

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
*PHUBBING* PADA MAHASISWA DI SAMARINDA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan  
Mencapai Gelar Sarjana Strata 1  
Program Studi Psikologi**



**Disusun oleh:**

**DIANI MELISA NUR FAZRIYAH**

**NIM. 1502105032**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS MULAWARMAN  
SAMARINDA**

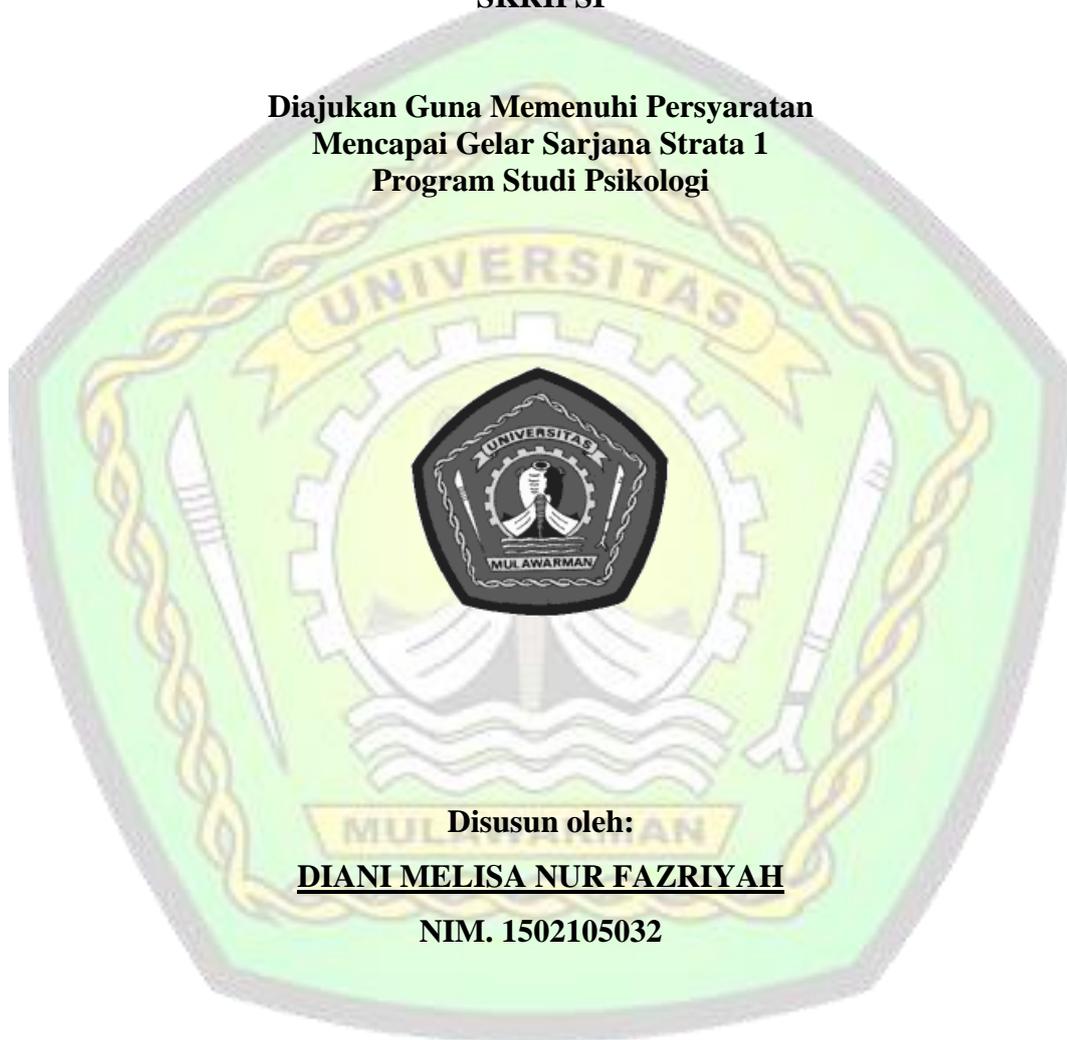
**2022**

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
*PHUBBING* PADA MAHASISWA DI SAMARINDA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan  
Mencapai Gelar Sarjana Strata 1  
Program Studi Psikologi**



**Disusun oleh:  
DIANI MELISA NUR FAZRIYAH  
NIM. 1502105032**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS MULAWARMAN  
SAMARINDA**

**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa di Samarinda

Nama : Diani Melisa Nur Fazriyah

NIM : 1502105032

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

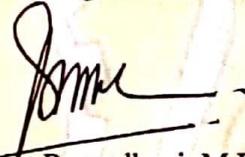
Menyetujui,

Pembimbing I,



Hairani Lubis, M.Psi, Psikolog  
NIP. 19870317 201404 2 001

Pembimbing II,



Ayunqa Ramadhani, M.Psi, Psikolog  
NIDN. 9911634706

Mengetahui,  
Dekan

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



  
Dr. Muhammad Noor, M. Si  
NIP. 19600817 198601 1 001

Lulus Tanggal: 20 Juni 2022

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diani Melisa Nur Fazriyah

NIM : 1502105032

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “**Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa di Samarinda**” adalah hasil karya asli hasil penelitian saya sendiri dan bukan plagiat karya orang lain.

Samarinda, 20 Juni 2022

Samarinda,



  
Diani Melisa Nur Fazriyah  
NIM. 1502105032

## HALAMAN PERSEMBAHAN

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang”

*Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat, karunia, rezeki, kasih sayang, waktu dan kesehatan yang begitu besar dilimpahkan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula salam dan shalawat kepada manusia terbaik Nabi Muhammad saw yang senantiasa menjadi suri tauladan bagi ummat manusia.*

***Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :***

*Kedua orang tua saya, Ayah Edy Nazaruddin dan Ibu Syahrani. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas kasih sayang, didikan, bantuan, serta doa yang selalu diberikan selama ini.*

*“kepada seluruh keluarga besar, dan semua pihak yang juga selalu mendoakan, mendukung, dan membersamai hingga akhirnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini”*

## **HALAMAN MOTTO**

“Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu belajarlah tenang dan sabar.”

**(Umar bin Khattab)**

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”

**(Ali bin Abi Thalib)**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

**(Q.S. Al Baqarah: 286)**

"Siapapun dirimu, jadilah yang terbaik."

**(Abraham Lincoln)**

## HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA DI SAMARINDA

**Diani Melisa Nur Fazrivah**

**NIM. 1502105032**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

### ABSTRAK

Individu menjadi acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitarnya karena terlalu fokus dengan apa yang ada di genggamannya yaitu *smartphone*. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah memiliki kemungkinan untuk menggunakan *smartphone* secara tidak wajar. Kualitas hubungan yang seseorang rasakan terhadap lawan bicara menjadi rendah ketika lawan bicaranya melakukan perilaku *phubbing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa di Samarinda sebanyak 170 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria responden yaitu mahasiswa yang aktif menggunakan *smartphone* dan fitur-fitur di dalamnya dengan durasi penggunaan selama lebih dari 6 jam.

Metode pengumpulan data menggunakan skala likert yang terdiri dari dua skala yaitu skala kontrol diri dan skala perilaku *phubbing*. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji korelasi *Kendall Tau*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan cukup signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda dengan hasil nilai  $r = -0.306$  dan  $p = 0.000$ . Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda.

**Kata kunci:** kontrol diri, perilaku *phubbing*

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL AND PHUBBING BEHAVIOR OF  
COLLEGE STUDENTS IN SAMARINDA CITY**

**Diani Melisa Nur Fazriyah**  
**NIM. 1502105032**

*Department of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences, Mulawarman University*

**ABSTRACT**

*Individuals became indifferent to the surrounding environment because they were too focused on the smartphone in their hand. Someone who had low self-control also had the possibility used smartphone unnaturally. The quality of a person's relationship with another person became low when the other person did phubbing behavior. This study aimed to test empirically the presence or absence of the relationship between self-control and phubbing behavior of college students in Samarinda city. This study used quantitative approach. The sample of this study were 170 college students in Samarinda used purposive sampling with the respondent's criteria were college students who actively used smartphone and the features in it with a duration of use for more than 6 hours.*

*Data collection method used a Likert scale with the scale of self-control and phubbing behavior. The collected data were analyzed with the Kendall Tau correlation test. The results showed that there was a negative and significant relationship between self-control and phubbing behavior of college students in Samarinda city with the results  $r = -0.306$  and  $p = 0.000$ . The college students who had a high level of self-control would had a low level of phubbing behavior. Otherwise, the college students who had low level of self-control would had high level of phubbing behavior.*

**Keywords: Self-control, phubbing behavior**

## RIWAYAT HIDUP



**Diani Melisa Nur Fazriyah**, lahir di Tanjung Redeb 19 November 1997. Anak ketiga dari tiga bersaudara oleh pasangan Edy Nazaruddin dan Syahriani, S.Sos, ini mengawali pendidikan pada tahun 2003 hingga tahun 2009 di SD Negeri 022 Tanjung Redeb. Kemudian, melanjutkan pendidikan di tingkat SMP Negeri 9 Berau pada tahun 2009 hingga tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikannya di tingkat SMA Negeri 4 Berau pada tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015. Setelah lulus dari SMA, penulis kemudian mengikuti Seleksi Mandiri Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SMMPTN) di Samarinda Kalimantan Timur dan diterima di prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman. Penulis mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada bulan Juni sampai bulan Agustus 2018 yang berlangsung di Kelurahan Kampung Capuak Kecamatan Talisayan Kab. Berau, Kalimantan Timur.

Selama di bangku kuliah penulis aktif di berbagai organisasi yakni Himpunan Mahasiswa Psikologi (Himapsi), dan juga di organisasi Paduan Suara Mahasiswa Universitas Mulawarman (PSM Unmul). Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT dan berbagai pihak yang telah membantu skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa di Samarinda”**.

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat karunia serta ridha-Nya yang tak terhingga, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa di Samarinda”. Tak lupa peneliti mengucapkan shalawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa Islam kepada kita semua, sehingga kita bisa menikmati keimanan dan keislaman tersebut. Peneliti menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari perhatian, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang sungguh berarti dan berharga bagi peneliti, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Masjaya M.Si selaku Rektor Universitas Mulawarman.
2. Bapak Dr. H. Muhammad Noor, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
3. Ibu Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman.
4. Ibu Hairani Lubis, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing utama atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Ibu Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing kedua atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.

6. Ibu Rina Rifayanti, M.Psi., Psikolog, selaku penguji utama atas perbaikan, bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
7. Ibu Miranti Rasyid, M.Psi., Psikolog, selaku penguji kedua atas perbaikan, bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
8. Segenap Dosen dan Staf di lingkungan Universitas Mulawarman Samarinda, khususnya di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dan Program Studi Psikologi.
9. Kedua orang tua peneliti yang selalu mendukung, memberikan semangat dan motivasi, serta do'a yang selalu tercurah selama ini.
10. Saudara-saudara peneliti, yang senantiasa menjadi penyemangat dalam keadaan sedih maupun suka.
11. Kepada sahabat-sahabat peneliti, terima kasih atas waktu yang diberikan untuk berbagai kesenangan dan kesedihan selama menempuh perkuliahan.
12. Teman-Teman Psikologi Angkatan 2015 khususnya kelas 2015 A, dan teman-teman atau pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu, terima kasih atas kenangan yang telah terjalin bersama.

Semoga Allah SWT memberikan berkah dan rahmat-Nya pada kita semua dan semoga karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Samarinda, 20 Juni 2022  
Peneliti

(Diani Melisa Nur Fazriyah)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	11
A. Perilaku <i>Phubbing</i> .....	11
1. Pengertian perilaku <i>Phubbing</i> .....	11
2. Aspek-aspek perilaku <i>Phubbing</i> .....	12
3. Faktor-faktor perilaku <i>Phubbing</i> .....	13
4. Karakteristik perilaku <i>Phubbing</i> .....	16
B. Kontrol Diri .....	18
1. Pengertian Kontrol Diri .....	18
2. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	19
3. Faktor-faktor Kontrol Diri .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	23
D. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	26
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Identifikasi Variabel .....	26
C. Definisi Konseptual .....	27
D. Definisi Operasional .....	27
E. Populasi dan Sampel .....	28
F. Metode Pengumpulan Data .....	30
G. Validitas dan Reliabilitas .....	35
H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	37
I. Teknik Analisa Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	42
A. Hasil Penelitian .....	42

1. Karakteristik Responden .....	42
2. Hasil Uji Deskriptif .....	45
3. Hasil Uji Asumsi .....	47
4. Hasil Uji Hipotesis .....	50
5. Hasil Uji Hipotesis Tambahan .....	51
B. Pembahasan.....	52
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	62
A. Simpulan .....	62
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	64
<b>LAMPIRAN</b> .....	70

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Penelitian Awal .....	5
Tabel 2. Skala Pengukuran Likert.....	31
Tabel 3. Blueprint Skala Uji Coba Perilaku <i>Phubbing</i> .....	32
Tabel 4. Blueprint Skala Penelitian Perilaku <i>Phubbing</i> .....	32
Tabel 5. Blueprint Skala Uji Coba Kontrol Diri .....	33
Tabel 6. Blueprint Skala Penelitian Kontrol Diri.....	34
Tabel 7. Tingkat Keandalan <i>Cronbach's Alpha</i> .....	36
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Perilaku <i>Phubbing</i> .....	37
Tabel 9. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Perilaku <i>Phubbing</i> (N=100) .....	37
Tabel 10. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Perilaku <i>Phubbing</i> (N=100) .....	38
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri .....	39
Tabel 12. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Kontrol Diri (N=100) ....	39
Tabel 13. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Kontrol Diri (N=100) ....	39
Tabel 14. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia .....	42
Tabel 15. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
Tabel 16. Karakteristik Subjek Berdasarkan Angkatan .....	43
Tabel 17. Karakteristik Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> ....	44
Tabel 18. Mean Empirik dan Mean Hipotetik .....	45
Tabel 19. Kategorisasi Skor Perilaku <i>Phubbing</i> .....	46
Tabel 20. Kategorisasi Skor Kontrol Diri .....	46
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas .....	47
Tabel 22. Hasil Uji Linearitas .....	50
Tabel 23. Hasil Uji Hipotesis Korelasi <i>Kendall Tau</i> .....	50
Tabel 24. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Kendall Tau terhadap Gangguan Komunikasi (Y <sub>1</sub> ).....	51
Tabel 25. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Kendall Tau terhadap Obsesi Terhadap Ponsel (Y <sub>2</sub> ).....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian .....	25
Gambar 2. Q-Q Plot perilaku Phubbing .....	48
Gambar 3. Q-Q Plot Kontrol Diri .....	48

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Aktivitas Penggunaan Smartphone .....	44
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala .....	70
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	79
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Skala Perilaku <i>Phubbing</i> .....	87
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri .....	89
Lampiran 5. Hasil Uji Realibilitas Y (Perilaku <i>Phubbing</i> ).....	92
Lampiran 6. Hasil Uji Realibilitas X (Kontrol Diri) .....	92
Lampiran 7. Hasil Kategorisasi Responden .....	93
Lampiran 8. Hasil Statistik Deskriptif .....	94
Lampiran 9. Kategorisasi .....	95
Lampiran 10. Uji Normalitas .....	95
Lampiran 11. Uji Linearitas .....	95
Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis Korelasi <i>Kendall tau</i> .....	96
Lampiran 13. Uji Analisis Korelasi <i>Kendall Parsial</i> .....	96

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Zaman sekarang merupakan masa modern dimana teknologi berkembang dengan sangat cepat. Pada era yang serba digital seperti sekarang ini, seseorang tidak perlu lagi harus bertatap langsung dengan lawan bicara ketika hendak menyampaikan pesan, karena alat komunikasi seperti *smartphone* yang memiliki fitur yang mudah dipahami menjadi perangkat yang mampu mengantarkan pesan tersebut dengan sangat cepat. Seseorang yang menggunakan *smartphone* dapat melakukan banyak hal seperti bermain, berinteraksi melalui media sosial, melakukan panggilan, mendengarkan musik, membaca buku digital, serta belanja keperluan secara online dalam satu waktu.

