyataan yang menggambarkan variabel yang dikaji. Menurut

Sugiyono (2017), kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang cocok digunakan untuk peneliti yang sudah mengetahui variabel penelitiannya secara jelas. Pada kuesioner ini terdiri dari beberapa pernyataan/item yang *favorable* (mendukung skala) dan *unfavorable* (tidak mendukung skala). Daftar pernyataan disusun terlebih dahulu oleh peneliti sebelum diberikan kepada responden, kemudian kuesioner disebarkan melalui *google formulir* untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh peneliti sehingga dapat mengungkapkan fenomena yang dikaji.

Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *Emotional well being* dan skala *phubbing*. Adapun model skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala likert. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa skala likert merupakan model skala yang digunakan untuk mengukur tentang pendapat, pandangan, dan sikap seseorang atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun skala likert dalam penelitian ini terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (S), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Alasan peneliti tidak menggunakan lima pilihan jawaban adalah menghindari adanya jawaban “ragu-ragu” yang dapat menimbulkan bias pada data yang diperoleh. Masing-masing pilihan jawaban akan diberi skor tertentu yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 2 Skor Skala *Emotional well being* dan Skala *Phubbing*

Item	Sangat Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
<i>favorable</i>	4	3	2	1
<i>unfavorable</i>	1	2	3	4

Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2017), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang dikaji. Adapun jumlah instrumen yang digunakan bergantung pada jumlah variabel yang dikaji. setiap instrumen harus mempunyai skala untuk menghasilkan data yang bersifat kuantitatif. Skala didefinisikan sebagai ketentuan yang dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengetahui batasan interval yang terdapat dalam alat ukur.

1. Skala *Emotional Well Being*

Untuk mengukur variabel *emotional well being*, peneliti mengacu pada instrumen atau skala yang dibuat oleh Simsek (2011) dalam bentuk bahasa Inggris yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Rasyid Mufti M.Pd sebagai *expert* dalam bidang bahasa Inggris. Kemudian skala tersebut diadaptasi sesuai dengan karakteristik partisipan pada penelitian yang berdasarkan pada tinjauan oleh Dr. Iin Tri Rahayu M.Si, Psikolog sebagai *expert judgment*. Adapun hasil adaptasi instrumen *emotional well being* yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3. 3 *Blue Print* Skala *Emotional well being*

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah item
		F	UF	
<i>PEWB</i>	Perasaan yang menyenangkan	1. Hidup membuat saya bersemangat 2. Saya merasa berdamai dengan kehidupan 3. Saya puas dengan hidup saya 4. Saya menerima sepenuhnya kehidupan apa adanya 5. Hidup memberi saya kesenangan 11. Saya menghargai kehidupan yang saya jalani 14. Saya merasa cukup dengan kehidupan saat ini	-	7
<i>NEWB</i>	Perasaan yang tidak menyenangkan	-	3. Kehidupan yang saya jalani membuat saya sedih 4. Saya khawatir dengan kehidupan yang saya jalani 6. Saya merasa kesal dengan hidup saya 7. Saya merasakan sakit dalam hidup saya 8. Kehidupan yang saya jalani membuat saya takut 12. Kehidupan yang saya jalani membuat saya terpuruk 13. Saya merasa bahwa saya menyalakan hidup saya	7
Total				14

Pembuat instrumen tersebut telah melakukan uji coba instrumen pada kalangan mahasiswa di Turki yang berjumlah 393 orang. Hasilnya menunjukkan bahwa validitas instrumen tinggi, yang mana pada mayoritas item mendapatkan nilai sebesar 0,70 dengan keseluruhan item berada pada rentang nilai 0,55 hingga 0,85. Sedangkan nilai reliabilitas diukur berdasarkan setiap faktornya yang mana mendapatkan nilai sebesar 0,75 dan 0,79.

2. Skala *phubbing*

Untuk mengukur variabel *phubbing*, peneliti mengacu pada instrumen atau skala yang dibuat oleh Karadag (2015) dalam bentuk bahasa Inggris yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Rasyid Mufti, M.Pd sebagai *expert* dalam bidang bahasa Inggris. Kemudian skala tersebut diadaptasi sesuai dengan karakteristik partisipan pada penelitian yang berdasarkan pada tinjauan oleh Dr. Iin Tri Rahayu M.Si, Psikolog sebagai *expert judgment*. Adapun hasil adaptasi instrumen *phubbing* yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 3. 4 *Blue Print* Skala *Phubbing*

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah item
		F	UF	
Gangguan komunikasi	Menghindari komunikasi interpersonal	1. Orang-orang mengeluh tentang perilaku saya dalam menggunakan <i>smartphone</i>	5. Saya merasa bermain <i>smartphone</i> saat bersama teman tidak membuatnya merasa terganggu	2
	Mengecek <i>smartphone</i> saat berbicara	1. Mata saya selalu tertuju pada <i>smartphone</i> saat sedang bersama	-	1

	dengan orang lain	orang lain		
	Memainkan <i>smartphone</i> saat berbicara dengan orang lain	2. Saya selalu sibuk dengan <i>smartphone</i> ketika saya sedang bersama teman-teman saya 2. Saya lebih memilih menggunakan <i>smartphone</i> dan mengabaikan teman-teman saya ketika berkumpul bersama mereka.	-	2
Obsesi pada <i>smartphone</i>	Mebutuh-kan <i>smartphone</i> secara terus menerus	6. <i>Smartphone</i> saya selalu dalam jangkauan saya. 7. Ketika saya bangun di pagi hari, yang pertama saya lakukan adalah memeriksa pesan di <i>smartphone</i> saya. 8. Saya merasa tidak lengkap tanpa <i>smartphone</i> saya. 9. Durasi penggunaan <i>smartphone</i> saya meningkat dari hari ke hari. 10. Waktu yang seharusnya dialokasikan untuk kegiatan sosial, pribadi atau profesional jadi berkurang gara-gara <i>smartphone</i>.	-	5
Total				10

Pembuat instrumen tersebut telah melakukan uji coba instrumen pada kalangan mahasiswa yang berjumlah 401 orang. Hasilnya menunjukkan bahwa validitas instrumen mendapatkan nilai sebesar 0,87. Sedangkan nilai reliabilitas diukur berdasarkan setiap aspeknya yang mana mendapatkan nilai sebesar 0,85 dan 0,87.

F. Validitas Alat ukur

Instrumen yang digunakan harus teruji validitasnya terlebih dahulu sebelum diberikan kepada responden. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa validitas merupakan sesuatu yang dapat mengukur apa yang diukur dalam penelitian. Hal tersebut dilakukan sebagai persyaratan untuk memperoleh data yang baik. Apabila instrumen yang digunakan dalam penelitian tidak diuji validitasnya terlebih dahulu dapat menghasilkan data yang kebenarannya susah dipercaya. Meskipun instrumen *Emotional well being* dan *phubbing* yang digunakan telah teruji validitas dan reliabilitas oleh pembuatnya, peneliti tetap melakukan uji validitas dan reliabilitas kembali karena terdapat perbedaan karakteristik sampel yang digunakan.

Pengujian validitas dilakukan dengan cara menguji setiap butir item yang berada dalam instrumen penelitian menggunakan uji korelasi *product moment pearson* menggunakan bantuan *software IBM Statistical Package or Social Science (SPSS)* versi 26.0 for windows. Suatu item dapat dikatakan valid apabila nilai signifikan (2-tailed) yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

Sedangkan item dapat dikatakan tidak valid apabila nilai signifikansi (2-tailed) yang diperoleh kurang dari 0,05.

1. Skala *Emotional Well Being*

Peneliti melakukan uji validitas pada skala *Emotional well being* yang mempunyai 14 item pada 342 partisipan. Hasil yang diperoleh dari uji validitas tersebut yaitu keseluruhan item mempunyai $0,000 < 0,05$ yang berarti valid. Adapun rincian dari hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.5.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala EWB

No item	Nilai signifikansi (2-tailed)	keterangan
1.	0,000	Valid
2.	0,000	Valid
3.	0,000	Valid
4.	0,000	Valid
5.	0,000	Valid
6.	0,000	Valid
7.	0,000	Valid
8.	0,000	Valid
9.	0,000	Valid
10.	0,000	Valid
11.	0,000	Valid
12.	0,000	Valid
13.	0,000	Valid
14.	0,000	Valid

2. Skala *phubbing*

Peneliti melakukan uji validitas pada skala *phubbing* yang mempunyai 10 item pada 342 partisipan. Hasil yang diperoleh dari uji validitas tersebut yaitu keseluruhan item mempunyai nilai kurang dari 0,05

yang berarti valid. Adapun rincian dari hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.6

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Phubbing

No item	Nilai signifikansi (2-tailed)	keterangan
1.	0,000	Valid
2.	0,000	Valid
3.	0,000	Valid
4.	0,000	Valid
5.	0,001	Valid
6.	0,000	Valid
7.	0,000	Valid
8.	0,000	Valid
9.	0,000	Valid
10.	0,000	Valid

G. Reliabilitas Alat Ukur

Selain uji validitas, instrumen juga harus diuji reliabilitasnya sebelum diberikan kepada responden. Instrumen yang reliabel merupakan instrumen yang bersifat konsisten, yang berarti apabila instrumen digunakan berkali-kali tetap menunjukkan hasil pengukuran yang sama dari waktu ke waktu (Anggraini et al., 2022). Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila *Cronbach's Alpha* yang diperoleh menunjukkan nilai lebih dari 0,6. Sedangkan instrumen dapat dikatakan tidak reliabel apabila *Cronbach's Alpha* yang diperoleh menunjukkan nilai kurang dari 0,6. Adapun hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	keterangan
<i>Emotional well being</i>	0,900	Reliabel
<i>Phubbing</i> (sebelum item nomor 5 dihilangkan)	0,594	Tidak reliabel
<i>Phubbing</i> (sesudah item nomor 5 dihilangkan)	0,707	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa instrumen *Emotional well being* memperoleh nilai reliabilitas lebih besar dari 0,6 yang berarti reliabel. Sedangkan pada instrumen *phubbing* memperoleh nilai kurang dari 0,6 yang berarti tidak reliabel. Selanjutnya peneliti menggugurkan salah satu item yang menyebabkan nilai reliabilitasnya rendah yaitu item nomor 5. Hal tersebut terjadi karena pernyataan pada item nomor 5 pada awalnya menggunakan kata ‘pasangan’ yang kemudian diubah menjadi ‘teman’. Pengubahan kata dilakukan karena adanya ketidak sesuaian dengan karakteristik partisipan yang mana tidak semuanya mempunyai pasangan. Setelah item nomor 5 digugurkan, nilai reliabilitasnya meningkat menjadi $0,707 > 0,6$ yang berarti reliabel.

H. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas, peneliti menggunakan uji *kolmogorov smirnov* pada penelitian

ini. Biasanya uji *kolmogorov smirnov* digunakan pada penelitian yang jumlah sampelnya besar atau lebih dari 50 responden (Pratama & Permatasari, 2021). Adapun ketentuan yang digunakan untuk mengambil keputusan dalam uji normalitas yaitu:

- a. Data dikatakan berdistribusi normal apabila hasil signifikansi yang diperoleh menunjukkan nilai yang lebih besar dari 0,05
- b. Data dikatakan tidak berdistribusi normal apabila hasil signifikansi yang diperoleh menunjukkan nilai yang kurang dari 0,05

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen bersifat linear atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *test for linearity* pada ANOVA. Adapun ketentuan yang digunakan untuk mengambil keputusan dalam uji linearitas yaitu:

- a. Hubungan antara dua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai *deviation* yang diperoleh melebihi nilai 0,05.
- b. Hubungan antara dua variabel tidak dapat dikatakan linear apabila nilai *deviation* yang diperoleh kurang dari 0,05 (Thein et al., 2021).