Masyarakat semakin dimanjakan dengan kemajuan teknologi melalui berbagai sumber media dalam bentuk elektronik maupun *digital* yaitu televisi, internet, *handphone*, dan lain sebagainya. Kecanggihan teknologi inilah yang mempengaruhi seseorang untuk memperbaharui sumber teknologinya menjadi lebih praktis, cepat, dan hemat. Saat ini pengguna internet terbanyak di dominasi oleh kalangan muda dari pelajar sampai mahasiswa. Pada tahun 2010, diketahui seseorang dengan rentang usia 15-25 tahun di Indonesia menggunakan sekitar 64 jam di setiap bulannya untuk mengakses internet (Dewangga & Rahayu, 2015).

Kaum muda menggunakan internet untuk berbagai macam hal, misalnya untuk keperluan proses belajar mengajar, bermain game online, *chatting*, atau membuka media sosial. Pada tahun 2010, pengguna internet di Indonesia mencapai 42 juta dan mengalami peningkatan yang cukup signifikan pada tahun 2011 menjadi 55 juta orang (Waizly, 2011). Fenomena ini seringkali kita temui dimana orang-orang berkumpul namun tidak saling berkomunikasi lantaran mereka sibuk dengan *smartphone* masing-masing. Hal tersebut banyak dijumpai di tempat-tempat umum seperti di restoran, kafe maupun kampus.

Perilaku tersebut seringkali membuat orang-orang merasa terabaikan, sehingga yang terabaikan pun memilih ikut memainkan *smartphone* mereka. Bagi mereka, kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* jauh lebih banyak daripada dampak negatif yang akan ditimbulkan seperti halnya fenomena yang sedang marak yaitu perilaku *phubbing*. *Phubbing* adalah gabungan dari *phone* dan *snubbing*, kata ini berarti menunjukkan sikap menyakiti pihak lain melalui penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Karadag, 2015). Kondisi ini dipandang positif bagi banyak pengguna *smartphone* namun banyak juga dari penggunanya yang melihat dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penelitian oleh Ariyanto (2017) mengemukakan perilaku *phubbing* dapat diteliti menggunakan teori ketergantungan media, teori ini menjelaskan bahwa individu semakin bergantung pada kebutuhannya dalam menggunakan media, dapat dilihat hal tersebut merupakan faktor yang membuat media mengambil peranan penting dalam kehidupan individu. Contoh perilaku yang ditunjukkan individu adalah ketika seseorang terlalu asyik mengoperasikan *smartphonenya* saat terlibat dalam sebuah

perbincangan, maka besar kemungkinan seseorang itu tidak dapat menyerap informasi dari lawan bicaranya secara maksimal.

Ketergantungan ini menyebabkan manusia berada dalam kehidupannya sendiri. Individu menjadi acuh terhadap lingkungan sekitarnya karena terlalu fokus dengan apa yang ada di genggamannya yaitu *smartphone* (Yusnita & Syam, 2017). Kualitas hubungan yang dirasakan seseorang terhadap lawan bicaranya menjadi rendah ketika lawan bicaranya melakukan perilaku *phubbing* (Przybylski & Weinstein, 2012). Dilihat dari laman CNNIndonesia.com, terdapat 143 responden yang dilakukan uji coba, ternyata 70% dari responden tidak bisa jauh dari *smartphone* dan melakukan *phubbing*, 46% menjadi korban *phubbing* dari pasangannya sendiri. Hal terburuk adalah seseorang akan dijauhi dan tidak akan diizinkan untuk berkumpul bersama lagi (Thaeras, 2017).

Saat ini, mengetahui penyebab perilaku *phubbing* terutama di kalangan mahasiswa menjadi hal yang penting sebagai generasi muda. Banyak diantara mereka yang terlihat jelas hanya fokus dengan *smartphone* saat berkumpul dalam satu meja, pada saat peneliti berada di salah satu kafe di Samarinda pada awal tahun 2020, terdapat beberapa meja yang berisi 4-5 orang atau lebih anak muda, peneliti melihat beberapa dari mereka bersama-sama terlihat fokus pada *smartphone* ataupun *gadget* masing-masing daripada saling berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya maupun teman yang ada di sampingnya. Terdapat pula hasil penelitian yang menunjukkan bahwa menggunakan *smartphone* secara berlebihan telah menjadi masalah kesehatan pada masyarakat (Ding & Li, 2017). Hal tersebut

membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda.

Hanika (2015) melakukan penelitian mengenai perilaku *phubbing* di Semarang dengan sampel sejumlah mahasiswa/i di MIKOM UNDIP pada tahun 2015. Adapun hasil penelitiannya dari 60 responden yang diteliti, 10 responden tidak menjawab dan sebanyak 28 orang (56%) sebagian besar responden berkomunikasi via *smartphone*, sebanyak 30 orang (60%) lebih memilih dompet yang tertinggal daripada *smartphone*, sebanyak 27 orang (54%) merasa cemas saat tidak menggunakan *smartphone*, dan yang melakukan perilaku *phubbing* tanpa meminta izin sebanyak 37 orang (82%).

Ditinjau dari penggunaan *smartphone*, berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019-2020, terdapat 196.71 juta jiwa atau sebesar 73.7% pengguna aktif internet dari total populasi penduduk sebanyak 266.91 juta jiwa di Indonesia. Angka tersebut meningkat dari tahun 2018 dengan jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 64.8%. Hasil survei pun menunjukkan bahwa penggunaan internet paling banyak diakses melalui *smartphone* setiap harinya dengan persentase sebanyak 95.4%. Mahasiswa pun menjadi salah satu pengguna terbesar dengan jumlah persentase 92.6%.

Untuk memperkuat fenomena masalah, maka peneliti membuat survei awal yang bertujuan untuk melihat apakah gambaran fenomena *phubbing* ini ada pada mahasiswa di Samarinda.

Tabel 1. Hasil Penelitian Awal

NO	Pernyataan Skrining	Jumlah			Persentase		
		Ya	Tidak	Total	Ya	Tidak	Total
1	Merasa cemas ketika tidak membuka <i>smartphone</i>	40	20	60	66.7%	33.3%	100%
	Selalu mengecek notifikasi di <i>smartphone</i>	43	17	60	71.7%	28.3%	100%
2	saya, walaupun sedang berkumpul dengan teman-teman saya						
3	Merasa gelisah ketika saya lupa membawa <i>smartphone</i> keluar rumah	54	6	60	90%	10%	100%
	Secara spontan mengabaikan lawan bicara ketika <i>smartphone</i> saya berdering	49	11	60	81.7%	18.3%	100%
4	Selalu membuka <i>smartphone</i> saat merasa jenuh	54	6	60	90%	10%	100%
	Selalu membuka <i>smartphone</i> bahkan saat makan	41	19	60	68.3%	31.7%	100%
5	Membalas pesan/ <i>chat</i> ketika sedang berinteraksi dengan teman adalah hal yang wajar	50	10	60	83.3%	16.7%	100%
	Tidak fokus mendengarkan perkataan teman saya apabila saya sedang membuka <i>smartphone</i>	44	16	60	73.3%	26.7%	100%
6							
7							
8							

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan terhadap 60 subjek dengan menyebarkan kuesioner secara online, pernyataan bahwa seseorang selalu membuka *smartphone* saat merasa jenuh serta pernyataan seseorang merasa gelisah ketika lupa membawa *smartphone* saat keluar rumah merupakan pernyataan yang memiliki persentase paling tinggi yaitu 90% atau sebanyak 54 orang. Serta pernyataan seseorang secara spontan mengabaikan lawan bicara ketika *smartphone*

berdering sebanyak 81.7%. Berdasarkan hasil penelitian awal diatas, maka dapat digambarkan bahwa fenomena perilaku *phubbing* benar-benar terjadi di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa pada masa sekarang memanfaatkan teknologi sebagai bagian dari kehidupan mereka. Seperti halnya dari hasil wawancara dengan subjek DM pada hari jum'at 22 November 2019, ia mengatakan bahwa saat berkumpul, ia lebih memprioritaskan untuk selalu menggenggam *smartphone* yang dimiliki daripada menyimpannya dan harus fokus berkomunikasi dengan teman-temannya. Alasannya adalah subjek DM tidak ingin melewatkan informasi terbaru di media sosialnya, penting baginya untuk terus *update* informasi ataupun melakukan *chatting* dengan teman-temannya di media sosial. Baginya membuka dan membuat *story* di *instagram* ataupun *chatting whatsapp* di *smartphone* menjadi lebih menyenangkan untuk dilakukan dan ia melakukan hal tersebut untuk mengisi waktu luangnya.

Demikian pula dengan subjek FH pada hari yang sama, ia mengatakan bahwa ketika sudah melihat media sosial di *smartphone* ia merasa susah untuk fokus mendengarkan teman-temannya yang sedang bercerita sehingga terkadang membuat teman-temannya merasa kesal dan tidak mau berbicara dengannya karena subjek FH memberikan respon yang tidak sesuai dengan hal yang dipertanyakan.

Perilaku *phubbing* dimana seseorang begitu ketergantungan terhadap *smartphone* menyebabkan banyak dampak negatif, salah satunya adalah masyarakat menjadi apatis, masyarakat menjadi kurang memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitarnya karena lebih berfokus terhadap *smartphone*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tiara, dkk. (2019) perilaku *phubbing*

mengakibatkan sebagian mahasiswa mengalami gangguan kesehatan fisik seperti pusing, rasa mual, lelah, dan juga mata terasa pedih, serta gangguan mental seperti perasaan hilangnya kepercayaan diri, sedih, dan depresi, semua itu dikarenakan penggunaan *smartphone* yang tidak benar. Sedangkan dampak sosial dari *phubbing* yaitu kurangnya kemampuan komunikasi dan hubungan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek CP pada hari sabtu 5 Juni 2021, ia mengatakan bahwa ia sangat sering menggunakan *handphonenya* untuk membuka *Instagram*, karena penggunaan yang sangat lama, ia pernah mengalami dampak yang tidak baik yaitu ia merasa kepalanya berputar dan matanya menjadi tidak fokus. Subjek juga mengatakan bahwa ia merasa mual karna melihat layar terus-menerus dan juga tangannya terkadang bergetar, serta ia sering tidak sadar dengan keadaan di sekitarnya dan juga lupa waktu. Ia merasa bahwa ia tidak dapat mengontrol dirinya ketika ia sudah membuka media sosial dan membuatnya terus-menerus ingin melihat lebih banyak. Saat berkumpul dengan teman-temannya, ia juga sering membuka *handphone* dan bermain *game* sehingga membuatnya tidak mendengarkan teman di sebelahnya.

Selain itu subjek PW, yang peneliti temui pada hari Minggu, 6 Juni 2021 mengatakan bahwa ia sering melihat *story* teman-temannya di media sosial dan terkadang membuatnya merasa rendah diri karena melihat pencapaian orang lain yang membuatnya sering membandingkan dirinya. Ia merasa bahwa ia tidak sehebat orang-orang lain yang ia lihat di media sosial. Pada saat berkumpul, subjek merasa bahwa ia seperti tidak sedang berkumpul ketika semua sudah memegang

*handphone* masing-masing, karena tidak ada yang saling memperhatikan satu sama lain, dan juga sesekali percakapan menjadi tidak sesuai.

Perilaku *phubbing* di pengaruhi oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016). Papalia, Olds dan Feldman (2004) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan perilakunya agar diterima oleh suatu lingkungan sosial masyarakat. Sejalan dengan Borba (2008) yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar mampu menahan keinginan dari dalam maupun luar agar seseorang dapat bertindak dengan benar. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menyesuaikan diri dalam suatu keadaan.

Menurut sebuah studi oleh Jiang dan Zhao (2016), individu yang memiliki kontrol diri yang rendah memiliki kemungkinan untuk menggunakan *smartphone* secara tidak wajar. Individu akan lebih mengutamakan kebahagiaan dan kepuasan sehingga mendorong individu untuk menggunakannya secara berlebihan. Selain itu, individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki harga diri yang rendah, gaya hidup yang tidak sehat serta kemampuan akademis dan hubungan interpersonal yang lebih buruk daripada mereka yang memiliki kontrol diri tinggi.

Dari rangkaian permasalahan yang telah diuraikan menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang cukup meresahkan. Hanya dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan dapat menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara. Semakin sering seorang *phubber* melakukannya di lingkungan yang

seharusnya bertatap muka, maka akan terjadi kerentanan dalam hubungan antar individu. Dalam hal ini kontrol diri memungkinkan memiliki hubungan dengan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa di Samarinda”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yakni:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini mencakup dua manfaat, yaitu sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Sebagai sumbangan teoritis terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian yang sesuai dengan teori psikologi pendidikan.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi subjek, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada subjek terutama dewasa awal dalam memahami indikasi perilaku *phubbing*, dan khususnya pada mahasiswa yang memiliki ketergantungan terhadap *smartphone* agar dapat lebih mengontrol diri dengan lebih baik sehingga tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.
- b. Bagi orang terdekat, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai perilaku *phubbing*, serta dampak dari perilaku tersebut.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan mengenai variabel serupa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Perilaku *Phubbing***

##### **1. Pengertian perilaku *Phubbing***

Karadag (2015) menyebutkan bahwa *Phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang hanya melihat ponselnya ketika berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone* dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Perilaku *phubbing* melibatkan dua orang atau lebih dalam penggunaan *smartphone* pada lingkungan sosial, dan berinteraksi dengan *smartphone* daripada orang yang ada disekitarnya (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016).

Menurut Haigh (2015) Perilaku *Phubbing* berasal dari gabungan kata *phone* dan *snubbing*, yang artinya adalah “Telefon” dan “Menghina” secara istilah menggambarkan tindakan menghina seseorang dengan hanya memperhatikan ponsel dalam lingkungan sosial, bukan berbicara langsung dengan orang tersebut. *Phubbing* didefinisikan sebagai tindakan menyakiti orang lain dengan lebih berfokus pada ponsel dalam interaksi sosial.

Robert dan David (2016) menyebutkan bahwa *phubbing* yaitu perilaku yang terjadi ketika individu sedang berbicara dengan koleganya dan mendapati lawan bicaranya sedang melirik ke arah ponselnya, menjawab panggilan telepon, mengirim pesan singkat (SMS), ataupun mengecek pemberitahuan yang muncul pada media sosial ketika sedang saling berkomunikasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa *phubbing* merupakan sebuah tindakan dimana seorang individu yang sibuk melihat telepon genggamnya, menjawab panggilan telepon, menerima pesan singkat, bahkan membuka postingan-postingan di sosial media dan mengabaikan lawan bicaranya serta orang-orang yang sedang berinteraksi di sekitarnya.

## **2. Aspek-aspek perilaku *Phubbing***

Karadag (2015) mengemukakan dalam penelitiannya hasil dari *Exploratory Factor Analysis* (EFA), terdapat dua aspek perilaku *phubbing*, yaitu:

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

Gangguan komunikasi dalam hal ini yaitu gangguan komunikasi yang disebabkan karena munculnya ponsel sebagai faktor yang mengganggu komunikasi *face-to-face* di lingkungan.

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

Obsesi terhadap ponsel terjadi karena adanya dorongan akan kebutuhan menggunakan ponsel yang tinggi meskipun sedang melakukan komunikasi *face-to-face* di lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi *phubbing* terdiri dari dua aspek, yaitu gangguan komunikasi (*communication disturbance*) yang disebabkan oleh *smartphone* dan obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*).

### 3. Faktor-faktor perilaku *Phubbing*

Karadag (2015) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu:

#### a. Kecanduan *Smartphone*

Teknologi yang membuat hidup orang lebih mudah juga dapat berdampak negatif pada orang yang menggunakannya. Dalam dunia industri, kehidupan manusia membutuhkan jalan yang lebih cepat ke berbagai jenis data, berinteraksi dengan komunikasi yang lebih cepat. Banyak konsep seperti waktu, kebutuhan, dan kesenangan yang dapat berubah. Ketergantungan pada teknologi mengakibatkan penggunaan teknologi yang berlebihan. Kecanduan ini tergantung pada beberapa faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kehidupan masyarakat. *Smartphone* yang dilengkapi dengan fitur-fitur menarik memiliki pengaruh yang signifikan.

#### b. Kecanduan internet

*Smartphone* juga memberikan pengaruh negatif pada manusia dengan memberikan keragaman dan kemudahan untuk menjelajah internet dan bermain *game*. Perilaku individu yang berlebihan terhadap penggunaan *smartphone* telah mengarahkan para peneliti untuk mempelajari konsep. Studi-studi ini menunjukkan bahwa masalahnya tidak terletak pada *smartphone*, tetapi penyebab masalahnya terletak pada aplikasi di dalamnya. Bermain dan tetap *online* untuk waktu yang lama. Selama dekade terakhir, durasi dan frekuensi penggunaan Internet

meningkat. Seiring dengan kenyataan bahwa waktu yang dihabiskan dalam penggunaan internet memicu penggunaan internet yang patologis.

c. Kecanduan Sosial Media

Media sosial yang mendorong orang untuk tetap online baik dari komputer maupun *smartphone* mencakup banyak elemen seperti permainan, komunikasi, pertukaran informasi, dan berbagi multimedia. Membuka media sosial di komputer membutuhkan tempat. Namun, bedanya dengan *smartphone* yang dapat dibawa kemana-mana setiap waktu. Itu menjadi salah satu alasan individu cenderung kecanduan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* kini pula semakin meningkat.

d. Kecanduan Permainan

Di antara beberapa faktor yang dapat meningkatkan *phubbing*, kecanduan permainan adalah salah satu kecanduan lain yang sama pentingnya dengan kecanduan ponsel. Individu yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu menggunakannya untuk menghindari masalah dan sebagai alat untuk relaksasi mental. Kecanduan *game* yang mengacu pada *game online*, *video game* dan *game mobile* (yang semuanya memiliki asal-usul yang sama, selama hal itu mempengaruhi kehidupan sehari-hari dianggap sebagai perilaku adiktif).

Selain itu, Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) juga menambahkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu:

a. *Kecanduan Smartphone*

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dihubungkan dengan penarikan, intoleransi, perilaku kompulsif dan gangguan fungsional. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan perilaku memeriksa *smartphone* secara berulang-ulang juga terkait dengan masalah hubungan interpersonal seperti terganggunya kedekatan interpersonal dan pengembangan kepercayaan, hambatan terhadap aktivitas sosial lainnya dan ketidakamanan dalam hubungan romantis dengan pasangan.

b. *Fear of missing out*

Gambaran "ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang mungkin dimiliki individu saat berada di (atau di luar) adanya peristiwa, pengalaman, dan percakapan. FoMO memungkinkan individu memiliki rasa tidak aman terkait dengan penggunaan ponsel yang terus-menerus yang terjadi dalam lingkungan sosial. Kecemasan ini mengenai ketertinggalan dari informasi yang juga memainkan peran penting dalam layanan jejaring sosial, kepuasan kebutuhan, kepuasan hidup, dan suasana hati, yang semuanya telah terhubung dalam sebuah tingkat kecanduan *smartphone*.

### c. Kontrol Diri

Kontrol diri berkaitan erat dengan perilaku adiktif (kecanduan) dan juga terkait dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Tingkat kesulitan yang tinggi dalam mengendalikan dorongan dalam diri juga memungkinkan ketidakmampuan dalam mengontrol penggunaan ponsel. Oleh karena itu sangat masuk akal bahwa kontrol diri dapat memprediksi kecanduan *smartphone*, dan pada akhirnya dapat memprediksi penggunaan *smartphone* bermasalah menjadi perilaku *phubbing*.

Dari uraian yang telah di paparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *phubbing* terdiri kecanduan *smartphone* yang berlebihan, kecanduan internet, kecanduan sosial media, kecanduan permainan yang terdapat di dalam ponsel, ketakutan akan kehilangan (*fear of missing out*), dan kontrol diri.

## 4. Karakteristik perilaku *Phubbing*

Chotpitayasunondh dan Karen (2018) mengemukakan karakteristik perilaku *phubbing* antara lain:

### a. Penarikan Kontak Mata

Dapat pula diartikan seolah diberikan "*Silent Treatment*" atau ditolak secara sosial. Penghindaran tatapan adalah bentuk pasif dari pengucilan sosial, tanda ketidaktertarikan, dan dari empat dasar kebutuhan manusia sisi penerima cenderung mengalami kepuasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang melakukan kontak mata secara

langsung. Oleh karena itu, *Phubbing* menunjukkan dampak yang paling umum dari pengucilan sosial. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *phubbing* memiliki efek merugikan yang serupa kepada pemenuhan kebutuhan sosial dan terhadap perasaan seseorang.

Selain itu, perilaku pengasingan yang disebabkan oleh telepon genggam berdampak negatif pada kebutuhan, ancaman dan suasana hati, dan kebutuhan yang tidak terpenuhi serta pengaruh negatif cenderung memiliki efek korosif terhadap hasil relasional secara bersamaan. Misalnya, individu yang kehilangan kebutuhan akan kontrol cenderung mengakhiri atau mengubah pola hubungan antar individu. Kehilangan rasa memiliki juga bisa menjadi tanda akan kehilangan hubungan dengan individu atau kelompok lain. Namun, dalam beberapa kasus, individu dengan kebutuhan yang tinggi dapat mencoba untuk memperkuat kembali hubungan mereka dengan orang lain.

b. Emosi yang dapat membatasi Hubungan Interpersonal

Menurut teori kelekatan, banyak emosi menjadi fungsi adaptif dalam kelangsungan hidup manusia. Pengaruh positif dapat mendekatkan individu, yang dapat membantu individu untuk membentuk, memastikan, dan menjaga hubungan mereka dengan orang lain. Selain itu, emosi positif berpengaruh terhadap interaksi sosial yang sukses. Sebaliknya, penelitian telah mengungkapkan bahwa pengaruh negatif tidak mengarah pada hubungan yang erat dan kepuasan hubungan. Apalagi emosi negatif

ekstrim (kemarahan) dapat menyebabkan efek buruk seperti hubungan yang tidak baik ataupun konflik antarpribadi.

Berdasarkan paparan yang telah di sampaikan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa karakteristik perilaku *phubbing* yaitu penarikan kontak mata atau menghindari tatapan dan emosi yang dapat membatasi hubungan interpersonal. Emosi yang dimaksud yaitu emosi negatif dan emosi positif.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Averill (Ghufron dan Risnawati, 2010) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang mengandung seperangkat kemampuan mengatur tindakan yakni kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, kemampuan individu untuk menginterpretasi dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakininya. Kontrol diri menurut Chaplin (2008) adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan tingkah laku dan kemampuan untuk mengatasi perilaku impulsif pada diri sendiri. Sedangkan menurut Kail (2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya serta tahan akan godaan.

Papalia, Olds dan Feldman (2004) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan perilakunya agar diterima oleh suatu lingkungan sosial masyarakat. Bersamaan dengan Borba (2008) yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu mengendalikan perasaan,

pikiran dan tindakan agar mampu menahan keinginan dari dalam maupun luar agar seseorang dapat bertindak dengan benar.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) Kontrol diri di definisikan sebagai kemampuan mengontrol diri yang merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang membawa individu ke arah yang lebih positif. Hurlock (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan cara individu untuk untuk mengendalikan emosi dan dorongan dari dalam dirinya. Synder dan Gangestad (2010) menyatakan bahwa kontrol diri secara langsung sangat relevan dan efektif dalam melihat hubungan antar pribadi dengan lingkungan sosial masyarakat dalam mengatur kesan dalam bersikap yang sesuai dengan situasi dan berpendirian yang efektif.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur atau menyesuaikan tingkah laku serta mengendalikan emosi dan perasaan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar sesuai dengan yang diterima secara sosial oleh masyarakat.

## **2. Aspek-aspek Kontrol Diri**

Menurut Averill (Ghufron dan Risnawati, 2010) aspek-aspek yang terdapat dalam kontrol diri antara lain:

### **a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)**

Kontrol perilaku yaitu merupakan kesiapan terhadap respon yang secara langsung dapat mempengaruhi atau mengubah situasi yang tidak

menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keadaan, apakah dikelola oleh dirinya sendiri atau sesuatu selain dirinya sendiri. Kemampuan memodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk menghadapi ketika suatu stimulus yang tidak diharapkan terjadi. Beberapa metode yang dapat digunakan antara lain menghindari ataupun mencegah stimulus, mengatur tenggang waktu diantara stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir, dan mengatur intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kemampuan individu untuk menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai metode dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dalam hal penyesuaian psikologis atau pengurangan tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen diantaranya yang pertama, memperoleh informasi yaitu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Kemudian yang kedua yaitu melakukan penilaian yang berarti individu berusaha menilai serta menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol keputusan (*Decisional Control*)

Setiap individu harus mampu mengambil suatu keputusan yang bijaksana di setiap peristiwa, baik keputusan untuk diri sendiri maupun untuk orang lain yang ada disekitarnya, tanpa menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa dari aspek-aspek yang mempengaruhi kontrol diri terdapat tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan.

### **3. Faktor-faktor Kontrol Diri**

Ghufron dan Risnawati (2012) mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti kepribadian, kecerdasan emosi, minat, motif, pengetahuan dan usia. Salah satu faktor internal yang berpengaruh dalam kontrol diri yaitu usia. Dimana semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mengontrol dirinya.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dimaksud adalah lingkungan. Lingkungan bersama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Apabila orangtua menerapkan disiplin secara intens kepada anaknya sejak dini dan tetap konsisten terhadap sanksi yang akan di

dapatkan anak apabila telah menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan tertanam oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Baumeister dan Boden (2010) juga mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu:

a. Orangtua

Hubungan dengan orangtua membuktikan bahwa pola asuh orangtua dapat mempengaruhi kontrol diri pada anak-anaknya. Orang tua yang mendidik anak-anaknya secara otoriter akan menyebabkan anak kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka dalam menghadapi suatu peristiwa. Sebaliknya, orang tua yang sejak dini sudah mengajari anaknya untuk mandiri, membiarkan anak untuk menentukan keputusannya sendiri maka anak akan memiliki kontrol diri yang lebih kuat.

b. Faktor budaya

Setiap individu yang hidup dalam lingkungan tertentu akan terkait pada budaya lingkungan tersebut. Setiap lingkungan memiliki budaya yang berbeda. Perbedaan tersebut mempengaruhi kontrol dalam diri individu sebagai anggota lingkungan tersebut.

c. Faktor kognitif

Faktor kognitif melibatkan kesadaran aktivitas di mana seseorang menggunakan pikiran dalam pemahamannya untuk mencapai suatu proses dan cara atau strategi yang tepat untuk mengubah *stressor*. Individu yang

menggunakan kemampuan intelektualnya dalam mengatur tingkah laku mempengaruhi seberapa besar tingkat kontrol diri pada individu tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri di bagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri diantaranya faktor orangtua, faktor budaya, dan faktor kognitif.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pesatnya perkembangan teknologi di era digital saat ini tak terlepas dari kemudahan yang di berikan oleh berbagai fitur *smartphone*. Pengguna *smartphone* pada saat ini dapat menghabiskan waktunya untuk menggunakan fitur internet, dan media sosial (Nugraha, 2018). Intensitas penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat dan tidak dikendalikan dapat menimbulkan kecanduan terhadap *smartphone* (Putra, 2015). Seseorang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi lupa diri saat menggunakannya. Hal ini membuat penggunaan *smartphone* melebihi batas waktu yang tidak wajar bahkan pengguna *smartphone* sering mengabaikan orang lain karena sibuk dengan benda yang ada digenggamannya sehingga perilaku seperti perilaku *phubbing* ditemukan di masyarakat.