3. Analisis Statistik Deskriptif

Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2017), statistik deskriptif merupakan analisis yang digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan data yang telah diperoleh. Analisis statistik deskriptif dapat dilakukan baik pada populasi maupun sebagian populasi (sampel). Biasanya dalam melakukan

analisis statistik deskriptif, peneliti mendapatkan hasil perhitungan mean, range, modus, median, persentase, dan standar deviasi dari data yang ada. Analisis statistik deskriptif membantu peneliti untuk dapat melakukan uji hipotesis yang digunakan dalam mengetahui hubungan antara dua variabel. Adapun hasil analisis statistik deskriptif yang diperoleh memungkinkan peneliti melakukan kategorisasi data berdasarkan rumus yang ditetapkan oleh Azwar (dala Anjani & Yamasari, 2023) sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Rumus kategorisasi data

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < (M-1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$

Keterangan:

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

4. Uji hipotesis

Adapun teknik perhitungan yang dilakukan dalam uji hipotesis penelitian ini yaitu analisis regresi linear sederhana. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa analisis regresi digunakan untuk memprediksi seberapa besar nilai pada variabel dependen jika nilai pada variabel independen dirubah-rubah yang bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan atau tidak. Analisis regresi linear

seederhana digunakan pada penelitian yang hanya mempunyai satu variabel independen saja (Hajarisman & Herlina, 2023). Adapun persamaan regresi linear sederhana secara umum menggunakan rumus berikut:

Tabel 3. 9 Rumus Regresi Sederhana

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = nilai yang diprediksi

a = konstanta

b = koefisien

X = nilai variabel bebas atau independen

Adapun dasar ketentuan yang digunakan untuk mengambil keputusan dalam analisis regresi sederhana yaitu:

- b. Regresi dikatakan signifikan apabila nilai P value atau probabilitas yang diperoleh lebih kecil dari 0,05
- c. Regresi dikatakan tidak signifikan apabila nilai P value atau probabilitas yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (Sugiyono, 2017)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

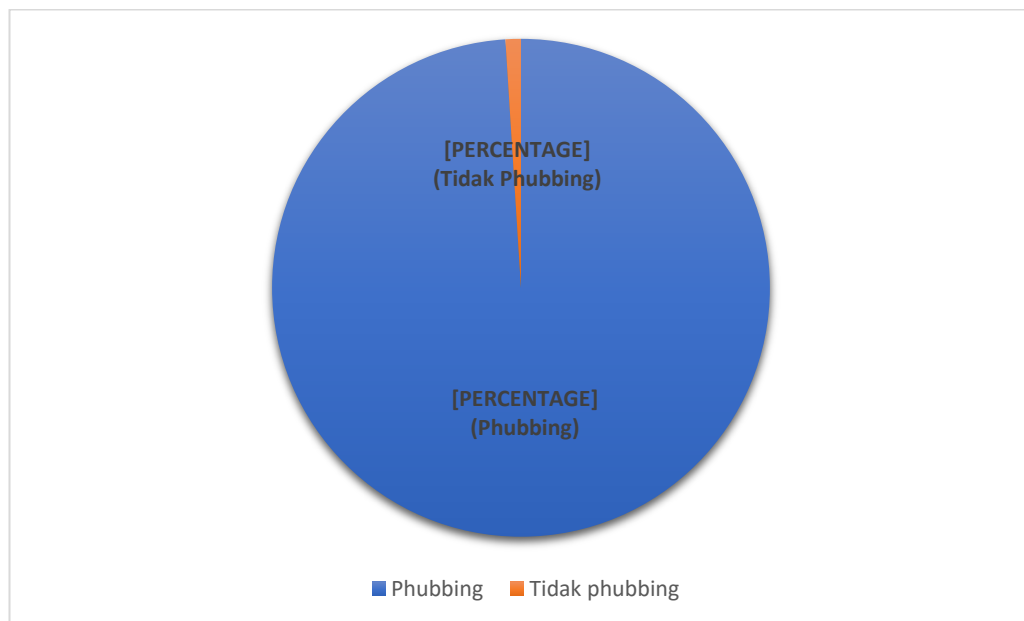
A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa jenjang S1 angkatan 2021-2024 dari fakultas psikologi, ilmu tarbiyah dan keguruan, syariah, sains dan teknologi, ekonomi, humaniora, kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pada penelitian ini, jumlah subjek yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Mayoritas subjek berasal dari angkatan 2024 yang berjumlah 138 orang (40,4%) dari total 342 orang. Sedangkan jumlah subjek yang berasal dari angkatan 2022 hanya 32 orang (9,4%) yang mana jumlah tersebut paling sedikit jika dibandingkan dengan angkatan lainnya. Hal tersebut terjadi karena pengambilan data menggunakan teknik insidental sampling. Rincian jumlah sebaran data dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4. 1 Jumlah Sebaran Data

Karakteristik	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	77	22,5%
Perempuan	265	77,5%
Angkatan		
2021	74	21,6%
2022	32	9,4%
2023	98	28,7%
2024	138	40,3%
TOTAL	342	100%

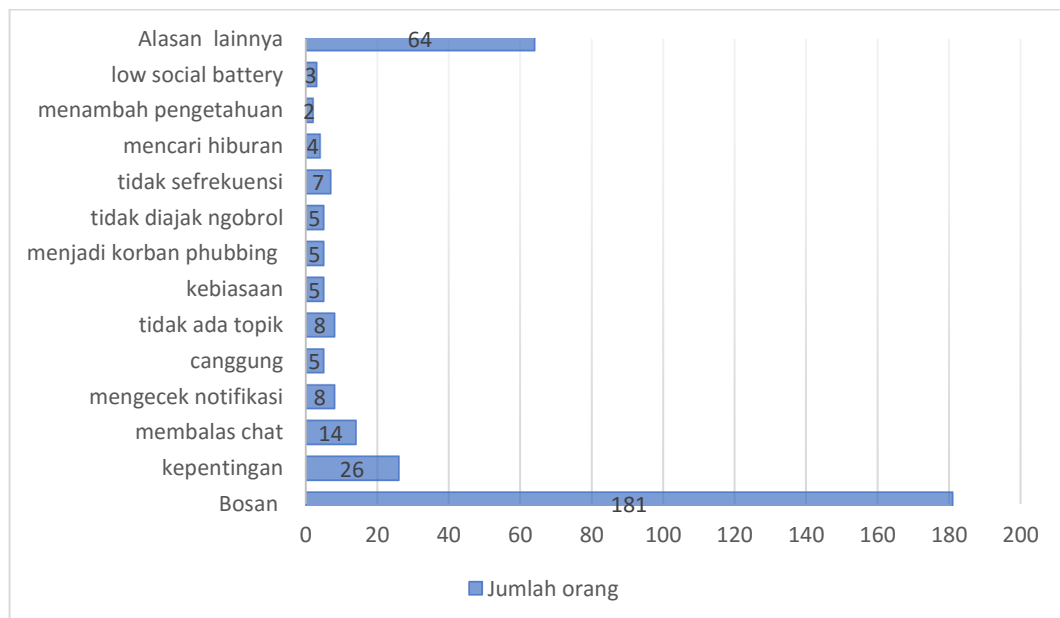
Selain karakteristik subjek yang telah diuraikan di atas, peneliti juga menemukan bahwa jumlah subjek yang melakukan *phubbing* lebih banyak dibandingkan subjek yang tidak melakukan *phubbing*. Mayoritas subjek yaitu sebanyak 337 orang (99%) dari total 342 orang merasa melakukan *phubbing*. Aplikasi di dalam *smartphone* yang paling sering diakses ketika mereka melakukan *phubbing* yaitu whatsapp, Tiktok, Instagram, dan *game*. Sedangkan subjek yang merasa tidak melakukan *phubbing* berjumlah 5 orang (1%) dari total 342 orang.



Gambar 4. 1 Persentase Jumlah Subjek Phubbing

Alasan subjek melakukan *phubbing* sangat bermacam-macam yaitu karena merasa bosan dengan topik pembicaraan, terdapat kepentingan yang mengharuskan mereka menggunakan *smartphone*, hanya ingin mengecek notifikasi, merasa canggung atau tidak akrab dengan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya, tidak terdapat topik pembicaraan yang dibahas dalam

forum, merupakan suatu kebiasaan yang selalu dilakukannya, menjadi korban *phubbing*, mencari hiburan, menambah pengetahuan, merasa kehabisan energi sosial untuk berinteraksi dengan orang lain, alasan lainnya, merasa tidak diajak ngobrol dan tidak satu frekuensi dengan orang-orang di sekitarnya. Berdasarkan gambar 4.2 dapat dilihat bahwa perasaan bosan menjadi alasan yang paling banyak dipilih oleh subjek dibandingkan dengan pilihan yang lainnya.



Gambar 4. 2 Alasan *phubbing*

B. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2024 yang mana peneliti menyebarkan kuisioner dalam bentuk link google form melalui berbagai media sosial seperti Whatsapp, Instagram, dan Tiktok dengan mencantumkan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti. Selain itu, link google form juga disebarkan kepada siapa saja mahasiswa UIN Malang angkatan 2021-

2024 yang bertemu secara langsung dengan peneliti di lingkungan kampus. Adapun kendala yang ditemukan di lapangan yaitu tidak semua orang yang mendapatkan link google form berkenan untuk mengisinya serta jumlah penyebaran data tidak merata pada setiap angkatan dan fakultas. Untuk jumlah partisipan yang diperoleh peneliti yaitu sebanyak 362 orang namun terdapat 14 jawaban dari partisipan yang tidak berdistribusi normal maka data tersebut digugurkan sehingga jumlah data yang dianalisis yaitu sebanyak 342 jawaban partisipan.

C. Hasil Penelitian

1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel *Emotional well being* dan *phubbing* yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Peneliti melakukan uji normalitas menggunakan teknik kolmogorov smirnov dengan bantuan *software* SPSS versi 26.0 for windows. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Sebaliknya apabila nilai signifikansi data lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Hasil uji normalitas

		Unstandardized Residual
N		342
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.53732215
Most Extreme Differences	Absolute	.042

	Positive	.042
		-.034
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa signifikansi (2-tailed) memperoleh nilai sebesar 0,200 pada variabel *Emotional well being* dan *phubbing* yang diperoleh dari 342 jawaban partisipan. Nilai tersebut menunjukkan angka yang lebih besar dari 0,05 yang berarti keseluruhan data berdistribusi normal.

2. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *Emotional well being* (EWB) dan *phubbing* mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi deviation from linearity lebih besar 0,05. Sebaliknya apabila nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 maka variabel *Emotional well being* dan *phubbing* tidak berhubungan secara linear. Peneliti melakukan uji linearitas menggunakan ANOVA pada *software* SPSS versi 26.0 for windows. Adapun hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Hasil uji linearitas

Variabel	Nilai sig. deviation from linearity	Keterangan
<i>Phubbing</i> * EWB	0,113	Linear

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa signifikansi deviation from linearity memperoleh nilai sebesar 0,113. Nilai tersebut menunjukkan angka

yang lebih besar dari 0,05 yang berarti hubungan antara variabel *Emotional well being* dan *phubbing* bersifat linear.