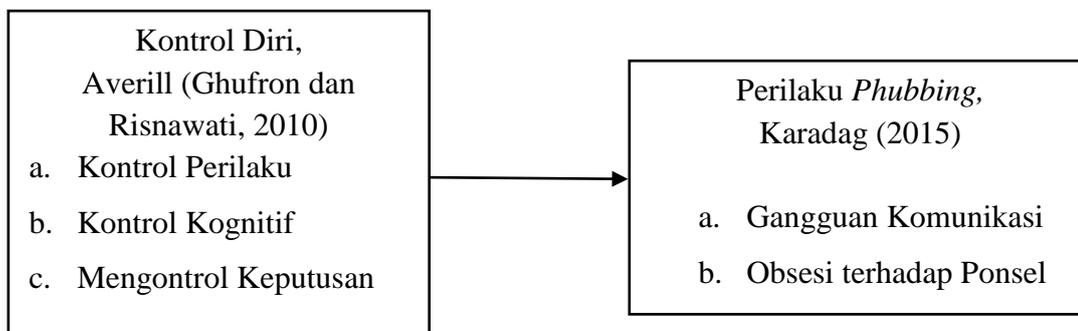
Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*. menurut Chaplin (2008) kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan untuk mengelola perilaku, yaitu kemampuan untuk mengatasi perilaku impulsif pada diri. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu

menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan tindakan yang dilakukan agar dapat meminimalisir akibat dari perilaku *phubbing* yang tidak diinginkan. Begitu juga sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah kurang mampu untuk mengarahkan dan mengatur tingkah laku mereka. Kontrol diri juga berpengaruh terhadap munculnya kecemasan jauh dari *smartphone* yang dapat dialami oleh individu (Asih, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurnia, dkk (2020) ia menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengabaikan percakapan dan menganggap bahwa informasi yang disampaikan oleh temannya hanya sekedar basa-basi dan tidak memiliki manfaat. Sebagian besar dari mereka hanya mengisi waktu luangnya dengan menggunakan *smartphone* mereka selama > 4 jam/hari untuk bermain *game online* ataupun sekedar membuka jejaring sosial seperti *WhatsApp* dan *YouTube*.

Mahasiswa saat ini seringkali lebih fokus dengan *smartphone*. Mereka termasuk ke dalam generasi z yang memiliki kemungkinan besar akan melakukan *phubbing* (Youarti & Hidayah, 2018). Oleh karena itu, peneliti menduga bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan kerangka berfikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



**Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian**

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka konsep penelitian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.  $H_1$ : Ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda.

$H_0$ : Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, metode penelitian yang berlandaskan filsafat positifisme yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016) yang digunakan untuk menguji populasi atau sampel tertentu. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Berdasarkan penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan atau menerangkan suatu peristiwa berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih (Arikunto, 2010).

#### **B. Identifikasi Variabel**

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Bebas : Kontrol Diri
2. Variabel Terikat : Perilaku *Phubbing*

### **C. Definisi Konsepsional**

#### **1. Perilaku *Phubbing***

Perilaku *phubbing* merupakan sebuah tindakan dimana seorang individu yang sibuk melihat telepon genggamnya, menjawab panggilan telepon, menerima pesan singkat, bahkan membuka postingan-postingan di sosial media dan mengabaikan lawan bicaranya serta orang-orang yang sedang berinteraksi di sekitarnya.

#### **2. Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur atau menyesuaikan tingkah laku serta mengendalikan emosi dan perasaan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar sesuai dengan yang diterima secara sosial oleh masyarakat.

### **D. Definisi Operasional**

#### **1. Perilaku *Phubbing***

Perilaku *Phubbing* merupakan perilaku mahasiswa yang hanya melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone* dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Adapun aspek-aspek dari perilaku *phubbing* di antaranya ialah gangguan komunikasi (*communication disturbance*) yang disebabkan oleh *smartphone* dan obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*) (Karadag, 2015).

## **2. Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menahan atau mengelola dorongan dari dalam diri meskipun pada situasi yang tidak menentu. Adapun aspek-aspek kontrol diri di antaranya ialah kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan, Averill (Ghufron, 2010).

## **E. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi penelitian adalah wilayah generalisasi objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang kemudian akan dipelajari dan ditarik kesimpulan oleh peneliti. Tujuan dari generalisasi adalah untuk menarik kesimpulan tentang penelitian yang berlaku bagi populasi (Sugiyono, 2016). Populasi merupakan keseluruhan atau satuan gejala yang ingin diteliti (Prasetyo & Jannah, 2005).

Menurut Gunawan (2013) populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik dari hasil menghitung maupun pengukuran ciri-ciri tertentu yang akan digeneralisasikan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas X di Samarinda yang berjumlah 35.268 orang.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau yang mewakili populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2012) apabila seseorang menggeneralisasikan hasil penelitian sampel untuk menentukan jumlah sampel, maka disebut penelitian sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel terhadap sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2016).

Alasan menggunakan teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *Purposive Sampling* dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan di dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu mahasiswa yang memenuhi kriteria tertentu. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu:

a. Mahasiswa yang memiliki *smartphone*

Peneliti memilih sampel mahasiswa yang memiliki *smartphone* karena sesuai dengan topik yang akan diteliti dimana seorang *phubber* melakukan tindakannya menggunakan *smartphone*.

b. Aktif menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam

Menurut penelitian Sulaeman (Aridarmaputri, 2013) bahwa intensitas berkomunikasi yang tinggi melalui media sosial akan memberikan efek kecanduan yang diakibatkan karena kesenangan dan

kemudahan fasilitas media sosial yang tersedia, sehingga mengurangi kualitas komunikasi tatap muka.

Hasil penelitian Lee, dkk. (2014) menyatakan bahwa seseorang yang menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari akan lebih cenderung mengalami kecanduan *smartphone* dan melakukan perilaku *phubbing*. Selain itu, Durasi penggunaan *smartphone* yang awalnya berkisar 1-2 jam atau 3-5 jam jika kepuasan yang didapatkan dari waktu pemakaian seperti biasanya dirasa kurang cukup, maka durasi pemakaian akan semakin ditingkatkan sehingga dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* pada seseorang (Paramita & Hidayati 2016).

Seseorang yang menggunakan internet  $\geq 40$  jam/bulan atau 6 jam/hari tergolong sebagai pengguna berat, indikator tersebut ditetapkan oleh *The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology*.

Berdasarkan jumlah populasi yang telah diketahui, maka jumlah sampel yang digunakan sebanyak 270 sampel.

## **F. Metode Pengumpulan Data**

Suatu cara yang dipakai peneliti untuk memperoleh data penelitian yaitu menggunakan metode pengumpulan data. Data kuantitatif merupakan data yang berbentuk angka dapat berupa skoring ataupun data kualitatif yang diangkakan (Sugiyono, 2015). Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen. Terdapat dua instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala perilaku *phubbing* dan kontrol diri.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik uji coba atau *try out* kepada mahasiswa berjumlah 100 orang. Uji tersebut dilakukan untuk memperoleh ketepatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.

Penelitian ini menggunakan tipe skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Skala likert tersusun atas empat alternatif jawaban. Skala tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala pengukuran tersebut diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 2. Skala Pengukuran Likert**

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

*Favorable* adalah pernyataan yang positif yang mendukung aspek penelitian, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan sikap yang negatif yang tidak mendukung aspek penelitian.

Adapun instrumen dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Skala Perilaku *Phubbing*

Skala yang digunakan oleh peneliti merupakan skala yang disusun berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh Karadag (2015) yang terdiri dari aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel.

**Tabel 3. *Blueprint* Skala Uji Coba Perilaku *Phubbing***

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Gangguan Komunikasi	Menatap layar <i>smartphone</i> ketika bersama orang lain	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
		Sibuk menggunakan <i>smartphone</i> ketika bersama teman	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
		Orang lain merasa terganggu terkait penggunaan <i>smartphone</i>	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
2.	Obsesi terhadap ponsel	Memegang <i>smartphone</i> terus-menerus	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32	8
		Merasa ada yang kurang tanpa <i>smartphone</i>	33, 34, 35, 36	37, 38, 39, 40	8
		Aktivitas sosial berkurang terkait intensitas penggunaan <i>smartphone</i>	41, 42, 43, 44	45, 46, 47, 48	8
<b>Total</b>			<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

Sumber data: lampiran hal 70

**Tabel 4. *Blueprint* Skala Penelitian Perilaku *Phubbing***

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Gangguan Komunikasi	Menatap layar <i>smartphone</i> ketika bersama orang lain	1, 2, 3	5, 7	5
		Sibuk menggunakan <i>smartphone</i> ketika bersama teman	9, 10, 12	13, 14, 15, 16	7
		Orang lain merasa terganggu terkait penggunaan <i>smartphone</i>	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
2.	Obsesi terhadap ponsel	Memegang <i>smartphone</i> terus-menerus	27, 28	29, 30, 31, 32	6
		Merasa ada yang kurang tanpa <i>smartphone</i>	33, 34, 35	37, 39, 40	6
		Aktivitas sosial berkurang terkait intensitas penggunaan <i>smartphone</i>	41, 43, 44	45, 47, 48	6
<b>Total</b>			<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>

Sumber data: lampiran hal 70

## 2. Skala Kontrol Diri

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Averill (Ghufron, 2010) yang terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

**Tabel 5. Blueprint Skala Uji Coba Kontrol Diri**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Kontrol perilaku ( <i>behavior control</i> )	Mampu mengendalikan situasi	1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
		Mampu mengontrol perilaku positif	9, 11, 13, 15	10, 12, 14, 16	8
2.	Kontrol kognitif ( <i>cognitive control</i> )	Mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan dari segi positif	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
		Mampu melakukan penilaian situasi secara positif dengan subjektif	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
3.	Mengontrol keputusan ( <i>decisional control</i> )	Mampu mengambil tindakan secara positif atas permasalahan yang dihadapinya	33, 35, 37, 39	34, 36, 38, 40	8
		Mampu mengambil keputusan	41, 43, 45, 47	42, 44, 46, 48	8
<b>Total</b>			<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

Sumber data: lampiran hal 74

**Tabel 6. Blueprint Skala Penelitian Kontrol Diri**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Kontrol perilaku ( <i>behavior control</i> )	Mampu mengendalikan situasi	1, 3, 5	2, 4, 6, 8	7
		Mampu mengontrol perilaku positif	9, 11, 15	10, 12, 14, 16	7
2.	Kontrol kognitif ( <i>cognitive control</i> )	Mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan dari segi positif	17, 19, 21, 23	18, 22, 24	7
		Mampu melakukan penilaian situasi secara positif dengan subjektif	25, 29	28, 30, 32	5

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
3.	Mengontrol keputusan ( <i>decisional control</i> )	Mampu mengambil tindakan secara positif atas permasalahan yang dihadapinya	33, 35, 37, 39	38, 40	6
		Mampu mengambil keputusan	41, 43, 45, 47	44, 48	6
<b>Total</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>38</b>

Sumber data: lampiran hal 74

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Hasil penelitian dapat dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang dikumpulkan dengan data yang benar-benar terjadi pada objek yang diteliti, serta instrumen yang valid dapat digunakan untuk mengukur data apabila alat ukur yang digunakan juga valid (Sugiyono, 2015).

Validitas butir merupakan uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini. Sugiyono (2015) menyatakan uji validitas butir dapat dianalisis dengan menghitung korelasi antara skor butir instrumen dengan skor total, atau dengan cara mencari daya pembeda skor tiap aitem dari kelompok yang memberikan jawaban tinggi dan rendah.

Uji validitas dilakukan pada masing-masing variabel penelitian. Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan

pendapat Idrus (2009) bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila memiliki nilai  $r_{xy} \geq 0.30$ , nilai ini dapat digunakan sebagai patokan untuk menyatakan valid atau tidaknya suatu aitem tertentu. Adapun untuk mencari dan mengukur kesahihan validitas suatu skala dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik program statistik yakni *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*.

## 2. Reliabilitas Skala

Reliabilitas menunjukkan seberapa konsisten, dapat dipercaya dan dapat diandalkannya hasil pengukuran apabila kelompok subjek yang sama diukur dengan alat ukur yang sama memperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2014). Reliabilitas alat ukur penelitian ini akan diuji menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yaitu teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh Cronbach.

Menurut Azwar (2014) hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel jika *Alpha Cronbach*  $\geq 0.700$ . Tinggi rendahnya reliabilitas suatu alat ukur ditunjukkan oleh suatu nilai, nilai tersebut dinamakan dengan koefisien reliabilitas. Teknik Alpha digunakan untuk membagi tes menjadi lebih dari dua bagian yang masing-masing berisi aitem dalam jumlah yang sama banyaknya (Azwar, 2014).

**Tabel 7. Tingkat Keandalan *Cronbach's Alpha***

<b>Nilai <i>Cronbach's Alpha</i></b>	<b>Tingkat Keandalan</b>
0.000-0.200	Kurang Andal
>0.200-0.400	Agak Andal
>0.400-0.600	Cukup Andal
>0.600-0.800	Andal
>0.800-1.000	Sangat Andal

## H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas dan reliabilitas masing-masing skala diuraikan sebagai berikut:

### 1. Skala Perilaku *Phubbing*

Skala perilaku *phubbing* terdiri dari 48 butir dan terbagi atas dua aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari  $r$  hitung  $\geq 0.300$  dan  $p < 0.05$  dengan  $N = 100$ . Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 48 butir terdapat 10 butir yang gugur dan 38 butir yang valid.

**Nama Variabel : Perilaku *Phubbing***

Nama Aspek 1 : Gangguan komunikasi

Nama Aspek 2 : Obsesi terhadap ponsel

**Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Perilaku *Phubbing***

Aspek	Aitem				Jumlah	
	Favorable		Unfavorable		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1.	1,2,3,9,10,12 ,17,18,19,20	4,11	5,7,13,14,15 ,16,21,22,23 ,24	6,8	20	4
2.	27,28,33,34, 35,41,43,44	25,26, 36,42	29,30,31,32, 37,39,40,45, 47,48	38,46	18	6
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>10</b>

Sumber data: lampiran hal 87

**Tabel 9. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Perilaku *Phubbing* (N=100)**

Aspek	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Gugur	Jumlah Butir Shahih	R Terendah-Tertinggi	Sig Terendah-Tertinggi
Gangguan Komunikasi	24	4	20	0.327 – 0.582	0.001 – 0.000
Obsesi terhadap Ponsel	24	6	18	0.323 – 0.594	0.001 – 0.000

Sumber data: lampiran hal 87

Uji validitas skala dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment*, dalam hal ini skala tersebut dinyatakan sah apabila  $r$  hitung  $> 0.300$  dan  $p < 0.05$  (Azwar, 2014), sehingga dapat disimpulkan bahwa skala perilaku *phubbing* tersebut dinyatakan sah.

**Tabel 10. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Perilaku *Phubbing* (N=100)**

No	Aspek	Skor <i>Alpha</i>
1	Gangguan Komunikasi	0.797
2	Obsesi terhadap ponsel	0.832
<b>Total</b>		<b>0.767</b>

Sumber data: lampiran hal 92

Uji keandalan yang dilakukan dengan teknik *alpha cronbach's* dinyatakan reliabel jika nilai  $\alpha > 0.700$  (Azwar, 2014) dan didapatkan dari  $\alpha = 0.767$ , sehingga dalam hal ini skala perilaku *phubbing* tersebut dinyatakan sangat andal.

## 2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri terdiri dari 48 butir dan terbagi atas tiga aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari  $r$  hitung  $\geq 0.300$  dan  $p < 0.05$  dengan  $N = 100$ . Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 48 butir terdapat 10 butir yang gugur dan 38 butir yang valid.

### **Nama Variabel : Perilaku *Phubbing***

Nama Aspek 1 : Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Nama Aspek 2 : Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Nama Aspek 3 : Mengontrol keputusan (*decisional control*)

**Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri**

Aspek	Aitem				Jumlah	
	Favorable		Unfavorable		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1.	1,3,5,9,11,15	7,13	2,4,6,8,10, 12,14,16	-	14	2
2.	17,19,21,23, 25,29	27,31	18,22,24,28, 30,32	20,26	12	4
3	33,35,37,39, 41,43,45,47	-	38,40,44,48	34,36, 42,46	12	4
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>10</b>

Sumber data: lampiran hal 89

**Tabel 12. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Kontrol Diri (N=100)**

Aspek	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Gugur	Jumlah Butir Shahih	R Terendah-Tertinggi	Sig Terendah-Tertinggi
Kontrol Perilaku ( <i>behavior control</i> )	16	2	14	0.323 – 0.822	0.001 – 0.000
Kontrol kognitif ( <i>cognitive control</i> )	16	4	12	0.352 – 0.756	0.000 – 0.000
Mengontrol keputusan ( <i>decisional control</i> )	16	4	12	0.306 – 0.593	0.002 – 0.000

Sumber data: lampiran hal 89

Uji validitas skala dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment*, dalam hal ini skala tersebut dinyatakan sah apabila  $r$  hitung  $>$  0.300 dan  $p < 0.05$  (Azwar, 2014), sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kontrol diri tersebut dinyatakan sah.

**Tabel 13. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Kontrol Diri (N=100)**

No	Aspek	Skor Alpha
1	Kontrol Perilaku ( <i>behavior control</i> )	0.882
2	Kontrol kognitif ( <i>cognitive control</i> )	0.847
3	Mengontrol keputusan ( <i>decisional control</i> )	0.783
<b>Total</b>		<b>0.838</b>

Sumber data: lampiran hal 92

Uji keandalan yang dilakukan dengan teknik *alpha cronbach's* dinyatakan reliabel jika nilai  $\alpha > 0.700$  (Azwar, 2014) dan didapatkan dari  $\alpha = 0.838$ , sehingga dalam hal ini skala kontrol diri tersebut dinyatakan sangat andal.

## **I. Teknik Analisa Data**

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *kendall tau*. Menurut Sugiyono (2019), korelasi *kendall tau* digunakan untuk mencari hubungan dan menguji hipotesis antara dua variabel atau lebih. Teknik ini digunakan untuk menganalisis sampel yang jumlah anggotanya lebih dari 10 dan dapat dikembangkan untuk mencari koefisien korelasi parsial. Data yang digunakan tidak harus berdistribusi normal.

Sebelum dilakukan uji analisis hipotesis terlebih dahulu akan diadakan uji asumsi yang terdiri dari:

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengetahui apakah pada suatu model regresi, sebaran data pada sebuah kelompok variabel berdistribusi normal atau tidak, sehingga perlu dilakukan pengujian secara statistik. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymtotic Significance*), yaitu:

- a. Jika probabilitas  $> 0,05$  maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b. Jika probabilitas  $< 0,05$  maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

Pengujian secara visual dapat juga dilakukan dengan metode gambar normal *Probability Plots* dalam *software IBM SPSS Statistic 24*. Dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- a. Jika data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas.
- b. Jika data menyebar jauh dari garis diagonal dan tidak mengikuti arah garis diagonal, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

## **2. Uji Linearitas**

Uji linearitas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear atau tidak.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang aktif menggunakan fitur-fitur telepon pintar. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 170 orang. Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Adapun distribusi sampel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 14. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia**

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	17-19 Tahun	27	15.9%
2	20-22 Tahun	109	64.1%
3	>23 Tahun	34	20%
<b>Total</b>		<b>170</b>	<b>100%</b>

Sumber data: lampiran hal 93

Berdasarkan tabel 14 tersebut dapat diketahui bahwa subjek yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini di dominasi oleh subjek yang berusia 20-22 tahun yang berjumlah 109 orang dengan persentase sebesar 64.1 persen.

**Tabel 15. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki - Laki	<b>34</b>	20%
2	Perempuan	<b>136</b>	80%
	<b>Total</b>	<b>170</b>	<b>100%</b>

Sumber data: lampiran hal 93

Berdasarkan tabel 15 tersebut dapat diketahui bahwa subjek yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini di dominasi oleh subjek dengan jenis kelamin perempuan yang berjumlah 136 orang dengan persentase sebesar 80 persen.

**Tabel 16. Karakteristik Subjek Berdasarkan Angkatan**

No	Angkatan	Jumlah	Persentase
1	2015	5	2.9%
2	2016	17	10.0%
3	2017	30	17.6%
4	2018	47	27.6%
5	2019	28	16.5%
6	2020	26	15.3%
7	2021	17	10.0%
	<b>Total</b>	<b>170</b>	<b>100%</b>

Sumber data: lampiran hal 94

Berdasarkan tabel 16 tersebut dapat diketahui bahwa subjek yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini di dominasi oleh subjek yang berasal dari angkatan 2018 yang berjumlah 47 orang dengan persentase sebesar 27.6 persen.

**Tabel 17. Karakteristik Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Smartphone**

No	Durasi	Jumlah	Persentase
1	4 Jam	21	12.4%
2	5 Jam	88	51.8%
3	>6 Jam	61	35.9%
<b>Total</b>		<b>170</b>	<b>100%</b>

Sumber data: lampiran hal 94

Berdasarkan tabel 17 tersebut dapat diketahui bahwa subjek yang paling banyak terlibat dalam penelitian ini di dominasi oleh subjek yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* selama 5 jam yang berjumlah 88 orang dengan persentase sebesar 51.8 persen.



**Diagram 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Aktivitas Penggunaan Smartphone**

Berdasarkan diagram 1 di atas, dapat diketahui bahwa aktivitas penggunaan *smartphone* paling tinggi terdapat pada aplikasi *whatsapp* sebanyak 151 orang dengan persentase sebesar 89%, diikuti dengan penggunaan aplikasi *instagram*, *youtube*, serta aplikasi lainnya.

## 2. Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif data digunakan guna menggambarkan bagaimana kondisi sebaran data pada Mahasiswa di Kota Samarinda. Mean empiris dan mean hipotetik diperoleh dari respon sampel penelitian melalui dua skala penelitian yaitu skala perilaku *phubbing* dan kontrol diri. Kategori berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan mean empiris dapat langsung dilihat deskriptif data penelitian.

Menurut Azwar (2016) pada dasarnya interpretasi terhadap skor skala psikologi bersifat normatif, artinya makna skor terhadap suatu norma (*mean*) skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor mean empirik yang lebih tinggi dari mean hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya. Kaidah untuk mendapatkan status pada rerata empirik dan rerata hipotetik adalah:

- a. Apabila nilai rerata empirik  $>$  rerata hipotetik, maka statusnya tinggi.
- b. Apabila nilai rerata empirik  $<$  rerata hipotetik, maka statusnya rendah

Berikut mean empirik dan mean hipotetik penelitian ini:

**Tabel 18. Mean Empirik dan Mean Hipotetik**

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Perilaku <i>Phubbing</i>	86.61	13.558	95	19	Rendah
Kontrol Diri	96.02	10.106	95	19	Tinggi

Sumber data: lampiran hal 94

Berdasarkan tabel di atas diketahui gambaran sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada Mahasiswa di Samarinda. Berdasarkan hasil

pengukuran melalui skala perilaku *phubbing* yang telah terisi diperoleh mean empirik 86.61 lebih rendah dari mean hipotetik 95 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori tingkat perilaku *phubbing* rendah.

**Tabel 19. Kategorisasi Skor Perilaku *Phubbing***

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase %
$X > M + 1.5 SD$	$\geq 123.5$	Sangat Tinggi	0	0
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	104.5–122.5	Tinggi	26	15.3
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	85.5–103.5	Sedang	61	35.9
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	66.5–84.5	Rendah	68	40.0
$X < M - 1.5 SD$	$\leq 66.5$	Sangat Rendah	15	8.8

Sumber data: lampiran hal 95

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 19, maka dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian ini cenderung memiliki rentang nilai skala perilaku *phubbing* yang berada pada kategori rendah dengan rentang nilai 66.5 – 84.5 dan frekuensi sebanyak 68 orang atau sekitar 40.0 persen. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku *phubbing* yang rendah.

**Tabel 20. Kategorisasi Skor Kontrol Diri**

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase %
$X > M + 1.5 SD$	$\geq 123.5$	Sangat Tinggi	3	1.8
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	104.5–122.5	Tinggi	43	25.3
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	85.5–103.5	Sedang	93	54.7
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	66.5–84.5	Rendah	31	18.2
$X < M - 1.5 SD$	$\leq 66.5$	Sangat Rendah	0	0

Sumber data: lampiran hal 95

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 20, maka dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian ini cenderung memiliki rentang nilai skala kontrol diri yang berada pada kategori sedang yaitu 85.5–103.5 dengan frekuensi sebanyak 93 orang atau

sekitar 54.7 persen dan kategori tinggi sebanyak 43 orang atau sekitar 25.3 persen. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kontrol diri yang tinggi.

### 3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis regresi. Sebelum dilakukan uji analisis hipotesis terlebih dahulu akan diadakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas sebagai syarat dalam penggunaan analisis korelasi *kendall tau*.

#### a. Uji Normalitas

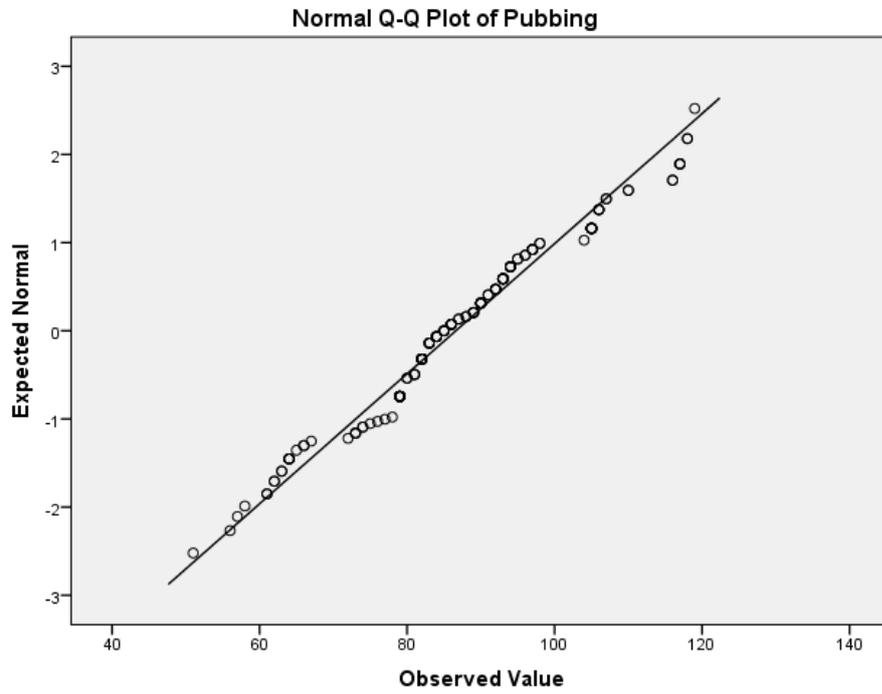
Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila taraf signifikasinya  $> 0,05$  sedangkan jika taraf signifikannya  $< 0,05$  maka data tersebut dikatakan tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

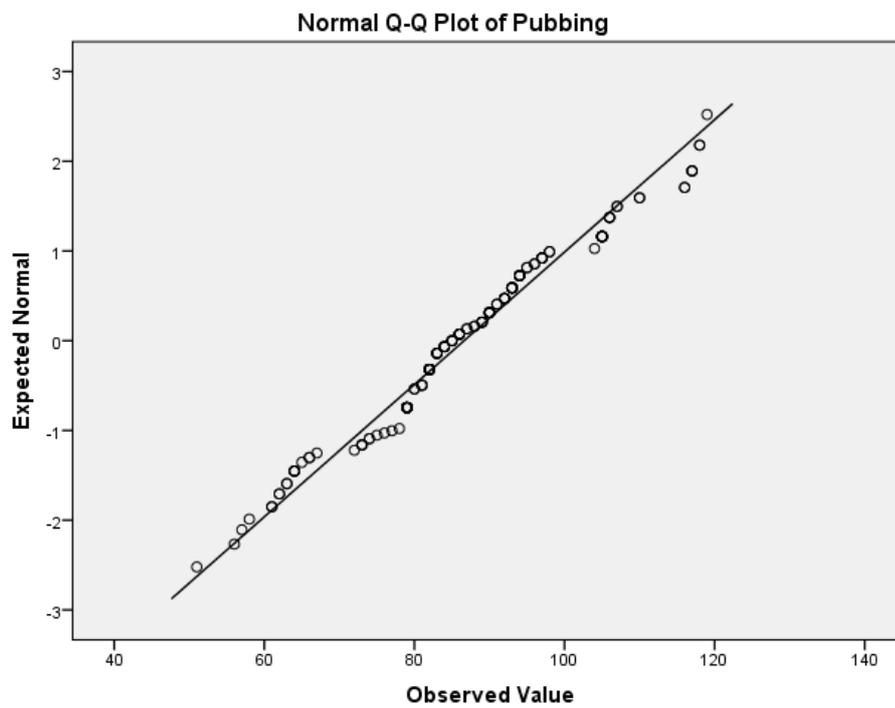
**Tabel 21. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	P	Keterangan
Perilaku <i>Phubbing</i>	0.123	0.000	Tidak Normal
Kontrol Diri	0.077	0.014	Tidak Normal

Sumber data: lampiran hal 95



Gambar 2. Q-Q Plot perilaku *Phubbing*



Gambar 3. Q-Q Plot Kontrol Diri

Berdasarkan Tabel 21 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap perilaku *phubbing* menghasilkan nilai  $Z = 0.123$  dan  $p = 0.000 < 0.05$ . Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data butir-butir perilaku *phubbing* adalah tidak normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap kontrol diri menghasilkan nilai  $Z = 0.077$  dan  $p = 0.014 < 0.05$ . Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data butir-butir kontrol diri adalah tidak normal.