3. Analisis deskriptif statistik

Analisis deskriptif statistik digunakan untuk mengetahui nilai mean, standar deviasi, minimum dan maximum dari data yang ada. Analisis tersebut merupakan tahapan penting yang dijadikan sebagai dasar untuk menetapkan kategorisasi data dalam penelitian ini. Peneliti melakukan analisis deskriptif statistik berdasarkan data setiap variabel yang digunakan. Hal tersebut berarti bahwa setiap variabel mempunyai nilai mean, standar deviasi, minimum dan maximum-nya masing-masing yang akan dimasukkan pada rumus kategorisasi data. Adapun proses analisis deskriptif statistik dan kategorisasi data menggunakan bantuan *software* SPSS versi 26.0 for windows. Hasil analisis deskriptif statistik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Analisis Descriptive Statistics

Variabel	N	Maximum	Minimum	Mean	Std.
					Deviation
<i>Emotional well being</i>	342	20	56	40,96	7,367
<i>Phubbing</i>	21	31	10	20,21	3,676

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai terendah untuk variabel *Emotional well being* yaitu 20 dan nilai tertinggiya yaitu 56. Selain itu, variabel *Emotional well being* mempunyai nilai mean (rata-rata) sebesar 40,96 dan standar deviasinya sebesar 7,367. Sedangkan untuk variabel *phubbing* mempunyai nilai terendah yaitu 10 dan nilai tertinggiya yaitu 31. Selain itu, variabel *phubbing* mempunyai nilai mean (rata-rata) sebesar 20,21 dan standar

deviasi sebesar 3,676. Selanjutnya nilai-nilai yang diperoleh dari hasil analisis deskriptif statistik tersebut dimasukkan ke dalam rumus kategorisasi di bawah ini:

Tabel 4. 5 Kategorisasi EWB

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Jumlah	%
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 33$	46	13,5%
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$33,6 \leq X < 48$	241	70,5%
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 48,3$	55	16%

Tabel 4.5 merupakan hasil dari kategorisasi data pada variabel *Emotional well being*. Hasil yang diperoleh dari tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yaitu sebanyak 70% atau 241 orang mempunyai tingkat *Emotional well being* yang sedang. Adapun jumlah partisipan yang mempunyai tingkat *Emotional well being* yang rendah yaitu sebanyak 46 orang yang berarti 13,5% dari total keseluruhan partisipan. Sedangkan 16% sisanya atau sebanyak 55 orang berada pada tingkat *Emotional well being* yang tinggi. selanjutnya, untuk mengetahui hasil kategorisasi data pada variabel *phubbing* dapat dilihat pada tabel 4.6:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Phubbing

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Jumlah	%
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 16$	61	17,8%
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$16,5 \leq X < 23,5$	219	64%
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$	$X \geq 23,8$	62	18,2%

Hasil yang diperoleh dari tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yaitu sebanyak 64% atau 219 orang yang mempunyai tingkat *phubbing* pada kategori sedang. Adapun persentase dari jumlah partisipan yang berada di tingkat *phubbing* yang rendah yaitu sebesar 17,8% atau sebanyak 61 orang. Sedangkan 18,2% sisanya atau sebanyak 62 orang berada pada tingkat *phubbing* yang tinggi.

4. Uji hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana merupakan uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel *Emotional well being* terhadap variabel *phubbing*. Peneliti melakukan analisis regresi sederhana dengan teknik uji koefisien menggunakan bantuan *software* SPSS versi 26.0 for windows. Adapun hasil dari analisis regresi dapat dilihat pada tabel 4.7:

Tabel 4. 7 Hasil Analisis Regresi Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	25.770	1.084		23.784	.000
	<i>Emotional well being</i>	-.136	.026	-.272	-5.216	.000
a. Dependent Variable: <i>Phubbing</i>						

Hasil yang diperoleh dari tabel di atas yaitu:

- a. Nilai signifikansi yang diperoleh analisis regresi yaitu sebesar 0,000. Nilai tersebut kurang dari 0,05 yang berarti variabel *Emotional well being* (X) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel *phubbing* (Y).

b. Angka konstan (a) pada tabel di atas mempunyai nilai sebesar 25,770 yang berarti bahwa apabila nilai *Emotional well being* sama dengan nol, maka nilai *phubbing* sebesar 25,770. Adapun nilai sebesar -0,136 merupakan angka koefisien yang berarti bahwa apabila setiap tingkat *Emotional well being* bertambah 1% maka tingkat *phubbing* akan bertambah sebesar -0,136. Nilai minus pada angka koefisien tersebut menunjukkan bahwa pengaruh antara variabel *Emotional well being* (X) dan *phubbing* (Y) bersifat negatif yang berarti bahwa apabila semakin tinggi tingkat *Emotional well being* maka semakin rendah tingkat *phubbing*nya. Sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *Emotional well being* maka semakin tinggi tingkat *phubbing*nya, dengan demikian persamaan regresi yang diperoleh yaitu $Y = 25,770 - 0,136X$. Hasil tersebut sesuai dengan H1 yang sebelumnya telah diajukan oleh peneliti, dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima.

Adapun untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *emotional well being* terhadap perilaku *phubbing* dapat dilihat pada hasil uji koefisien determinasi di bawah ini:

Tabel 4. 8 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.272 ^a	.074	.071	3.543

a. Predictors: (Constant), Emotional Well Being

b. Dependent Variable: Phubbing

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa nilai *R Square* yang diperoleh dari uji koefisien determinasi yaitu sebesar 0,074. Besarnya nilai *R Square* diperoleh

berdasarkan hasil dari pengkuadratan nilai R ($0,272^2 = 0,074$). Hal tersebut berarti bahwa variabel *emotional well being* (X) menyumbang pengaruh sebesar 7,4% terhadap perilaku *phubbing* (Y). Sedangkan 92,6% sisanya, perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh variabel lainnya di luar dari variabel *emotional well being* yang dikaji pada penelitian ini.

Adapun analisis tambahan untuk mengetahui sumbangan pengaruh yang diberikan oleh setiap aspek pada variabel *emotional well being* (EWB) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Analisis Regresi Setiap Aspek EWB

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	25.434	1.120		22.700	.000
	PEWB	-.079	.055	-.100	-1.441	.151
	NEWB	.216	.073	.203	2.945	.003
a. Dependent Variable: <i>Phubbing</i>						

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa tidak semua aspek *emotional well being* memberikan sumbangan pengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Nilai signifikansi yang diperoleh pada aspek Negative Emotional Well Being (NEWB) sebesar $0,003 < 0,05$ yang terbukti signifikan mempengaruhi perilaku *phubbing*. Adapun nilai koefisien pada aspek NEWB yaitu sebesar 0,216 yang mana menunjukkan bahwa nilai tersebut positif (+) yang berarti semakin tinggi emosi negatif yang dirasakan seseorang maka semakin tinggi tingkat perilaku *phubbing*-nya. Sedangkan aspek Positive Emotional Well Being (PEWB) mempunyai nilai signifikansi sebesar $0,151 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat pengaruh terhadap *phubbing*.

D. Pembahasan

1. *Emotional well being* (EWB) pada mahasiswa UIN Malang

Emotional well being mengacu pada kondisi dimana emosi-emosi positif lebih banyak dirasakan seseorang daripada emosi negatif (Diener, 1984). Tingkat *Emotional well being* pada mahasiswa UIN terlihat pada kategorisasi yang telah diuraikan sebelumnya yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Malang sebanyak 241 dari total 342 orang mempunyai tingkat *Emotional well being* yang sedang (baik). Banyaknya mahasiswa yang mempunyai tingkat EWB yang baik mungkin dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang tinggi (sangat baik). Hal tersebut merujuk pada pendapat Feller et al. (2018) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat EWB yaitu pendidikan, artinya apabila semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin sedikit emosi negatif yang dirasakan. Adapun tingkat *Emotional well being* yang tinggi hanya dimiliki oleh mahasiswa UIN Malang sebanyak 55 orang. Sementara 46 orang sisanya mempunyai tingkat *Emotional well being* yang rendah (kurang baik). Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mempunyai tingkat *Emotional well being* sedang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat *Emotional well being* yang tinggi.

Emosi berperan penting dalam mengetahui mana yang membuat seseorang merasa nyaman dan yang membuat tidak nyaman. Emosi membantu individu untuk berkomunikasi dengan individu lainnya yang mana emosi ini akan terlihat dari ekspresi wajah yang ada. Ekspresi wajah yang terlihat memberikan

informasi tentang apa yang dirasakannya misalnya ketika kita berbicara kemudian orang lain memberikan respon berupa ekspresi yang mengerutkan alisnya. Hal tersebut bisa saja memberikan informasi bahwa orang lain sedang tidak suka dengan apa yang kita bicarakan. Meskipun kita dapat mengekspresikan apa yang dirasakan dengan bebas, kita tetap membutuhkan adanya pengelolaan emosi agar dapat mencapai emosi yang sejahtera (kesejahteraan emosi) menuju arah yang lebih baik (Ahmad et al., 2019).

Emotional well being dianggap sebagai kesejahteraan yang sangat penting dimiliki oleh setiap orang dalam menjalani kehidupannya. Kesejahteraan emosi ini mencakup emosi-emosi positif dan negatif yang dirasakan dalam diri individu. Seseorang yang mempunyai emosi yang sejahtera cenderung mampu membuat keputusan yang rasional meskipun ketika ia dihadapkan pada suatu masalah. Individu yang mempunyai tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi cenderung mampu mengelola emosi dengan baik. Sedangkan individu yang mempunyai tingkat kesejahteraan emosional yang rendah cenderung mempunyai cara pengelolaan emosi yang kurang baik. Pada konteks mahasiswa, *Emotional well being* ini dapat membantu mereka dalam mengelola stres yang muncul akibat tekanan akademik sehingga mampu menyelesaikan berbagai tuntutan yang ada selama masa perkuliahan berlangsung (Jamil et al., 2023).

2. Perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang

Phubbing merupakan perilaku negatif yang melibatkan adanya penggunaan *smartphone* dan pengabaian terhadap orang lain (Karadag et al., 2015). Perilaku

phubbing menjadi fenomena yang banyak terjadi pada kalangan mahasiswa UIN Malang. Hal tersebut terlihat dari hasil pada gambaran subjek penelitian yang menunjukkan bahwa dari total 342 mahasiswa, hanya 5 orang saja yang merasa tidak melakukan *phubbing*. Perilaku *phubbing* ini dapat terjadi di mana saja dan kapan saja sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa *phubbing* juga dapat berpotensi muncul ketika perkuliahan berlangsung di dalam kelas. Melihat banyaknya jumlah perilaku *phubbing* pada kalangan mahasiswa tersebut membutuhkan adanya upaya untuk menguranginya agar tidak mengganggu proses perkuliahan.

Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa kebanyakan mahasiswa UIN Malang mempunyai tingkat *phubbing* sedang yang berjumlah 219 orang dari total 342 mahasiswa. Sedangkan jumlah mahasiswa UIN Malang yang berada pada tingkat *phubbing* tinggi berjumlah 62 orang yang mana lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang berada pada tingkat *phubbing* rendah yang berjumlah 61 orang. Perilaku *phubbing* tersebut memberikan dampak negatif pada korban *phubbing*. Menurut Frackowiak et al. (2024), perilaku *phubbing* membuat korban merasakan emosi-emosi negatif diantaranya perasaan sedih, kesal, marah, dan merasa kesepian karena diabaikan oleh orang lain. Ia menjelaskan lebih lanjut bahwa meningkatnya intensitas perilaku *phubbing* diikuti dengan adanya peningkatan emosi negatif yang dirasakan oleh *phubbee*.

3. Pengaruh *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa UIN Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh adanya pengaruh yang signifikan antara *Emotional well being* terhadap perilaku *phubbing*. Hal tersebut terlihat dari nilai signifikansi yang diperoleh pada hasil analisis regresi linear menggunakan SPSS versi 26 yaitu $0,000 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima yang menunjukkan bahwa *emotional well being* berpengaruh terhadap *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang. Adapun nilai koefisien yang diperoleh yaitu -0,136 yang menunjukkan bahwa pengaruh yang terjadi antara *Emotional well being* dan *phubbing* bersifat negatif. Apabila semakin tinggi tingkat *Emotional well being* maka semakin rendah tingkat perilaku *phubbing*-nya. Namun, apabila semakin rendah tingkat *Emotional well being* seseorang maka akan semakin tinggi tingkat *phubbing*-nya.