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yaitu perilaku *phubbing* dan kontrol diri memiliki sebaran data tidak normal, dengan demikian analisis data secara parametrik tidak dapat dilakukan, karena tidak memenuhi sebagai salah satu persyaratan atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas dapat pula untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linearitas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas hubungan adalah bila nilai *deviant from linearity*  $p > 0.05$  dan nilai  $F$  hitung  $< F$  tabel maka hubungan dinyatakan linear. Berikut hasil uji linearitas antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat disajikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 22. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Perilaku <i>Phubbing</i> – Kontrol Diri	1.014	3.90	0.518	Linear

Sumber data: lampiran hal 95

Pada tabel 22 di atas didapatkan hasil bahwa :

- 1) Hasil uji asumsi linearitas antara variabel perilaku *phubbing* dengan kontrol diri menunjukkan nilai F hitung < F tabel yang artinya hubungan antara perilaku *phubbing* dengan kontrol diri yang mempunyai nilai *deviant from linearity*  $F = 1.014$  dan  $p = 0.518 > 0.050$  yang berarti hubungannya dinyatakan linear.

#### 4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas permasalahan yang telah dirumuskan untuk itu jawaban sementara itu harus diuji kebenarannya secara empirik. Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Data – data pada kedua variabel pada penelitian ini tidak berdistribusi normal, maka hipotesis tersebut menggunakan statistik nonparametrik yaitu dengan analisis korelasi *Kendall tau*. Hasil uji hipotesis dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 23. Hasil Uji Hipotesis Korelasi KendallTau**

Variabel	P	N	Koefisien korelasi
Kontrol Diri (X)– Perilaku <i>Phubbing</i> (Y)	0.000	170	-0.306

Sumber data: lampiran hal 96

Berdasarkan tabel 23 di atas, menunjukkan koefisien korelasi *kendall tau* antara variabel kontrol diri (X) dan perilaku *phubbing* (Y) sebesar -0.306. Pada

kolom P (*sig.*) diperoleh taraf kritik (peluang untuk menolak  $H_0$ ) yaitu sebesar 0,000. Karena nilainya kurang dari  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan, ada hubungan negatif yang cukup signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda.

## 5. Hasil Uji Hipotesis Tambahan

Uji hipotesis tambahan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara lebih rinci dan mendalam mengenai keterikatan hubungan antara aspek-aspek variabel bebas dengan aspek-aspek variabel terikat. Pada hasil uji analisis korelasi parsial menggunakan *kendall tau* yaitu pada aspek-aspek kontrol diri dengan aspek-aspek perilaku *phubbing* di dapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 24. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial *Kendall Tau* terhadap Gangguan Komunikasi ( $Y_1$ ) (N=170)**

Aspek	R Tabel	Koefisien korelasi	P	Ket
Kontrol perilaku ( $X_1$ )	0.1258	-0.254	0.000	Signifikan
Kontrol kognitif ( $X_2$ )	0.1258	-0.144	0.009	Signifikan
mengontrol keputusan ( $X_3$ )	0.1258	-0.287	0.000	Signifikan

Sumber data: lampiran hal 96

Pada tabel 24 dapat diketahui bahwa aspek kontrol perilaku ( $X_1$ ), kontrol kognitif ( $X_2$ ) dan mengontrol keputusan ( $X_3$ ) berkorelasi negatif dan signifikan terhadap gangguan komunikasi ( $Y_1$ ). Kemudian dari hasil analisis korelasi parsial *kendall tau* pada aspek obsesi terhadap ponsel ( $Y_2$ ) dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 25. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Kendall Tau terhadap Obsesi Terhadap Ponsel (Y<sub>2</sub>) (N=170)**

Aspek	R Tabel	Koefisien korelasi	P	Ket
Kontrol perilaku (X <sub>1</sub> )	0.1258	-0.231	0.000	Signifikan
Kontrol kognitif (X <sub>2</sub> )	0.1258	-0.148	0.008	Signifikan
mengontrol keputusan (X <sub>3</sub> )	0.1258	-0.277	0.000	Signifikan

Sumber data: lampiran hal 97

Pada tabel 25 dapat diketahui bahwa aspek kontrol perilaku (X<sub>1</sub>), kontrol kognitif (X<sub>2</sub>) dan mengontrol keputusan (X<sub>3</sub>) berkorelasi negatif dan signifikan terhadap obsesi terhadap ponsel (Y<sub>2</sub>).

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda. Pada hasil uji normalitas, nilai yang didapatkan pada variabel perilaku *phubbing* memiliki sebaran data tidak normal. Kemudian pada variabel kontrol diri memiliki sebaran data yang tidak normal pula. Hal tersebut disebabkan karena terdapat sebaran data yang tidak sesuai dan terdapat data *outlier*, yaitu data yang memiliki karakteristik unik yang terlihat berbeda dari data lainnya berupa nilai yang ekstrim (Ghozali, 2011). Karena sebaran data yang didapatkan tidak normal, maka uji statistik yang digunakan yaitu uji korelasi nonparametrik *kendall Tau*.

Hasil uji hipotesis menggunakan metode nonparametrik *kendall tau* menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel kontrol diri dengan perilaku *phubbing* sebesar -0.306 dan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Sehingga hipotesa mayor (H<sub>1</sub>) pada penelitian ini diterima dan hipotesa minor (H<sub>0</sub>) ditolak, artinya terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara kontrol diri dengan perilaku

*phubbing* pada mahasiswa di Samarinda, yaitu semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat perilaku *phubbing* yang dilakukan mahasiswa dan begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan mahasiswa. Hasil tersebut serupa dengan penelitian Shirley Kurnia, dkk (2020) yang menyebutkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Perilaku *phubbing* merupakan salah satu bentuk dari penggunaan *smartphone* yang bermasalah.

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* akan mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* secara teratur serta menggunakan *smartphone* sebagai media yang bermanfaat untuk kehidupan. Sok, dkk (2019) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan faktor utama dalam kecanduan *smartphone*, oleh karena itu seseorang harus menemukan cara untuk meningkatkan kontrol diri mereka untuk mengenali kesalahan dan mampu mengendalikannya. Sejalan dengan pendapat Xiang, dkk (2020) yang mengatakan bahwa apabila individu memiliki kontrol diri yang tinggi maka akan mampu mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Begitu pula sebaliknya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dessy, dkk (2019) seseorang tidak bisa mengontrol dirinya karena tidak bisa mengontrol pemikiran, perilaku, dan mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku impulsifnya.

Han (2017) berpendapat bahwa kontrol diri berperan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang berlebihan dikarenakan pengguna *smartphone* yang berlebihan. Menurut Andriani (2019) seseorang yang memiliki kemampuan kontrol

diri yang baik akan menggunakan internet secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya artinya individu tersebut memiliki inisiatif untuk menemukan informasi yang tepat mengenai penggunaan *smartphone*, mampu menentukan hal yang negatif maupun positif dalam penggunaan *smartphone*, serta memiliki cara tersendiri untuk mengendalikan diri dari kecanduan dan mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan dan sesuai dengan kondisi yang di alami.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada skala perilaku *phubbing* menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat perilaku *phubbing* dengan kategori rendah dengan frekuensi sebanyak 68 orang atau sekitar 40.0%. Hal tersebut disebabkan karena pada penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Paska dan Yan (2011) mengemukakan bahwa faktor yang memengaruhi terjadinya kecanduan internet yang menyebabkan perilaku *phubbing* salah satunya terdiri dari faktor *gender*. Penelitian yang dilakukan oleh Mei, dkk (2021) menyatakan bahwa perilaku *phubbing* lebih banyak dilakukan oleh laki-laki. Harlock (1990) mengatakan bahwa perempuan senantiasa memiliki kontrol diri yang tinggi dikarenakan proses pengendalian emosi, kemampuan berpikir, dan masa pubertas lebih cepat dialami oleh perempuan, serta tingkat kognitif, sosioemosional, dan orientasi pubertas perempuan lebih cepat matang dibandingkan laki-laki. Penelitian oleh Hirschi dan Gottfredson (1993) mengemukakan bahwa laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah dibandingkan perempuan, karena laki-laki cenderung lebih sering dan terbiasa melakukan perilaku yang negatif. Sejalan dengan penelitian Chotpitayasunondh & Douglas (2016) yang menyatakan bahwa pada dasarnya remaja laki-laki lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan

instrumental, seperti untuk bermain *game*, nonton *live streaming*, berinteraksi di media sosial dengan teman-temannya dan sebagainya. Bragazzi dan Puente (2014) menjelaskan lebih lanjut bahwa dalam hal ini mahasiswa dengan perilaku *phubbing* yang rendah tidak menjadikan *smartphone* sebagai media untuk pengalihan objek ataupun sarana untuk menghindari komunikasi sosial.

Perilaku *phubbing* merupakan perilaku menyakiti orang lain akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan, seperti yang dikemukakan oleh Indrawati (2015) mengemukakan bahwa meskipun mahasiswa memiliki *smartphone* tetapi mereka lebih memilih untuk berkumpul bersama teman-temannya untuk sekedar mengobrol atau jalan-jalan.

Selanjutnya, hasil uji deskriptif melalui skala kontrol diri pada penelitian ini dapat dilihat bahwa mahasiswa cenderung memiliki kontrol diri yang berada pada kategori tinggi. Subjek pada skala kontrol diri berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 93 orang (54.7%) dan kategori tinggi sebanyak 43 orang (25.3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kontrol diri yang sedang dan juga tinggi. Sesuai dengan pendapat Widiana, dkk (2004) yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi akan menggunakan *smartphone* secara sehat dan sesuai kebutuhannya.

Berdasarkan karakteristik responden, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dengan usia 17 hingga >23 tahun. Pada penelitian ini, subjek yang paling banyak terlibat di dominasi oleh subjek yang berusia 20-22 tahun berjumlah 109 orang (64.1%) dan subjek yang paling banyak terlibat merupakan mahasiswa angkatan 2018 dengan persentase 27.6%. Santrock (2011) mengemukakan sesuai

dengan tahap perkembangannya, mahasiswa yang berada pada usia 18-25 tahun ialah usia yang berada pada kategori dewasa awal yang merupakan masa transisi dari tahap perkembangan remaja menuju tahap dewasa (Listyanti, 2012). Berbeda halnya dengan remaja, Hurlock (2012) mengatakan masa dewasa awal berada pada usia 18-40 tahun merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru, mengembangkan sikap-sikap baru, nilai-nilai baru, serta memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ghufron dan Suminta (2012) yang menyampaikan bahwa semakin bertambah usia, maka semakin baik kemampuan kontrol dirinya. Selain itu Santrock (2007) juga menyatakan bahwa kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh usia dan kemampuan dalam berpikir sehingga memiliki dampak terhadap perilaku, dan penyelesaian masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan. Dilihat dari hasil diatas maka mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang rendah. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan mahasiswa.

Berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* dari rentang 4 jam hingga lebih dari 6 jam dalam penelitian ini di dominasi oleh mahasiswa yang menggunakan *smartphone* selama 5 jam sebanyak 88 orang (51.8%). Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek termasuk ke dalam kategori *medium users* dalam hal penggunaan

*smartphone*. Menurut *The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology* intensitas penggunaan *smartphone* dibagi menjadi 3 kategori yaitu *Heavy Users, Medium Users dan Light Users* (Horrigan dalam Rochmawati, 2002).

Adapun dalam penelitian ini aktivitas penggunaan *smartphone* paling tinggi terdapat pada aplikasi *whatsapp* sebanyak 151 orang dengan persentase sebesar 89%, diikuti dengan penggunaan aplikasi *instagram, youtube*, serta aplikasi lainnya, dengan kata lain penggunaan internet lebih banyak digunakan untuk mengakses media sosial. Menurut Pinasti dan Kustanti (2017) meskipun individu cukup aktif dalam menggunakan media sosial, tetapi ketika individu dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* dengan baik maka kecil kemungkinan individu mengalami tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan individu dapat mengatur pikiran, perasaan, dan tingkah laku, sehingga tidak didominasi oleh keinginan untuk mengakses media sosial secara terus menerus (Muna & Astuti, 2014).

Pada hasil uji *kendall* parsial dapat diketahui bahwa aspek kontrol perilaku berkorelasi negatif dan signifikan terhadap aspek gangguan komunikasi dan memiliki kekuatan hubungan rendah. Artinya, semakin tinggi kontrol perilaku mahasiswa maka aspek gangguan komunikasi dari perilaku *phubbing* pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, apabila kontrol perilaku mahasiswa rendah, maka gangguan komunikasi yang terdapat pada mahasiswa pun tinggi. Pada penelitian terdahulu dari *University Of Maryland* menyebutkan bahwa seorang dapat berubah menjadi lebih egois dan antisosial saat sedang menggunakan

*smartphone*, mereka lebih merasa dekat dengan orang lain yang berada sangat jauh dari mereka, dan justru lebih mengabaikan orang-orang yang berada disekitar mereka, dan cenderung mengabaikan sesuatu yang semestinya menjadi fokus utama mereka (Taufik, dkk., 2020).

Pada hasil uji *kendall* parsial dapat diketahui bahwa aspek kontrol kognitif berkorelasi negatif dan signifikan terhadap aspek gangguan komunikasi dan memiliki kekuatan hubungan rendah. Artinya, semakin tinggi kontrol kognitif mahasiswa maka gangguan komunikasi mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, apabila kontrol kognitif mahasiswa rendah, maka gangguan komunikasi yang terdapat pada mahasiswa pun tinggi. Novianto (2011) menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu mengontrol kognitif dalam menggunakan internet dapat menggunakannya untuk menunjang media berkomunikasi dan meningkatkan efektivitas dalam pembelajaran.

Pada hasil uji korelasi parsial dapat diketahui bahwa aspek mengontrol keputusan berkorelasi negatif dan signifikan terhadap aspek gangguan komunikasi dan memiliki kekuatan hubungan cukup. Artinya, semakin tinggi tingkat kemampuan mahasiswa dalam mengontrol keputusan maka gangguan komunikasi yang terdapat pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, apabila kontrol perilaku mahasiswa rendah, maka tingkat kemampuan mahasiswa dalam mengontrol keputusan pun tinggi.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek SM pada tanggal 15 Januari 2022, yang menyadari bahwa pada saat ini banyak orang-orang yang merasa lebih memilih untuk menghabiskan banyak

waktunya pada *smartphone* dibandingkan berkomunikasi secara langsung dengan teman, kerabat, bahkan keluarga sendiri. Namun menurut subjek SM dibalik tingginya penggunaan media sosial pada zaman ini, harus tetap diimbangi dengan melakukan komunikasi secara langsung, hal ini menurut dirinya penting untuk menjaga hubungan yang “sebenarnya” tetap harmonis secara nyata bukan hanya virtual.

Subjek SM selalu berusaha untuk menyesuaikan keadaan saat hendak membuka *smartphone*. Ia berusaha untuk tetap secara sadar memilih untuk memperhatikan dan mendengarkan teman disebelahnya tanpa sibuk sendiri dengan *smartphonenya*. Menurut Permatasari (2016) pengendalian diri yang berhasil dilakukan individu dalam menghadapi dorongan-dorongan negatif yang berasal dari luar diri individu dapat mengantarkan seseorang mencapai tahap kontrol diri yang baik. Artinya ketika seseorang memiliki kontrol diri yang baik maka tingkat melakukan perilaku negatif pun akan semakin rendah.

Pada hasil uji *kendall* parsial dapat diketahui bahwa aspek kontrol perilaku berkorelasi negatif dan signifikan terhadap aspek obsesi terhadap ponsel dan memiliki kekuatan hubungan rendah. Artinya, semakin tinggi kontrol perilaku mahasiswa maka aspek obsesi terhadap ponsel dari perilaku *phubbing* pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, apabila kontrol perilaku mahasiswa rendah, maka obsesi terhadap ponsel yang terdapat pada mahasiswa pun tinggi. Sebuah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa seseorang yang kecanduan media sosial tidak dapat mengatur aktivitasnya pada kehidupan nyata (Young, 2007).

Pada hasil uji *kendall* parsial dapat diketahui bahwa aspek kontrol kognitif berkorelasi negatif dan signifikan terhadap aspek obsesi terhadap ponsel dan memiliki kekuatan hubungan rendah. Artinya, semakin tinggi kontrol kognitif mahasiswa maka obsesi terhadap ponsel mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, apabila kontrol kognitif mahasiswa rendah, maka obsesi terhadap ponsel yang terdapat pada mahasiswa pun tinggi. Billieux, dkk (2008) menyebutkan bahwa individu yang memiliki kurangnya ketekunan dalam mengendalikan diri dapat mengganggu fokus tugas dan membuat kemampuan proses berfikir semakin menurun, serta dapat pula meningkatkan frekuensi penggunaan ponsel.

Pada hasil uji *kendall* parsial dapat diketahui bahwa aspek mengontrol keputusan berkorelasi negatif terhadap aspek obsesi terhadap ponsel dan memiliki kekuatan hubungan cukup. Artinya, semakin tinggi tingkat kemampuan mahasiswa dalam mengontrol keputusan maka obsesi terhadap ponsel pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, apabila kontrol perilaku mahasiswa rendah, obsesi terhadap ponsel yang terdapat pada mahasiswa pun tinggi. Gottfredson dan Hirschi (Yu, 2014) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah dapat melakukan tindakan yang beresiko.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek YG pada 16 Januari 2022, YG menuturkan bahwa dirinya masih bisa memilih prioritas waktu antara membuka media sosial dengan melakukan kegiatan sehari-hari salah satu contohnya adalah berkumpul bersama teman-teman. Subjek YG juga menambahkan untuk tidak mewajarkan pada saat menghabiskan waktu untuk bertemu dengan teman-teman, satu sama lain memilih untuk fokus pada

*smartphone* masing-masing karena hal tersebut dapat membuat seseorang lupa untuk menghargai kualitas waktu yang dihabiskan saat bersama, dan pemikiran subjek YG ini pun juga disepakati oleh teman-teman dekatnya.

Dasar pemikiran subjek YG di dukung dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri individu, yaitu faktor budaya, dimana setiap lingkungan atau setiap komunitas mempunyai norma atau budaya yang berbeda-beda, dimana budaya tersebut biasanya telah di sepakati dalam lingkungan masing-masing individu (Baumeister & Boden, 2010). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pada hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Kendall Tau* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Samarinda.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu terdapat kemungkinan subjek mengisi skala yang tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, sehingga menyebabkan banyaknya data *outliers* yang pada akhirnya membuat data pada penelitian ini menjadi tidak normal. Selain itu tidak seimbangya jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan yang menjadi subjek penelitian juga bisa menjadi keungkinan data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang artinya semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat perilaku *phubbing* yang dilakukan mahasiswa. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan mahasiswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Subjek

Bagi subjek penelitian disarankan dapat meningkatkan kemampuan kontrol dirinya, khususnya pada kontrol perilaku dengan cara meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan keadaan, seperti mengendalikan diri sendiri meskipun dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Kemudian kemampuan memodifikasi perilaku yang terkait dengan penggunaan *smartphone*, seperti mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*, mengatur jarak antara kegiatan sehari-hari dengan penggunaan *smartphone*, mengatur durasi saat membuka media sosial, membuat konsekuensi apabila tidak dapat menahan diri untuk membuka media sosial, ataupun meningkatkan interaksi dengan lingkungan sekitar.

## 2. Bagi Orang Terdekat

Bagi teman sebaya, disarankan untuk menjaga komunikasi yang baik secara langsung untuk mencegah turunnya kualitas hubungan antar teman. Bagi instansi pendidikan, ada baiknya untuk dapat menjalankan kegiatan akademik mahasiswa melalui interaksi secara langsung guna mencegah perilaku *phubbing*. Disarankan untuk membuat seminar mengenai penggunaan *smartphone* secara bijak maupun seminar mengenai peningkatan kontrol diri.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang juga mempengaruhi kontrol diri dan perilaku *phubbing*, seperti faktor sosial, ekonomi, jenis kelamin, maupun kondisi psikologis seperti kecanduan media sosial. Disarankan pula untuk menggunakan metode lain seperti kualitatif ataupun metode eksperimen. Data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal, diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperhatikan sebaran data yang dilakukan untuk menghindari terjadinya ketidaknormalan data, seperti memperhatikan jumlah sampel yang akan diteliti, ataupun menambahkan kriteria subjek penelitian yang lebih spesifik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamudi, F. S. N & Syukur, M. (2019). Sosial phubbing di kalangan mahasiswa fakultas psikologi universitas negeri makassar. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi*, 6(3), 31-36. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v0i0.13353>.
- Amelia, T., Despitasari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina. (2019). Phubbing, penyebab dan dampaknya pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(2), 122-134. <https://doi.org/10.22435/jek.18.2.1060.122-134>.
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa Sekolah Menengah Atas dan sederajat di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 101-117. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardarker, G., Jaidin, J.H., Smith, M., & Ahad, A.D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.063>.
- Anzani, D., Sudjiwanati, S., & Kristianty, E. (2020). Hubungan kontrol diri dengan *smartphone* addiction pada mahasiswa pengguna *smartphone* di program studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *Psikovidya*, 23(2), 190-202. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i2.147>.
- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian dan pendekatan praktik*. PT Rineka Cipta
- Ariyanto, A. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja di Surakarta. *Publikasi Ilmiah*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19725>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). *Laporan survei internet APJII 2019-2020*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Azwar, S. (2014). *Realibilitas dan validitas*. Pustaka Belajar.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). *Social Psychology*. Pearson.

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>.
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195-1210. <http://dx.xoi.org/10.1002/acp.1429>.
- Bragazzi, N. L. & Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>.
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1).
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via *smartphone*. *Computers in Human Behavior*, (63), 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.
- Chotpiyasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 1-12. DOI:10.1111/jasp.12506.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 155-163. DOI:10.1086/690940.
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2016). *Teori-teori psikologi*. Ar Ruzz Media.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Thomas, E. S. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psycho Bull*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>.
- Goleman, D. (1999). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Cetakan ke-1. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2014). *Emotional intelligence kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Gramedia Pustaka Utama.

- Han, L., Geng, J., Jou, M., Gao, F., & Yang, H. (2017). Relationship between of shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: mediating roles of self-control and attachment anxiety. *Journal Computer in Human Behaviour*. 363-371. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.036>.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42-51. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.42-51>.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, edisi kelima*. Erlangga.
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: the mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>.
- Karadag, E.. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>.
- Karuniawan, A. & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 2(1).
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & Safitri, M. (2020). Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 58-67. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i01.81>.
- Listyanti, I. N. (2012). *Interpersonal psychoterapy untuk meningkatkan self-esteem pada mahasiswa universitas indonesia yang mengalami distres psikologis*. Universitas Indonesia.
- Marsela, R. D., & Mamat, S. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2014). The iphone effect the quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275-298. <https://doi.org/10.1177%2F0013916514539755>.
- Mulyati, T., & NRH, F. (2018). Kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>.

- Muna, R. F & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481-491. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7610>.
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1). ISSN 2252-634X.
- Novianto, I. (2011). *Perilaku penggunaan internet di kalangan mahasiswa*. Universitas Airlangga.
- Paramita, T & Hidayati, F. (2016). *Smartphone addiction* ditinjau dari alienasi pada siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati*, 5(4), 858-862. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15456>.
- Paska, L. M., & Yan, Z. (2011). *Internet addiction in adolescence and emerging adulthood: a comparison between the United States and China*. Nova Science, Inc.
- Pinasti, D. A & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara empati dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa fakultas ilmu budaya dan fakultas sains dan matematika universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 183-188. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19747>.
- Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>.
- Resti. (2015). Penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jom FISIP*, 2(1), 1-15.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions, 7th edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sok, S. R., Seong, M. H., & Ryu, M. H. (2019). Differences of self-control, daily life stress, and communication skills between smartphone addiction risk group and general group in Korean nursing students. *Psychiatric Quarterly*, 90(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9596-1>.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.

- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan *smartphone*, prokrastinasi akademik, dan perilaku *phubbing* mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 10(1), 83-96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>.
- Thaeras, F. (2017, Juli 14). 'Phubbing', fenomena sosial yang merusak hubungan. CNN. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170714134144-277-227920/phubbing-fenomena-sosial-yang-merusak-hubungan>.
- Xiang, M. Q., Lin, L., Wang, Z. R., Li, J., Xu, Z., & Hu, M. (2020). Sedentary behavior and problematic smartphone use in Chinese adolescents: The moderating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03032>.
- Youarti, I.E & Hidayah, N. (2018). Perilaku *phubbing* sebagai karakter remaja generasi z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152. <https://doi.org/10.52657/jfk.v4i1.553>.
- Young, K.S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 671–679. doi: 10.1089/cpb.2007.9971.
- Yu, S. (2014). Does low self-control explain voluntary disclosure of personal information on the Internet?. *Computers in Human Behavior*, 37, 210-215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.055>.
- Zhafira, T. (2018). Sikap asosial pada remaja era millennial. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(2), 501-502. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v8i2.14591>.

# **LAMPIRAN PENELITIAN**

## LAMPIRAN

## Lampiran 1. Blueprint Skala

A. *Blueprint* skala perilaku *phubbing*

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	
			FAV	UNFAV
1.	Gangguan komunikasi	Menatap layar <i>smartphone</i> ketika bersama orang lain	<p>1. Saya tetap menatap layar <i>handphone</i> meskipun sedang berbicara dengan orang lain</p> <p>2. Saya membuka media sosial di <i>handphone</i> saya meskipun sedang berkumpul dengan teman</p> <p>3. Saya mengabaikan panggilan orang tua pada saat menonton <i>youtube</i></p> <p>4. Saya selalu menerima panggilan telepon ketika terlibat pembicaraan dengan orang lain</p>	<p>5. Saya menyimpan <i>handphone</i> saya ketika teman di sebelah saya sedang berbicara</p> <p>6. Saya berhenti membuka <i>Instagram</i> ketika teman saya hendak berbicara</p> <p>7. Saya memilih untuk menolak panggilan masuk ketika sedang berada dalam sebuah acara</p> <p>8. Saya meminta izin terlebih dahulu untuk menerima panggilan apabila sedang berbicara dengan teman</p>
		Sibuk menggunakan <i>smartphone</i> ketika bersama teman	<p>9. Saya memilih membuka <i>handphone</i> ketika teman saya mulai bercerita</p> <p>10. Saya tidak bisa meninggalkan <i>game</i> di <i>handphone</i> saya, meskipun teman saya datang</p> <p>11. Saya merasa bosan bersama teman sehingga saya lebih suka</p>	<p>13. Saya tidak membuka <i>handphone</i> selama ketika bersama teman</p> <p>14. Ketika teman saya datang, saya berhenti bermain <i>game</i> di <i>handphone</i> saya</p> <p>15. Saya tidak membuka sosial media ketika sedang berkumpul dengan teman-teman</p>

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	
			FAV	UNFAV
			<p>menggunakan <i>handphone</i></p> <p>12. Saya senang melakukan komunikasi melalui <i>smartphone</i> dibandingkan berbicara secara langsung</p>	<p>16. Saya memilih untuk menunda membalas pesan di <i>handphone</i> saya ketika sedang berkumpul bersama keluarga</p>
		<p>Orang lain merasa terganggu terkait penggunaan <i>smartphone</i></p>	<p>17. Orang-orang sering menegur saya ketika saya menatap <i>handphone</i> saat mereka sedang berbicara</p> <p>18. Teman saya mengeluh ketika saya tidak mendengar saat mereka memanggil karena fokus dengan <i>handphone</i></p> <p>19. Saya cenderung lamban dalam merespon obrolan teman saya karena terlalu asyik melihat media sosial di <i>smartphone</i> saya</p> <p>20. Keluarga saya seringkali terganggu akibat suara game yang saya mainkan di <i>handphone</i> saat sedang berkumpul bersama</p>	<p>21. Saya hanya sesekali melihat <i>handphone</i> saya, sehingga orang lain tidak pernah menegur saya</p> <p>22. Saya hanya membuka <i>handphone</i> seperlunya sehingga saya selalu mendengar dan menjawab ketika ada yang memanggil saya</p> <p>23. Saya merasa penggunaan <i>smartphone</i> itu mengganggu disaat sedang bersama teman</p> <p>24. Saya memilih untuk mengobrol dan saling bertukar informasi secara langsung daripada sibuk melihat <i>smartphone</i> masing-masing</p>