Aspek EWB yang menyumbangkan pengaruh terhadap perilaku *phubbing* yaitu kesejahteraan emosional yang mengarah pada hal negatif, artinya semakin banyak emosi tidak menyenangkan yang dirasakan maka semakin tinggi tingkat perilaku *phubbing*-nya dan semakin sedikit emosi tidak menyenangkan yang dirasakan maka semakin rendah perilaku *phubbing*-nya. Adapun aspek kesejahteraan emosi yang mengarah pada hal positif tidak menyumbangkan pengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Guazzini et.al (2021) yang menyatakan bahwa emosi positif tidak terbukti mempunyai korelasi yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Namun, emosi negatif yang dirasakan oleh *phubbeer* mempunyai keterkaitan dengan perilaku *phubbing*. Jadi emosi negatif tidak hanya dirasakan oleh korban (*phubbee*), tetapi juga oleh orang yang melakukan *phubbing* (*phubbeer*).

Orang yang melakukan phubbing cenderung menjadikan smartphone sebagai *coping mechanism* yang maladaptif melalui media sosial. Individu cenderung memandang dunia virtual sebagai ruang yang aman secara sementara untuk melampiaskan emosi negatif yang ada (Aditia, 2021). Interaksi virtual yang dilakukan terasa lebih menyenangkan, ditambah lagi dengan adanya fitur anonim yang dapat memberikan kenyamanan yang tidak dapat ditemukan ketika berada dalam interaksi sosial secara tatap muka yang mana mereka cenderung merasakan kebebasan dalam berekspresi tanpa adanya norma-norma sosial yang terikat. Individu yang menyembunyikan identitas aslinya dapat dikatakan sebagai individu yang tidak mempunyai ketertarikan untuk melakukan interaksi sosial di dunia nyata sehingga memungkinkannya untuk melakukan perilaku phubbing (Hanifah & Rozi, 2022).

Salinas et al. (2022) menyatakan bahwa perilaku *phubbing* dapat terjadi karena pelaku merasa lebih nyaman untuk melampiaskan emosi-emosi negatif dalam bentuk konten virtual yang diposting melalui media sosial daripada melalui interaksi secara tatap muka. Konten emosional virtual tersebut terbukti berpengaruh positif terhadap perilaku *phubbing*, artinya apabila seseorang lebih banyak membuat konten emosional virtual maka perilaku *phubbing* juga akan semakin tinggi. Namun, apabila seseorang lebih sedikit dalam membuat konten emosional virtual maka perilaku *phubbing* juga akan semakin rendah. Adapun perilaku *phubbing* yang ditemukan oleh peneliti di lapangan yaitu kebanyakan dari mereka mengakses beberapa aplikasi seperti whatsapp, Instagram, Tiktok, dan *game*. Hal tersebut memungkinkan mahasiswa UIN Malang melakukan

phubbing dikarenakan ingin meluapkan perasaan-perasaan negatif melalui konten emosional virtual.

Alasan mahasiswa UIN Malang melakukan *phubbing* dilatarbelakangi oleh berbagai macam kondisi emosional negatif, salah satunya yaitu mereka merasa bosan terhadap topik yang dibicarakan oleh lawan bicaranya. Berdasarkan data yg diperoleh di lapangan, sebanyak 53% dari total 342 mahasiswa UIN Malang mengalami kebosanan saat berkumpul bersama orang-orang di sekitarnya yang membuat mereka melakukan *phubbing*. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan yang ditulis oleh peneliti di bagian latar belakang yang mana kebosanan menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan *phubbing*. Sejalan dengan penelitian Nababan et.al (2024) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara kebosanan dengan perilaku *phubbing* pada Gen Z.

Berdasarkan data di lapangan, ditemukan juga adanya beberapa mahasiswa UIN Malang yang pada awalnya menjadi korban *phubbing* namun lama kelamaan mereka meniru perilaku negatif pada orang sekitarnya yang pada akhirnya turut serta menjadi pelaku. Fakta tersebut sejalan dengan temuan Aditia (2021) yang mana seseorang belajar dari apa yang diamati di sekitarnya sehingga ketika orang lain asik dengan *smartphone*-nya maka dia juga akan melakukan hal yang sama. Adanya hiburan yang tersedia di dalam *smartphone* juga menjadi salah satu penyebab mereka lebih tertarik untuk menggunakan *smartphone* daripada berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Mereka

dapat menemukan banyak hiburan seperti video lucu yang berdurasi singkat dan *game* yang terdapat di dalam *smartphone*.

Sedangkan mahasiswa yang lainnya merasa canggung untuk melakukan percakapan dan merasa tidak satu frekuensi dengan orang-orang yang berada di sekitarnya sehingga memilih untuk menggunakan *smartphone* untuk mengalihkan perasaan yang membuatnya tidak nyaman tersebut. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa alasan yang membuat mereka melakukan *phubbing* yaitu mengalami *low social battery* atau kondisi emosional yang mengakibatkan rendahnya energi sosial yang membuat mereka tidak mempunyai tenaga yang cukup untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal inilah yang menyebabkan mereka memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak membutuhkan energi sosial seperti bermain *smartphone* ketika berada di tengah keramaian untuk mengisi ulang energi sosial yang telah habis (Reba, 2022).

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan oleh peneliti maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Tingkat *emotional well being* pada mahasiswa UIN Malang terbagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Mayoritas mahasiswa UIN Malang mempunyai tingkat *emotional well being* pada kategori sedang.
2. Tingkat *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang terbagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Mayoritas mahasiswa UIN Malang mempunyai tingkat perilaku *phubbing* pada kategori sedang.
3. Terdapat pengaruh negatif antara *Emotional Well Being (EWB)* dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa UIN Malang. Adapun aspek *EWB* yang memberikan sumbangan pengaruh yaitu negative emotional well being.

B. Saran

Adapun saran yang diberikan peneliti kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Jumlah mahasiswa UIN Malang yang berada pada tingkat *Emotional well being* yang tinggi tergolong sedikit, oleh karena itu perlu adanya upaya

untuk dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dalam diri dengan memperbanyak emosi positif yang dirasakan. Peningkatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan perilaku *phubbing* secara signifikan di kalangan mahasiswa UIN Malang.

2. Bagi instansi

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa *phubbing* terjadi juga di dalam. Hal tersebut membuat proses perkuliahan tidak berjalan secara maksimal, oleh karena itu pihak instansi dapat menegakkan aturan yang tegas terkait larangan berperilaku *phubbing* sehingga jumlah *phubbing* dapat diminimalisir.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan yang perlu diperbaiki lagi kedepannya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplor variabel lain yang mempunyai keterkaitan dengan temuan yang ada dalam penelitian ini misalnya mengkaji tentang bagaimana *low social battery* dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku *phubbing*, apakah *low social battery* berkaitan erat dengan seseorang yang introvert lebih sering melakukan *phubbing* dibandingkan dengan ekstrovert, dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Adlina, M. S. (2021). *Pengaruh smartphone addicton terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa psikologi uin malang* [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/34582/2/17410237.pdf>
- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., Syahputra, Y., & Hariyani, H. (2018). An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective. *Proceedings of the International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession*, 295. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Ahmad, Z., Ahmad, A. R., & Awang, M. M. (2019). Kajian kolerasi kesejahteraan emosi pelajar cemerlang: signifikasi positif aktiviti senggang. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, 6(1).
- Amalina, A., Samat, N., & Warmansyah, J. (2024). Pengaruh durasi dan frekuensi penggunaan smartphone tentang kecanduan ponsel pintar pada anak usia dini menggunakan regresi logistik biner. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(2), 167–176.
- Amelia, T., Despitasi, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina, A. (2019). Phubbing, penyebab dan dampaknya pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(2), 122–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/jek.18.2.1060.122-134>
- Amiro, Z., & Laka, L. (2023). Pengaruh boredom proneness terhadap perilaku phubbing pada remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan software spss untuk uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 6491–6504.
- Anjani, A., & Yamasari, Y. (2023). Klasifikasi tingkat stres mahasiswa menggunakan metode berbasis tree. *Journal of Informatics and Computer Science*, 5(1).
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental*

- Health and Addiction*, 18, 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.
- Cebollero-Salinas, A., Cano-Escoriaza, J., & Oreju, S. (2022). Impact of online emotions and netiquette on phubbing from a gender perspective: Educational challenges. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 11(1), 64–78.
- Cheng, Q., Zhou, Y., Zhu, H., Wang, Q., & Peng, W. (2024). Relationships between daily emotional experiences and smartphone addiction among college students: moderated mediating role of gender and mental health problems. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1490338>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. (2020). Analisis Faktor Socioeconomic Status (SES) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2).
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Fauziah, D. F., & Mujiburohman, D. A. (2023). Pentingnya peran support system dalam perkuliahan terhadap proses belajar. *Jurnal Kajian Pembelajaran Dan Keilmuan*.
- Feller, S. C., Castillo, E. G., Greenberg, J. M., Abascal, P., Horn, R. Van, & Wells, K. B. (2018). Emotional Well-Being and Public Health: Proposal for a Model National Initiative. *Public Health Reports*, 133(2), 136–141.
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2024). Impact of partner phubbing on negative emotions: a daily diary study of mitigating factors. *Current Psychology*, 43, 1835–1854.
- González, M. L. G., Hernández, S. O., & Cebollero- Salinas, A. (2025). FoMO and socio-emotional e-competencies as predictors of media multitasking, phubbing and cybergossip in University Students: transnational differences between Mexico and Spain by gender. *Journal of Community Psychology*, 53(2). <https://doi.org/Journal of Community Psychology>
- Guazzini, A., Raimondi, T., Biagini, B., & Bagnoli, F. (2021). Phubber’s Emotional Activations: The Association between PANAS and Phubbing

- Behavior. *Future Internet*, 13, 311.
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Hajarisman, N., & Herlina, M. (2023). *Analisis Regresi dan Aplikasinya menggunakan SPSS*. Statistika Unisba.
- Hamdan, S. R. (2017). Kecerdasan emosional dalam al-qur'an. *SCHEMA: Journal of Psychological Research*, 35–45.
- Hanifah, I., & Rozi, F. (2022). Pengaruh anonimitas dan online disinhibition terhadap kesehatan mental positif pada pengguna media sosial (whatsapp, instagram, facebook, tik-tok). *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 8(1), 44–63.
- Hatfield, J. (2024). 72% of U.S. high school teachers say cellphone distraction is a major problem in the classroom. *Pew Research Center*.
<https://www.pewresearch.org/short-reads/2024/06/12/72-percent-of-us-high-school-teachers-say-cellphone-distraction-is-a-major-problem-in-the-classroom/>
- Husnaini, R. (2019). Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Jurnal Ilmu Hadis*, 4(1).
- 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.
- Jamil, M. R. M., Idris, N., Razalli, A. R., Syaubari, M., Othman, Hanapi, M. H. M., & M. M. M. Z., & Rakemi, N. M. H. N. (2023). Kesejahteraan emosi murid berkeperluan pendidikan khas: pasca covid-19. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 16(2).
- Jateng, T. (2023). *Viral ibu panik cari anak hilang teledor asyik main HP*.
<https://youtu.be/-TfNcDXo5FY?si=1C-a-HplY8hf7888>
- Karadag, E., Tosuntas, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İLKAY, & BURCU, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*.
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66–75.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & Safitri, M. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 18.
- Langeland, E. (2014). Emotional Well-Being. *Encyclopedia of Quality of Life and*

Well-Being Research, 1874–1876.

- Maghfiroh, N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja karyawan. *Jurnal Doktor Manajemen*.
- Mikha, Y., & Hariadi, L. (2023). Hubungan antara kecanduan internet dengan perilaku phubbing pada siswa-siswi SMA Negeri 6 Semarang. *IMAGE*, 03(2), 63–74.
- Mustolah, A., Fikra, H., & Nur, S. (2022). No Title Kritik fenomena perilaku phubbing sebagai perusak hubungan sosial: Studi takhrij dan syarah hadis. *Gunung Djati Conference Series*, 8. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Nababan, G. E., Riza, W. L., & Aisha, D. (2024). Pengaruh FOMO dan boredom proneness terhadap perilaku phubbing pada gen z pengguna social media di Karawang. *GUIDENA: Jurnal Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 637–648.
- Najah, M., Malik, A. F., Rachmi, I., & Iskandar. (2022). Perilaku phone snubbing (phubbing) pada generasi x, y dan z. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2).
- NIH (National Institutes of Health). (2018). *Emotional well-being: emerging insights and questions for future research*.
- Nuroniah, P., Nisa, G. O. K., Mashudi, E. A., & Nadhirah, N. A. (2022). Dinamika emosi akademik pada mahasiswa baru. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(2).
- Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M. Y., Hanmer, J., & Wang, K. H. (2023). Emotional Well- Being: What It Is and Why It Matters. *Affective Science*, 4, 10–20.
- Parmaksız, İ., & Kılıçarslan, S. (2021). Agression and emotional intelligence as predictors of phubbing. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(3). https://doi.org/https://www.doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V10.N3.12
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. M. S. (2018). *Mengelola emosi*. K-Media.
- Pratama, S. A., & Permatasari, R. I. (2021). Pengaruh penerapan standar operasional prosedur dan kompetensi terhadap produktivitas kerja karyawan divisi ekspor PT. Dua Kuda Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 11(1).
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(3), 343–347. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/021940jpgi0005>
- Reba, S. A. (2022). Pahami tentang social battery, tingkat energi tiap orang untuk bersosialisasi. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5120753/pahami-tentang-social-battery-tingkat-energi-tiap-orang-untuk-bersosialisasi?page=4>

- Rosdiana, Y., Hastutiningtyas, W. R., & 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).
- Saleem, S., Rehman, M., Ashraf, M., & Raza, N. (2023). Effects of emotion regulation activities on phubbing and family relationships among adolescents. *International Journal of Social Science and Entrepreneurship (IJSSE)*, 3(3).
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2021). Faktor-faktor psikologis perilaku phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152–167. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Septian, L. H., Kurniati, F., & Tampubolon, A. C. (2020). Faktor pengaruh ketahanan dan kebahagiaan pada ruang yang sering digunakan di rumah. *Tesa Arsitektur*, 18(2).
- Siahaan, M. (2024). Number of smartphone users in Indonesia from 2019 to 2029. *Statista*. <https://www.statista.com/forecasts/266729/smartphone-users-in-indonesia>
- Simsek, O. F. (2011). An Intentional Model of Emotional Well-Being: The Development and Initial Validation of a Measure of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9203-0>
- Siregar, S. W. (2024). Fenomena phubbing pada mahasiswa. *Al-Murabbi Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D* (25th ed.). Alfabeta.
- Sukei, T. W., Sulistyawati, Khair, U., Mulasari, S. A., Tentama, F., Ghazali, F. A., Yuliansyah, H., Nafiyati, L., & Sudarsono, B. (2023). Hubungan antara kesehatan lingkungan dengan gangguan emosional. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 128–133.
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159.
- Tekkam, S. D., Bala, S., & Pandve, H. (2020). Consequence of phubbing on psychological distress among the youth of hyderabad. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, 13(6).
- Thein, I., Mitang, B. B., & Bere, Y. E. P. (2021). Pengaruh lingkungan kerja dan komitmen terhadap disiplin kerja pegawai pada kantor dinas pariwisata Kabupaten Malaka. *Jurnal Inspirasi Ekonomi*, 3(3).
- Verma, S., Kumar, R., & Yadav, S. K. (2019). The determinants of phubbing behaviour: A millenials perspective. *International Journal of Innovative*

Technology and Exploring Engineering (IJITEE), 8(12).

- Vionalita, G. (2020). *Modul penelitian kuantitatif*. Universitas Esa Unggul.
https://lmsspada.kemdikbud.go.id/pluginfile.php/548153/mod_resource/content/1/Modul_metlit_kuantitatif_part_9.pdf
- Zanuba, A. A., & Musolli. (2023). Phubbing behavior in the qur'an: A thematic study of the opinions of indonesian mufassir. *Mushaf: Jurnal Tafsir Berwawasan Keindonesiaan*, 4(1), 27–49.
<https://doi.org/10.33650/mushaf.v4i1.7382>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jumlah Populasi

REKAPITULASI DATA MAHASISWA REGISTRASI (MAHASISWA AKTIF)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

KODE	KODE BARU	FAKULTAS / JURUSAN	ANGKATAN							JML TIAP JURUSAN	JML TIAP FAKULTAS
			2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024		
F.01		Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan									4757
11	01011	Pendidikan Agama Islam	17	24	94	176	206	225	309	1051	
13	01021	Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial	15	11	33	110	113	147	161	590	
14	01031	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	7	16	57	145	149	138	182	694	
15	01041	Pendidikan Bahasa Arab	11	13	63	148	155	143	183	716	
16	01051	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	8	18	36	68	71	79	47	327	
17	01061	Manajemen Pendidikan Islam	6	5	71	108	120	112	201	623	
18	01071	Tadris Bahasa Inggris	3	20	44	71	92	78	165	473	
19	01081	Tadris Matematika	3	11	32	73	62	39	63	283	
F.02		Fakultas Syariah									3140
21	02011	Hukum Keluarga Islam (Ahwal Syakhshiyah)	12	37	70	188	204	197	300	1008	
22	02021	Hukum Ekonomi Syariah (Muamalah)	11	26	67	168	180	168	293	913	
23	02031	Hukum Tata Negara	6	14	32	92	94	132	206	576	
24	02041	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	0	7	26	89	101	173	200	596	
	02051	Ilmu Hadis	0	0	0	0	0	16	31	47	
F.03		Fakultas Humaniora									1824
31	03011	Bahasa dan Sastra Arab	9	22	107	166	193	187	168	820	
32	03021	Sastra Inggris	15	45	180	198	202	195	169	1004	
F.04		Fakultas Psikologi									1327
41	04011	Psikologi	22	32	115	246	258	316	338	1327	
F.05		Fakultas Ekonomi									2732
51	05011	Manajemen	19	28	82	249	269	325	348	1320	
52	05021	Akuntansi	3	9	32	147	146	205	261	803	
54	05031	Perbankan Syariah	5	13	30	123	130	115	193	609	
F.06		Fakultas Sains dan Teknologi									3854
61	06011	Matematika	10	25	57	103	97	75	55	422	
62	06021	Biologi	7	17	58	141	126	108	121	576	
63	06031	Kimia	2	9	103	92	80	74	87	447	
64	06041	Fisika	8	15	37	76	54	46	33	269	
65	06051	Teknik Informatika	16	34	74	158	168	194	264	908	
66	06061	Teknik Arsitektur	18	25	60	108	113	172	168	664	
68	06071	Perpustakaan dan Sains Informasi	4	26	47	69	76	80	107	409	
	09011	Teknik Sipil	0	0	0	0	0	0	45	45	
	09021	Teknik Lingkungan	0	0	0	0	0	0	43	43	
	09031	Teknik Mesin	0	0	0	0	0	0	38	38	
	09041	Teknik Elektro	0	0	0	0	0	0	33	33	
F.09		Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan									1068
91	07011	Pendidikan Dokter	0	2	7	49	48	61	100	267	
93	07031	Farmasi	4	11	42	130	136	184	294	801	
TOTAL			241	515	1656	3491	3643	3962	5194	18702	18702

Lampiran 2 Pra penelitian

c. Surat izin pra penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 2845/FPsi.1/PP.009/11/2024
Hal : **IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI**

11 Nopember 2024

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang
Jalan Gajayana 50 Malang 65144
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan **observasi pra skripsi**, kepada:

Nama / NIM	: NISWATIN NABILA / 210401110117
Judul Proposal	: Pengaruh Emotional Well Being terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing	: Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog
Tempat Observasi	: Fakultas Psikologi UIN Malang
Tanggal Observasi	: 08-11-2024 s.d 11-11-2024
Model Kegiatan	: Offline

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

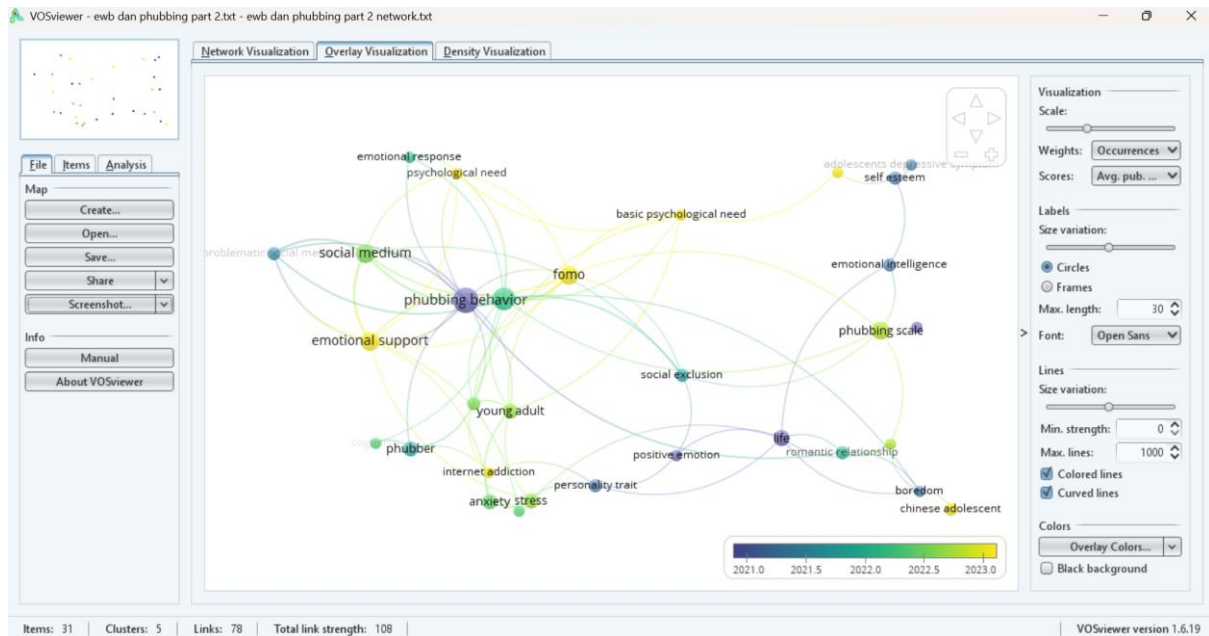
d. Hasil wawancara pra penelitian

Subjek	Pertanyaan					
	apakah anda pernah melakukan atau menemui orang yang bermain hp saat berkumpul?	Dimanakah anda melakukan/ menemui orang yang bermain hp saat berkumpul?	Seberapa sering anda melakukan/ menemui orang yang seperti itu?	Menurut anda apa yang mendorong seseorang melakukan itu?	Menurut anda apa dampak dari adanya perilaku tersebut?	pernah merasakan perasaan senang ga?, yang mana perasaan membuat kamu ingin main hp saat kumpul bareng orang lain?
Subjek 1	Pernah menemui itu	biasanya saat kuliah di kelas	setiap hari di kelas ada yg kayak gitu tapi frekuensinya berbeda-beda, ada yang melakukannya sebentar-sebentar tapi sering. Dan ada juga yang durasi melakukannya lama	- Terkadang ada orang yang biasanya multi-tasking, artinya harus mendengarkan penjelasan orang lain tetapi harus disambi dengan membuka hand-phone. - Selain itu, biasanya orang melakukan hal tersebut karena merasa lawan bicaranya kurang menarik dalam menyampaikan informasi sehingga membosankan	merasa bersalah dan menyesal tidak mendapatkan ilmu	Tidak pernah
Subjek 2	Pernah menemui dan melakukan hal tersebut	Di kelas atau saat kumpul bersama orang lain.	Setiap hari	Adanya rasa bosan dan <i>social battery</i> -nya habis	Tidak dihargai oleh orang lain (merusak hubungan)	pas lagi fall in love, aku sesekali membuka HP buat membalas

						chat doi meskipun aku lagi berkumpul sama temen
Subjek 3	Sering melakukan nya	saat di kelas dan kumpul-kumpul bersama teman	Hampir setiap hari	- Lagi bosan akhirnya membuka handphone untuk mencari hiburan - Mengerjakan tugas yang sudah dekat dengan deadline dan belum dikerjakan	Menunda-nunda pekerjaan dan menyesal sehingga menyalahkan diri sendiri	Paling ya karena lagi seneng soalnya lagi chatingan sama temen yang pembahasannya asik
Subjek 4	Iya, pernah melakukan dan menemui orang yang hp an ketika kumpul	Di kelas biasanya saat jam mata kuliah akan berakhir	Setiap hari	Merasa bosan dan sedang banyak pikiran	Tidak faham dengan informasi yang disampaikan orang lain, orang lain merasa sakit hati karena tidak dihargai	Pernah si, kalo aku kayak gitu biasanya karena lagi merasakan senang soalnya lagi <i>butterfly era</i> sama lawan jenis akhirnya pengen buka hp buat bales chat-nya dia
Subjek 5	Saya pernah melakukan dan menemui orang yg tiba-tiba main hp ketika berkumpul	Di kelas dan di kos	Kondisional, seringnya saat orang yang menjelaskan di kelas kurang interaktif atau menarik	- Kurang tertarik dengan bahan pembicaraa - Pengen menyendiri	Memiliki pandangan yang jelek dari lawan bicara dan mengalami kecanduan	Gak pernah

	sama banyak orang					
Subjek 6	Pernah melakukan dan menemui itu	Di kelas dan di tempat lain	Seringnya menemui orang yang hp an di kelas saat dosen menjelaskan materi	- Merasa bosan dan cara penyampaian informasi yang kurang menarik - Merasa tidak faham dengan topik pembicaraan yang dibahas	Mengganggu komunikasi interpersonal dengan orang lain	
Subjek 7	Pernah melakukan dan menemui orang seperti itu	Di kelas dan di luar	Sering melakukan hal itu di kelas	Kalo di kelas merasa bosan jika penjelasan materi yang disampaikan tidak menarik sehingga mencari hiburan pada smartphone Kalo di luar biasanya melakukan itu karena ada pesan urgent yang butuh segera dibalas.	Merasa menyesal padahal di kamar juga udah lama main hp tapi kenapa di kelas juga main hp lagi	

c. Hasil vosviewers



Lampiran 3. Kuisioner Penelitian

Identitas diri

Inisial nama :

Jenis kelamin :

Fakultas :

Angkatan :

Tabel di bawah ini terdiri dari beberapa pernyataan, baca dan pahami setiap pernyataan dengan seksama kemudian pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda. Adapun pilihan jawaban yang tersedia yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai).

a. Skala *Emotional well being*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Hidup membuat saya bersemangat				
2.	Saya merasa berdamai dengan kehidupan				
3.	Kehidupan yang saya jalani membuat saya sedih				
4.	Saya khawatir dengan kehidupan yang saya jalani				
5.	Saya puas dengan hidup saya				
6.	Saya menerima sepenuhnya kehidupan apa adanya				
7.	Hidup memberi saya kesenangan				
8.	Saya merasa kesal dengan hidup saya				
9.	Saya merasakan sakit dalam hidup saya				
10.	Kehidupan yang saya jalani membuat saya takut				
11.	Saya menghargai kehidupan yang saya jalani				
12.	Kehidupan yang saya jalani membuat saya terpuruk				
13.	Saya merasa bahwa saya menyia-nyiakan hidup				
14.	Saya merasa cukup dengan kehidupan saat ini				

b. Skala *Phubbing*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Mata saya selalu tertuju pada <i>smartphone</i> saat sedang bersama orang lain.				
2.	Saya selalu sibuk dengan <i>smartphone</i> ketika saya sedang bersama teman-teman saya.				
3.	Orang-orang mengeluh tentang perilaku saya dalam menggunakan <i>smartphone</i> .				
4.	Saya lebih memilih menggunakan <i>smartphone</i> dan mengabaikan teman-teman saya ketika berkumpul bersama mereka.				
5.	Saya merasa bermain <i>smartphone</i> saat bersama teman tidak membuatnya merasa terganggu				
6.	<i>smartphone</i> saya selalu dalam jangkauan saya.				
7.	Ketika saya bangun di pagi hari, yang pertama saya lakukan adalah memeriksa pesan di <i>smartphone</i> saya.				
8.	Saya merasa tidak lengkap tanpa <i>smartphone</i> saya.				
9.	Durasi penggunaan <i>smartphone</i> saya meningkat dari hari ke hari.				
10.	Waktu yang seharusnya dialokasikan untuk kegiatan sosial, pribadi atau profesional menjadi berkurang karena <i>smartphone</i> .				

Lampiran 4 Tabulasi Data

a. Emotional well being

No	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12	E13	E14	TOTAL E
1	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	48
2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40
3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	25
4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	36
5	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	49
6	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	46
7	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	48
8	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	38
9	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	33
10	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	38
11	4	3	3	2	3	1	3	4	4	1	4	4	2	1	39
12	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	53
13	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	36
14	3	3	4	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	44
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
16	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	1	3	3	3	36
17	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	36
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	41
19	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	1	2	22
20	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	48
21	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	35
22	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	34
23	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	54
24	3	4	3	2	2	4	3	3	3	1	4	4	2	3	41
25	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
26	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	25
27	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	53
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	54
29	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	35

30	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	31
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
32	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	42
33	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	47
34	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	36
35	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	1	32
36	2	2	2	1	2	4	3	3	1	1	4	3	1	3	32
37	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	46
38	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	48
39	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	40
40	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	50
41	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	49
42	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	52
43	4	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	43
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
45	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	46
46	3	3	3	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	1	32
47	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	3	1	1	3	21
48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	29
49	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	42
50	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	44
51	4	3	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	41
52	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	44
53	2	3	1	1	1	3	3	1	1	1	3	2	1	1	24
54	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
55	4	3	3	2	3	3	4	3	4	1	4	3	2	2	41
56	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	4	2	1	1	24
57	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	44
58	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	48
59	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	42
60	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	45
61	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	36

94	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
95	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	39
96	4	4	2	1	2	3	4	2	2	2	4	3	3	3	39
97	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	41
98	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	44
99	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	1	33
100	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	47
101	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	43
102	2	2	3	1	3	4	4	4	3	2	3	3	1	3	38
103	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	51
104	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	38
105	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	51
106	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	47
107	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	35
108	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	49
109	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	45
110	4	4	3	2	3	4	3	4	3	2	4	4	3	2	45
111	3	2	2	1	2	1	4	2	2	1	3	1	1	1	26
112	3	2	1	1	2	3	2	3	4	1	3	4	1	2	32
113	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	39
114	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	36
115	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	1	49
116	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	25
117	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	4	3	1	43
118	4	4	2	1	3	4	3	1	1	2	4	2	2	4	37
119	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	4	4	4	3	42
120	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	33
121	3	3	2	1	2	3	3	4	2	2	4	4	4	4	41
122	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	50
123	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	36
124	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	50
125	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	32

126	3	3	3	1	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	42
127	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	53
128	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	37
129	4	4	2	1	2	4	4	4	3	3	4	3	2	4	44
130	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	3	4	2	1	33
131	3	3	3	3	1	4	3	4	4	4	1	4	4	4	45
132	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	44
133	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	46
134	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	45
135	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	1	4	4	1	33
136	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	35
137	4	4	3	2	4	2	3	3	2	3	4	4	4	1	43
138	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	33
139	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	49
140	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	4	3	1	1	30
141	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	35
142	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
143	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	36
144	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	39
145	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	35
146	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	2	41
147	3	3	2	1	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	44
148	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	53
149	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	51
150	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	44
151	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	1	2	37
152	2	3	3	2	3	4	2	4	4	2	3	4	3	4	43
153	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	41
154	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	52
155	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	43
156	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	42
157	3	2	4	3	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	40

158	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	43
159	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	36
160	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	41
161	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	46
162	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	37
163	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	39
164	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	39
165	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	42
166	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	33
167	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	44
168	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	24
169	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	36
170	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	38
171	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	37
172	3	3	4	1	3	3	3	4	2	1	4	4	4	4	43
173	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
174	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	48
175	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
176	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	39
177	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	49
178	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	41
179	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	36
180	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	52
181	2	2	2	1	3	3	2	2	3	1	3	3	1	2	30
182	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	37
183	3	3	4	3	3	4	3	3	3	1	4	4	4	1	43
184	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	40
185	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	42
186	3	3	4	2	3	4	3	1	3	3	4	4	3	3	43
187	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	43
188	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	33
189	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	32

190	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	41
191	4	4	1	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3	2	43
192	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	3	30
193	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2	3	45
194	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	4	4	4	1	45
195	4	4	2	2	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	46
196	4	4	2	2	2	3	4	3	2	2	4	3	1	2	38
197	3	3	3	1	4	1	3	3	2	4	4	4	3	1	39
198	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	54
199	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	46
200	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	36
201	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	35
202	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	36
203	3	3	2	1	3	2	3	1	1	1	3	2	1	3	29
204	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	41
205	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	51
206	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	2	43
207	2	3	2	3	3	4	3	4	1	3	3	4	4	4	43
208	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	47
209	4	4	3	2	3	4	4	3	2	2	4	2	4	4	45
210	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
211	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	35
212	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	41
213	4	4	3	1	3	3	3	2	3	1	4	4	2	3	40
214	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
215	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	47
216	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	20
217	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	48
218	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	38
219	3	4	3	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	40
220	4	4	3	1	3	3	4	2	3	1	4	4	1	2	39
221	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	1	3	4	46

222	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	48
223	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	38
224	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	44
225	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	48
226	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	4	4	4	2	42
227	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	33
228	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
229	3	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	2	2	45
230	3	4	2	2	2	4	3	3	2	2	4	3	2	2	38
231	4	4	2	1	3	3	4	2	2	2	3	4	4	3	41
232	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	53
233	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	34
234	4	4	2	1	2	4	3	3	1	1	4	3	3	2	37
235	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	42
236	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	26
237	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	39
238	3	3	2	1	2	3	3	3	4	2	2	3	2	2	35
239	2	2	2	1	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	32
240	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	48
241	3	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	38
242	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	51
243	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	47
244	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40
245	4	4	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	2	4	47
246	4	4	3	2	3	3	3	3	1	1	1	3	3	2	36
247	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	39
248	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	39
249	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	38
250	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
251	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	44
252	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	46
253	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	37

254	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	53
255	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	47
256	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	35
257	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	4	2	2	3	36
258	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	3	1	2	2	25
259	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	46
260	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	50
261	3	2	3	2	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	38
262	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	39
263	3	4	3	1	2	4	3	3	1	1	4	3	2	3	37
264	4	2	2	1	1	1	3	3	3	2	3	2	1	2	30
265	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	45
266	2	3	3	2	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	35
267	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	46
268	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	38
269	4	3	3	2	2	3	4	2	1	1	3	2	2	2	34
270	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	53
271	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	35
272	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	4	4	2	2	33
273	3	3	1	1	2	4	3	2	1	1	4	3	3	3	34
274	4	3	3	1	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	42
275	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	35
276	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	34
277	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	35
278	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3	47
279	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	37
280	3	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	45
281	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	39
282	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	35
283	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	37
284	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	39
285	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	40

318	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
319	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	52
320	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40
321	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	1	2	43
322	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40
323	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	48
324	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
325	4	4	4	2	3	1	4	4	3	2	4	4	4	1	44
326	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	50
327	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
328	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	36
329	3	3	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	47
330	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	40
331	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	45
332	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
333	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	52
334	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	48
335	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
336	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	46
337	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	51
338	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	51
339	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	50
340	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
341	3	3	4	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	46
342	4	3	2	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	45

b. phubbing

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	TOTAL P
1	2	2	1	1	4	3	4	4	2	1	20
2	1	1	1	1	4	3	3	3	1	2	16
3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	4	27
4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	22
5	2	1	1	1	3	3	4	3	3	1	19
6	1	1	1	1	4	3	1	2	2	2	14
7	2	1	1	1	4	3	2	3	2	3	18
8	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	29
9	2	2	2	1	4	3	3	3	2	3	21
10	2	2	1	1	4	2	3	3	2	2	18
11	1	1	1	1	4	3	1	3	2	3	16
12	3	3	2	1	2	3	4	4	3	4	27
13	2	1	1	1	3	4	2	4	2	2	19
14	2	1	1	1	3	1	4	4	2	2	18
15	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	20
16	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	25
17	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	22
18	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	23
19	2	2	1	1	4	4	4	3	2	3	22
20	1	1	1	1	4	3	3	3	2	1	16
21	2	1	1	1	4	4	3	2	1	1	16
22	1	2	1	2	3	4	4	3	2	2	21
23	2	2	2	2	4	4	1	3	2	2	20
24	1	1	1	1	4	3	1	2	2	3	15
25	1	1	1	1	2	2	4	2	1	2	15
26	1	1	1	1	4	3	4	4	3	3	21
27	2	1	1	1	2	2	3	3	2	1	16
28	1	1	1	1	2	2	3	3	3	4	19
29	1	2	2	2	3	4	4	3	4	3	25
30	1	1	1	1	4	3	1	1	2	3	14

31	1	1	1	1	4	3	2	2	1	1	13
32	2	2	1	1	3	3	3	2	2	3	19
33	1	1	1	1	4	3	3	2	3	1	16
34	1	2	2	3	1	4	4	3	3	3	25
35	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	22
36	1	1	1	1	4	2	3	4	3	4	20
37	1	1	1	1	4	3	3	2	2	4	18
38	2	1	1	1	4	2	3	3	2	3	18
39	1	1	1	1	4	2	3	3	1	2	15
40	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	26
41	2	2	1	2	2	4	4	3	3	3	24
42	1	1	1	1	4	3	3	3	3	4	20
43	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	20
44	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	21
45	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	25
46	1	1	1	1	3	3	1	3	2	3	16
47	1	2	1	1	4	4	4	4	2	3	22
48	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	30
49	3	2	1	1	4	4	4	4	4	3	26
50	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	22
51	1	2	2	1	4	3	3	3	2	2	19
52	2	2	1	1	4	3	3	3	2	3	20
53	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	20
54	2	1	1	1	4	4	4	4	3	2	22
55	1	1	1	1	4	4	2	4	3	2	19
56	1	1	1	1	4	2	4	3	1	2	16
57	1	1	1	1	3	2	2	3	2	4	17
58	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	22
59	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	19
60	2	2	1	2	3	4	3	3	1	3	21
61	2	2	1	2	2	4	3	3	3	3	23
62	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	19

63	2	2	1	1	3	3	4	3	2	2	20
64	2	2	1	2	4	4	4	4	2	4	25
65	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	22
66	2	2	1	1	3	3	3	3	3	4	22
67	2	1	1	1	4	3	2	2	1	1	14
68	2	2	1	1	4	4	4	3	3	4	24
69	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	21
70	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	22
71	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	21
72	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	25
73	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	24
74	2	2	1	1	4	3	4	1	4	4	22
75	1	1	1	1	4	3	3	3	2	1	16
76	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	22
77	1	1	1	1	4	3	4	3	1	1	16
78	1	1	1	1	4	3	3	2	3	2	17
79	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	22
80	1	1	1	1	4	3	4	4	2	1	18
81	2	2	1	2	4	3	3	4	2	3	22
82	1	2	1	1	4	4	4	3	2	3	21
83	1	1	1	1	4	3	3	3	2	2	17
84	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	18
85	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	22
86	1	2	2	2	4	4	4	4	4	4	27
87	3	2	2	1	4	3	3	3	2	2	21
88	2	2	4	2	2	2	4	3	2	4	25
89	2	1	3	2	3	4	4	3	3	3	25
90	1	1	1	1	4	3	3	2	2	4	18
91	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	23
92	4	2	1	2	2	4	4	4	2	4	27
93	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	10
94	1	1	1	1	4	3	3	3	1	2	16

95	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	22
96	2	2	2	1	4	4	3	3	4	3	24
97	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	22
98	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	25
99	1	1	1	1	4	2	3	2	2	1	14
100	1	1	1	1	4	3	2	3	2	2	16
101	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	20
102	1	1	1	1	4	3	4	4	1	3	19
103	1	1	1	1	4	4	4	3	1	1	17
104	1	1	1	1	4	4	4	4	3	3	22
105	1	1	1	1	4	1	1	2	3	3	14
106	1	1	1	1	4	3	4	3	2	2	18
107	1	1	1	1	4	2	4	3	2	3	18
108	2	2	2	1	4	3	2	3	2	3	20
109	1	1	1	1	2	3	3	3	3	1	17
110	1	1	1	1	4	4	3	3	1	1	16
111	2	2	1	2	3	4	4	3	3	4	25
112	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	29
113	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	18
114	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	20
115	2	2	3	1	3	3	4	4	2	2	23
116	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	22
117	1	1	1	1	4	3	3	3	1	2	16
118	2	2	2	2	4	1	3	2	2	2	18
119	1	1	1	1	3	4	3	3	2	1	17
120	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	19
121	1	1	1	1	4	2	4	4	4	4	22
122	3	3	2	1	3	1	1	2	3	3	19
123	2	2	1	1	4	3	2	3	2	2	18
124	1	1	1	1	3	4	4	3	1	2	18
125	3	2	2	1	3	4	2	4	2	3	23
126	2	3	1	3	4	3	3	4	3	2	24

127	2	2	1	1	4	3	4	4	2	1	20
128	1	1	1	1	4	3	1	3	1	3	15
129	1	2	1	2	4	4	4	3	1	1	19
130	1	1	1	1	4	4	2	1	2	2	15
131	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	22
132	2	2	1	1	4	3	4	3	3	2	21
133	2	1	1	1	4	4	4	3	2	3	21
134	2	2	1	1	3	2	2	2	3	4	19
135	2	1	1	1	4	3	1	1	1	1	12
136	3	3	1	1	4	2	1	2	2	3	18
137	2	1	1	2	4	4	1	3	1	1	16
138	3	3	3	2	4	4	4	3	2	3	27
139	2	2	1	1	3	4	3	3	2	3	21
140	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	24
141	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	15
142	1	1	1	1	4	4	4	4	3	4	23
143	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	17
144	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	21
145	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	18
146	2	2	1	1	4	3	3	3	2	2	19
147	1	1	1	1	4	3	3	3	1	1	15
148	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	18
149	1	2	1	1	3	3	3	3	1	1	16
150	1	1	1	1	4	4	4	2	1	3	18
151	2	3	3	2	4	3	1	3	2	3	22
152	1	1	1	1	4	4	4	4	3	2	21
153	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	20
154	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	18
155	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	17
156	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	18
157	1	1	1	1	4	4	2	3	1	1	15
158	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	19

159	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	23
160	2	2	1	1	4	3	2	3	2	3	19
161	2	2	1	1	4	3	3	3	2	1	18
162	2	1	1	1	4	3	1	3	2	1	15
163	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	19
164	1	1	2	1	4	3	3	3	3	3	20
165	2	2	1	1	3	3	3	3	2	3	20
166	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	22
167	2	1	1	1	4	3	1	2	2	2	15
168	2	2	1	1	4	3	4	4	3	4	24
169	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	15
170	1	1	1	1	4	2	1	2	1	3	13
171	1	1	1	1	4	2	3	3	2	1	15
172	1	1	1	1	4	3	3	3	2	1	16
173	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	23
174	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	21
175	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	20
176	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	18
177	2	1	1	3	3	3	2	3	2	2	19
178	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	18
179	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	21
180	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	18
181	1	1	1	2	3	4	3	3	3	3	21
182	2	2	2	2	3	3	3	4	2	4	24
183	2	1	4	1	4	4	3	3	3	2	23
184	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	21
185	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	19
186	1	1	1	1	3	3	2	3	2	2	16
187	1	1	1	1	4	2	3	3	2	1	15
188	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	23
189	2	2	3	2	2	4	4	2	3	2	24
190	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	19

191	4	1	1	3	1	4	3	2	4	2	24
192	2	3	2	1	3	4	4	4	3	4	27
193	1	2	1	1	4	3	3	4	2	1	18
194	2	1	1	3	4	3	4	4	2	2	22
195	3	2	1	1	4	1	4	4	2	2	20
196	3	2	1	1	4	4	4	4	2	4	25
197	2	3	2	1	3	4	2	3	2	3	22
198	1	1	1	1	4	2	1	1	1	3	12
199	3	1	1	1	2	3	3	3	2	2	19
200	1	1	2	1	4	1	3	2	2	4	17
201	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	22
202	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	15
203	2	2	1	1	4	3	3	3	3	3	21
204	1	1	1	1	4	3	3	3	3	3	19
205	2	2	1	1	4	3	4	3	2	2	20
206	1	1	1	1	3	3	2	4	2	3	18
207	2	2	1	1	3	3	3	3	2	3	20
208	3	2	1	1	4	3	4	4	3	3	24
209	2	1	2	1	4	4	3	3	3	3	22
210	2	2	2	1	4	3	3	2	2	2	19
211	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	22
212	1	1	1	1	3	4	4	3	3	3	21
213	1	1	1	1	4	4	3	3	2	3	19
214	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	20
215	2	2	1	1	3	3	3	2	2	3	19
216	4	1	1	1	1	4	4	3	4	4	26
217	2	1	1	1	4	2	1	2	2	3	15
218	2	2	2	1	4	2	3	3	3	3	21
219	1	1	1	1	4	4	4	2	3	4	21
220	1	1	1	1	4	3	4	4	1	3	19
221	2	2	1	1	3	3	1	3	1	1	15
222	2	2	2	1	4	4	4	3	3	2	23

223	1	1	1	1	4	4	4	4	4	24
224	2	2	2	2	3	3	3	3	2	21
225	2	2	1	2	3	3	3	3	2	20
226	3	2	2	1	4	3	4	3	3	23
227	2	2	2	1	3	3	3	2	3	21
228	2	2	2	2	4	3	3	3	2	22
229	2	2	3	1	4	2	1	2	2	18
230	2	1	1	1	4	2	1	3	2	15
231	1	3	1	1	4	4	1	4	1	17
232	1	2	2	1	2	3	3	3	2	20
233	2	2	2	1	4	3	2	3	3	21
234	1	1	1	1	4	3	4	4	2	21
235	2	2	1	1	3	3	3	3	2	19
236	2	3	1	2	4	3	4	3	3	24
237	2	2	1	1	3	3	3	3	2	20
238	2	2	2	1	2	3	4	4	2	24
239	3	3	2	2	4	4	4	4	3	29
240	2	1	1	1	4	2	3	2	2	17
241	3	2	1	2	4	3	2	3	3	22
242	1	1	1	1	2	3	1	3	2	14
243	2	2	2	2	3	3	4	3	2	22
244	2	2	2	2	2	3	2	3	2	21
245	3	1	1	2	3	4	4	4	3	26
246	2	2	3	2	3	3	1	2	2	20
247	2	2	2	2	4	2	2	3	2	19
248	1	1	1	1	4	3	2	3	1	15
249	1	1	1	1	3	1	1	2	2	12
250	2	2	2	2	3	3	3	3	2	22
251	2	1	3	1	3	4	4	4	3	26
252	2	2	2	2	3	3	1	3	2	20
253	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
254	2	3	1	1	4	3	4	4	4	26

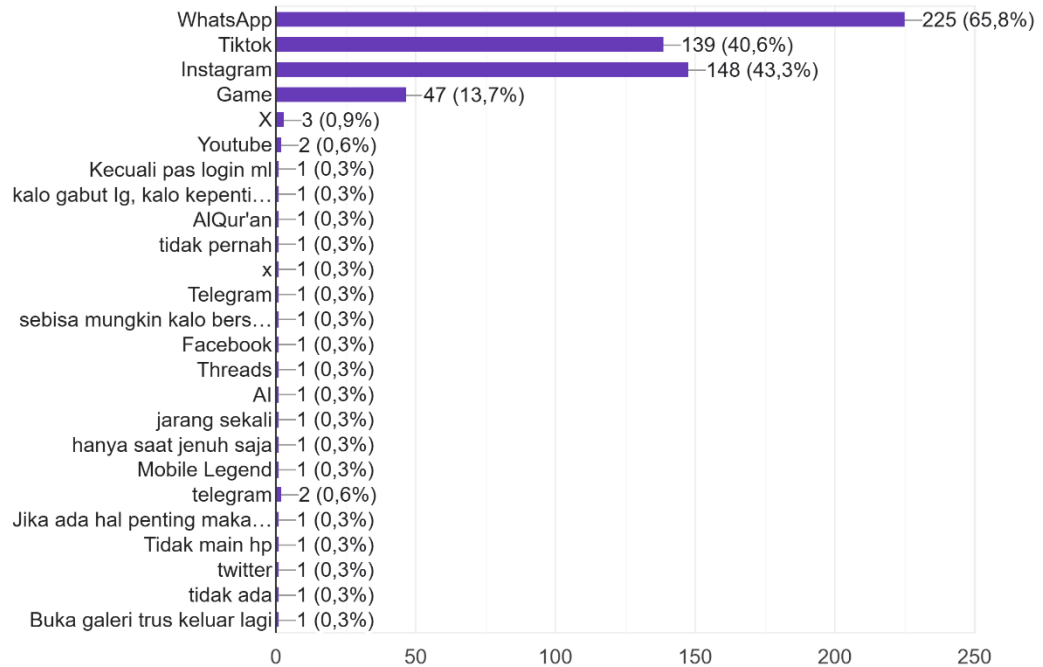
255	1	1	1	1	2	2	2	2	1	4	15
256	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	23
257	3	2	2	1	3	4	4	4	3	2	25
258	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	25
259	2	1	3	1	4	3	2	3	2	3	20
260	2	2	1	1	4	3	4	3	2	2	20
261	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	30
262	2	2	2	2	4	3	3	3	2	4	23
263	1	1	2	1	3	4	2	3	2	2	18
264	2	2	1	1	4	3	4	4	2	4	23
265	2	1	1	1	4	3	3	2	2	1	16
266	1	1	1	1	3	4	4	4	3	2	21
267	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	15
268	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	19
269	2	2	2	3	1	4	2	4	1	4	24
270	4	1	1	1	3	4	4	4	4	4	27
271	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	28
272	1	1	1	1	4	3	2	3	2	3	17
273	1	1	2	1	3	3	4	4	2	3	21
274	2	2	1	1	4	4	4	4	2	3	23
275	1	1	1	1	4	4	4	3	2	2	19
276	1	1	1	2	2	3	4	3	2	4	21
277	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
278	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	24
279	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	17
280	2	2	2	2	3	3	4	3	3	4	25
281	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	21
282	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	22
283	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	24
284	2	2	1	2	3	4	2	3	2	3	21
285	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
286	3	2	1	2	4	3	2	3	2	3	21

287	2	2	2	1	4	3	2	3	2	2	19
288	1	2	1	1	3	2	3	2	2	1	15
289	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	23
290	1	1	1	1	2	3	1	1	2	4	15
291	1	1	2	1	3	4	4	3	3	4	23
292	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	23
293	2	2	2	1	3	4	1	3	2	2	19
294	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	23
295	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	22
296	2	2	1	2	4	3	4	4	4	4	26
297	2	2	1	1	3	4	4	4	3	2	23
298	1	1	1	2	4	3	3	3	2	3	19
299	1	1	1	1	2	3	3	4	1	1	16
300	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	26
301	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	25
302	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	22
303	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	20
304	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
305	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	16
306	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	22
307	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	22
308	1	1	1	1	4	3	4	4	3	1	19
309	2	1	1	1	4	3	3	3	2	2	18
310	1	1	1	1	3	2	4	4	2	3	19
311	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	19
312	3	2	1	1	2	4	4	4	3	4	26
313	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	31
314	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	18
315	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	20
316	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	22
317	1	1	1	1	4	3	3	4	2	2	18
318	2	2	2	1	3	4	4	4	3	3	25

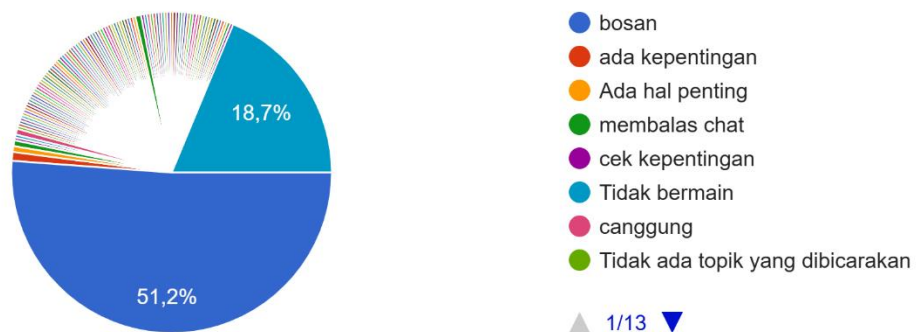
319	1	1	1	1	3	3	4	3	1	1	16
320	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	21
321	3	2	1	4	3	3	2	2	2	2	21
322	1	2	2	1	2	3	4	3	2	3	21
323	2	3	2	1	1	3	2	3	2	3	21
324	1	1	4	1	4	2	1	1	1	1	13
325	1	1	1	1	3	3	2	4	1	1	15
326	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	19
327	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	20
328	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	27
329	3	2	1	1	2	4	3	2	2	2	20
330	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	20
331	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	27
332	2	1	1	1	4	4	3	3	1	1	17
333	1	1	1	1	4	4	4	2	1	2	17
334	1	2	2	1	3	3	2	3	2	3	19
335	2	2	1	1	4	3	2	3	2	2	18
336	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	24
337	1	1	1	1	4	1	2	2	1	2	12
338	1	1	1	1	4	2	1	3	1	3	14
339	1	1	1	1	4	4	4	4	4	3	23
340	2	1	1	1	4	1	3	4	3	2	18
341	1	2	1	1	4	3	2	2	2	1	15
342	1	1	1	1	4	4	4	4	2	1	19

Lampiran 5. Hasil temuan

a. Aplikasi yang digunakan saat phubbing



b. Alasan phubbing



P2	Pearson Correlation	.601*	1	.510*	.515*	.077	.074	.088	.263*	.230*	.629**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.153	.171	.103	.000	.000	.000
	N	342	342	342	342	342	342	342	342	342	342
P3	Pearson Correlation	.328*	.510*	1	.497*	-.013	-.036	-.060	.166*	.150*	.469**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.804	.509	.265	.002	.006	.000
	N	342	342	342	342	342	342	342	342	342	342
P4	Pearson Correlation	.418*	.515*	.497*	1	.051	.011	-.012	.202*	.131*	.514**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.348	.834	.832	.000	.016	.000
	N	342	342	342	342	342	342	342	342	342	342
P6	Pearson Correlation	.099	.077	-.013	.051	1	.357*	.353*	.182*	.102	.455**
	Sig. (2-tailed)	.068	.153	.804	.348		.000	.000	.001	.061	.000
	N	342	342	342	342	342	342	342	342	342	342
P7	Pearson Correlation	.082	.074	-.036	.011	.357*	1	.510*	.332*	.199*	.566**
	Sig. (2-tailed)	.132	.171	.509	.834	.000		.000	.000	.000	.000
	N	342	342	342	342	342	342	342	342	342	342
P8	Pearson Correlation	.099	.088	-.060	-.012	.353*	.510*	1	.223*	.176*	.505**
	Sig. (2-tailed)	.067	.103	.265	.832	.000	.000		.000	.001	.000
	N	342	342	342	342	342	342	342	342	342	342
P9	Pearson Correlation	.314*	.263*	.166*	.202*	.182*	.332*	.223*	1	.465*	.649**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.001	.000	.000		.000	.000
	N	342	342	342	342	342	342	342	342	342	342
P10	Pearson Correlation	.221*	.230*	.150*	.131*	.102	.199*	.176*	.465*	1	.574**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.006	.016	.061	.000	.001	.000		.000
	N	342	342	342	342	342	342	342	342	342	342
TOTAL_P	Pearson Correlation	.598*	.629*	.469*	.514*	.455*	.566*	.505*	.649*	.574*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	342	342	342	342	342	342	342	342	342	342

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 7 hasil reliabilitas

a. Hasil reliabilitas Emotional Well Being

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	14

b. Hasil reliabilitas phubbing sebelum P5 dihilangkan

Cronbach's Alpha	N of Items
.594	10

c. Hasil uji reliabilitas phubbing setelah P5 dihilangkan

Cronbach's Alpha	N of Items
.707	9

Lampiran 8 Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized
Residual

N	342
Normal Parameters ^{a,b}	
Mean	.0000000
Std. Deviation	3.53732215

Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.034
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 9 Hasil uji linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Phubbing * Emotional Well Being	Between Groups	(Combined)	903.519	36	25.098	2.066	.001
		Linearity	341.447	1	341.447	28.110	.000
		Deviation from Linearity	562.072	35	16.059	1.322	.113
	Within Groups		3704.741	305	12.147		
	Total		4608.260	341			

Lampiran 10 Hasil uji *decriptive statistic*

a. Emotional Well Being

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
EWB	342	36	20	56	40.96	7.367	54.277
Valid N (listwise)	342						

b. phubbing

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Phubbing	342	21	10	31	20.21	3.676	13.514
Valid N (listwise)	342						

Lampiran 10 Hasil kategorisasi

a. emotional well being

		Skor_EWB			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	46	13.5	13.5	13.5
	Sedang	241	70.5	70.5	83.9
	Tinggi	55	16.1	16.1	100.0
	Total	342	100.0	100.0	

b.phubbing

		Skor_Phubbing			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	61	17.8	17.8	17.8
	Sedang	219	64.0	64.0	81.9
	Tinggi	62	18.1	18.1	100.0
	Total	342	100.0	100.0	

Lampiran 11 Uji hipotesis

a. Hasil analisis regresi sederhana

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	25.770	1.084		23.784	.000
	Emotional Well Being	-.136	.026	-.272	-5.216	.000

a. Dependent Variable: Phubbing

b. Hasil uji koefisien determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.272 ^a	.074	.071	3.543

a. Predictors: (Constant), Emotional Well Being

b. Dependent Variable: Phubbing

c. Hasil analisis regresi setiap aspek EWB

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	25.434	1.120		22.700	.000
	PEWB	-.079	.055	-.100	-1.441	.151
	NEWB	.216	.073	.203	2.945	.003

a. Dependent Variable: Phubbing

Lampiran 12 Hasil turnitin

Skripsi bela.docx			
ORIGINALITY REPORT			
19%	18%	9%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	etheses.uin-malang.ac.id	Internet Source	6%
2	e-journal.uajy.ac.id	Internet Source	2%
3	repository.uin-suska.ac.id	Internet Source	1%
4	eprints.walisongo.ac.id	Internet Source	<1%
5	repository.ar-raniry.ac.id	Internet Source	<1%
6	Submitted to Universitas Islam Riau	Student Paper	<1%
7	adoc.pub	Internet Source	<1%
8	Submitted to Sultan Agung Islamic University	Student Paper	<1%
9	Submitted to Dongguk University	Student Paper	<1%
10	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia	Student Paper	<1%
11	Submitted to IAIN Bengkulu	Student Paper	<1%
12	digilib.uinsa.ac.id	Internet Source	<1%