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	
			FAV	UNFAV
2.	Obsesi terhadap ponsel	Memegang <i>smartphone</i> terus-menerus	<p>25. Saya tetap menonton <i>youtube</i> ketika teman mengajak berbicara</p> <p>26. Saya tidak bisa mengontrol diri ketika ada notifikasi di <i>handphone</i> saya, meskipun teman saya sedang berbicara</p> <p>27. Saya terus bermain <i>game</i> di <i>handphone</i> sehingga membuat saya melewatkan waktu ibadah</p> <p>28. Ketika saya pergi dan lupa membawa <i>smartphone</i>, saya akan kembali pulang mengambilnya</p>	<p>29. Saat berdiskusi dengan teman, saya meletakkan <i>handphone</i> di atas meja</p> <p>30. Saya memeriksa notifikasi di <i>handphone</i> saya setelah selesai berbicara dengan teman di sebelah saya</p> <p>31. Saya membatasi waktu saat bermain <i>game</i>, sehingga saya tidak melakukannya secara berlebihan</p> <p>32. Saya akan membiarkan baterai <i>smartphone</i> saya terisi penuh terlebih dahulu, kemudian baru akan saya gunakan kembali</p>
		Merasa ada yang kurang tanpa <i>smartphone</i>	<p>33. Hal pertama yang saya lakukan ketika bangun tidur adalah memeriksa notifikasi di <i>handphone</i> agar tidak tertinggal informasi</p> <p>34. Saya merasa ada yang kurang ketika lupa membawa</p>	<p>37. Ketika bangun tidur, saya melakukan berbagai aktivitas terlebih dahulu dan memeriksa <i>handphone</i> ketika telah selesai</p> <p>38. Saya merasa baik-baik saja saat lupa membawa <i>handphone</i></p>

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	
			FAV	UNFAV
			<p><i>handphone</i> saat pergi keluar</p> <p>35. Saya selalu meletakkan <i>smartphone</i> di dalam jangkuan saya</p> <p>36. Saya merasa khawatir apabila tidak memeriksa notifikasi di <i>handphone</i> saya dengan segera</p>	<p>39. Saya merasa khawatir dengan perasaan lawan bicara saya ketika saya terus menghadapi <i>smartphone</i></p> <p>40. Saya merasa lebih cemas ketika saya tidak membawa dompet daripada tidak membawa <i>handphone</i> saat bepergian</p>
		Aktivitas sosial berkurang terkait intensitas penggunaan <i>smartphone</i>	<p>41. Waktu saya untuk berbagai aktivitas sosial berkurang karena <i>handphone</i></p> <p>42. Saya memiliki lebih banyak teman di dunia maya daripada di kehidupan nyata</p> <p>43. Saya sering mengabaikan benda di sekitar saya karena fokus dengan <i>handphone</i></p> <p>44. Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> saya meingkat dari hari ke hari</p>	<p>45. Saya memiliki lebih banyak teman di kehidupan nyata daripada di dunia maya</p> <p>46. Saya lebih sering keluar dan bertemu dengan tetangga tanpa memainkan <i>handphone</i></p> <p>47. Saya akan mengabaikan <i>smartphone</i> ketika ada hal lain yang perlu dilakukan</p> <p>48. Saat berkumpul dan berbincang dengan teman atau keluarga saya tidak memegang <i>smartphone</i></p>
	<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>24</b>

**B. Blueprint skala kontrol diri**

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	
			FAV	UNFAV
1.	Kontrol Perilaku ( <i>behavior control</i> )	Mampu mengendalikan situasi	<p>1. Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik sembari mendengarkan musik di <i>handphone</i></p> <p>3. Saya tetap fokus melaksanakan tugas, walaupun terdapat notifikasi sosial media di <i>handphone</i> saya</p> <p>5. Saya tetap memperhatikan dosen saat menjelaskan materi walaupun terdapat notifikasi di <i>handphone</i> saya</p> <p>7. Menunda untuk bermain <i>game</i> di <i>handphone</i> saya saat saudara saya membutuhkan teman untuk bercerita merupakan hal yang selalu saya lakukan</p>	<p>2. Saya tidak dapat menyelesaikan tugas karena penggunaan <i>handphone</i> yang berlebihan</p> <p>4. Saya sulit untuk fokus mengerjakan tugas, karena pikiran saya tertuju pada notifikasi di <i>handphone</i> saya</p> <p>6. Saya merasa tidak tenang ketika tidak memegang <i>handphone</i> saya</p> <p>8. Keliru dalam mendengarkan informasi dari teman di sebelah saya saat saya sedang membuka instagram merupakan hal yang biasa terjadi pada saya</p>
		Mampu mengontrol perilaku positif	<p>9. Saya mengajak teman-teman saya untuk membuat video tiktok saat sedang berkumpul</p> <p>11. Saya tidak akan membacakan komentar buruk tentang teman</p>	<p>10. Saya sesekali memeriksa notifikasi agar tidak ketinggalan percakapan di media sosial, walau sedang berada dalam pertemuan</p>

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	
			FAV	UNFAV
			<p>saya di <i>Instagram</i> kepada teman di sebelah saya</p> <p>13. Ketika berkumpul, saya akan menyimpan hp saya ketika orang lain berbicara</p> <p>15. Saya akan mengatur <i>handphone</i> saya dalam mode <i>silent</i>, saat sedang berkumpul dengan teman-teman</p>	<p>12. Orang-orang di sekitar saya memberitahu jika saya terlalu lama menggunakan <i>smartphone</i> saya</p> <p>14. Saya tetap membuka <i>handphone</i> saya walaupun sedang berkumpul dengan keluarga</p> <p>16. Walaupun sedang berbicara dengan teman, saya seringkali membuka <i>handphone</i> dan sesekali membuat <i>story</i> di <i>Instagram</i></p>
2.	Kontrol Kognitif ( <i>cognitive control</i> )	Mampu melihat pengalaman yang tidak menyenangkan dari segi positif	<p>17. Saya menonton hal-hal yang menyenangkan di <i>youtube</i> saat saya menerima komentar buruk oleh orang-orang di sekitar saya</p> <p>19. Saya dapat mengendalikan pikiran saya untuk tetap fokus dengan lawan bicara saya, meskipun ada telepon masuk</p> <p>21. Saya dapat mengalihkan perhatian saya dengan menonton <i>youtube</i> ketika saya sedang</p>	<p>18. Saya tidak peduli ketika teman disebelah saya tersinggung karena saya sibuk dengan <i>handphone</i> saya</p> <p>20. Saya tidak fokus dengan lawan bicara ketika ada telepon masuk</p> <p>22. Ketika adik saya bercerita, saya tidak fokus mendengarkan karena saya sibuk membuat konten tiktok</p> <p>24. Seringkali saya mengabaikan panggilan kakak di sebelah saya, ketika saya</p>

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	
			FAV	UNFAV
			<p>marah dengan adik disebelah saya</p> <p>23. Walaupun saya melihat notifikasi mengenai berita kurang baik di <i>handphone</i> saya, saya tetap mampu bersikap tenang dan tidak mengabaikan teman di sebelah saya</p>	<p>terlalu fokus melihat berita di <i>handphone</i> saya</p>
		Mampu melakukan penilaian situasi secara positif dengan subjektif	<p>25. Saya meninggalkan hp saya dikamar dan mendengarkan pembicaraan ayah saya saat sedang berkumpul di ruang keluarga</p> <p>27. Saya menggunakan <i>handphone</i> hanya pada saat-saat tertentu saja</p> <p>29. Ketika hp saya kehabisan batrai saat berkumpul, saya tetap tenang dan melanjutkan obrolan bersama teman-teman saya</p> <p>31. Mengutarakan pendapat saat berada di dalam sebuah pertemuan membuat saya lebih bersemangat</p>	<p>26. Saya cenderung diam saat sedang berkumpul dan selalu tertarik untuk melihat notifikasi di <i>handphone</i> saya</p> <p>28. Saya selalu mengecek <i>handphone</i> saya dimanapun saya berada</p> <p>30. Saya tidak peduli dengan orang-orang di sekitar saya saat saya bermain <i>game</i> di <i>handphone</i></p> <p>32. Saya merasa kesal dan marah ketika saudara saya terus-menerus mengajak saya berbicara saat saya sedang menonton video di <i>youtube</i></p>

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	
			FAV	UNFAV
			daripada hanya diam mendengarkan dan fokus bermain <i>handphone</i>	
3.	Mengontrol Keputusan ( <i>decisional control</i> )	Mampu mengambil tindakan secara positif atas permasalahan yang dihadapinya	<p>33. Saya memilih untuk melewati panggilan masuk di <i>handphone</i> saya ketika sedang berbicara dengan teman</p> <p>35. Agar pertemuan bersama teman-teman menjadi berkualitas, saya menyarankan mereka untuk meletakkan hpnya masing masing di atas meja</p> <p>37. Saya akan mengabaikan notifikasi yang muncul di <i>handphone</i> saya ketika sedang berbicara dengan teman</p> <p>39. Tidak apa-apa bagi saya untuk segera mematikan <i>handphone</i> ketika saudara saya ingin menceritakan permasalahannya</p>	<p>34. Ketika <i>handphone</i> saya berdering, saya segera menjawabnya walaupun saya sedang membicarakan hal penting dengan teman</p> <p>36. Saat sedang berbicara dengan orang lain, saya dapat memotong pembicaraan demi membalas <i>chat</i>/pesan</p> <p>38. Saya selalu mengecek notifikasi di <i>handphone</i> saya walaupun saya sedang beebicara dengan teman</p> <p>40. Sulit bagi saya untuk memilih antara menerima ajakan kakak saya untuk keluar atau <i>streaming</i> konser musik kesukaan saya</p>

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM	
			FAV	UNFAV
		Mampu mengambil keputusan	<p>41. Saya lebih memilih untuk membantu adik saya mengerjakan tugas dibandingkan bermain <i>game</i> online</p> <p>43. Saya lebih memilih untuk mematikan <i>handphone</i> saya pada saat berkumpul</p> <p>45. Saya bisa memahami materi dengan lebih baik dibanding saat saya bermain <i>game online</i></p> <p>47. Berjalan-jalan di taman dengan keluarga lebih menyenangkan buat saya dibandingkan hanya berdiam dan bermain media sosial</p>	<p>42. Ketika ibu saya menyuruh untuk mencuci piring, saya ragu untuk segera mengerjakannya atau melanjutkan <i>game online</i> saya sampai selesai</p> <p>44. Saya bingung memilih antara membuka media sosial atau <i>ngobrol</i> dengan teman saya</p> <p>46. Saya tidak pernah mematikan <i>handphone</i> saya, dengan siapapun dan dimanapun saya berada</p> <p>48. Saya bingung memilih untuk mematikan <i>handphone</i> saya atau tetap menyalakannya dalam mode <i>silent</i> agar tetap dapat melihat notifikasi walaupun sedang mengerjakan tugas bersama teman-teman saya</p>
	<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>24</b>

## Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Perkenalkan saya Diani Melisa Nur Fazriyah, mahasiswi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Saat ini, saya sedang dalam tahap proses penyusunan tugas akhir pembuatan skripsi. Penelitian ini dikhususkan untuk seluruh mahasiswa aktif Universitas Mulawarman yang memiliki *smartphone* dan seringkali menggunakan fitur-fitur yang tersedia di dalamnya, oleh karena itu saya mohon kesediaan anda untuk mengisi kuesioner penelitian saya

Sebelumnya anda tidak perlu merasa khawatir dalam mengisi kuisisioner ini, karena setiap jawaban yang anda tuangkan pada kuisisioner ini hanya untuk kepentingan penelitian semata, sehingga data anda akan tetap aman dan dirahasiakan. Silahkan anda mengisi data lengkap anda, lalu mengisi pertanyaan yang tertera dalam kuisisioner dengan sebenar-benarnya. Adapun no Hp/WA hanya digunakan untuk penelitian jika dibutuhkan.

Atas kesediaan anda untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan banyak terima kasih.

Nama/inisial :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan  
 Fakultas :  
 Angkatan :  
 No. HP/WA/Email :

Durasi menggunakan HP dalam sehari :

- 4 jam
- 5 jam
- > 6 jam

Aktivitas penggunaan *smartphone* :

- Instagram
- Youtube
- TikTok
- Whatsapp
- Facebook
- Game
- Lainnya

Petunjuk Pengisian :

1. Isilah terlebih dahulu data pelengkap sebelum anda menjawab seluruh pernyataan dalam skala ini.
2. Berikut ini terdapat dua bagian skala (Skala 1 dan Skala 2) yang berisi sejumlah pernyataan.

3. Anda diminta untuk menjawab seluruh pernyataan dengan satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini.
4. Adapun pilihan jawaban sudah disediakan disebelah pernyataan yaitu: [SS] : Sangat Sesuai [S] : Sesuai [TS] : Tidak Sesuai [STS] : Sangat Tidak Sesuai.
5. Pilihlah satu jawaban yang tersedia,yang menurut anda sesuai dengan diri anda.
6. Semua jawaban adalah benar, tidak ada jawaban yang salah.
7. Jawaban pernyataan pada skala ini sangat dirahasiakan.
8. Periksa kembali jawaban anda dan pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Atas kerjasama dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

### Skala 1 Perilaku *Phubbing*

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya tetap menatap layar <i>handphone</i> meskipun sedang berbicara dengan orang lain				
2	Saya membuka media sosial di <i>handphone</i> saya meskipun sedang berkumpul dengan teman				
3	Saya mengabaikan panggilan orang tua pada saat menonton <i>youtube</i>				
4	Saya selalu menerima panggilan telepon ketika terlibat pembicaraan dengan orang lain				
5	Saya menyimpan <i>handphone</i> saya ketika teman di sebelah saya sedang berbicara				
6	Saya berhenti membuka <i>Instagram</i> ketika teman saya hendak berbicara				
7	Saya memilih untuk menolak panggilan masuk ketika sedang berada dalam sebuah acara				
8	Saya meminta izin terlebih dahulu untuk menerima panggilan apabila sedang berbicara dengan teman				
9	Saya memilih membuka <i>handphone</i> ketika teman saya mulai bercerita				
10	Saya tidak bisa meninggalkan <i>game</i> di <i>handphone</i> saya, meskipun teman saya datang				
11	Saya merasa bosan bersama teman sehingga saya lebih suka menggunakan <i>handphone</i>				
12	Saya senang melakukan komunikasi melalui <i>smartphone</i> dibandingkan berbicara secara langsung				
13	Saya tidak membuka <i>handphone</i> selama ketika bersama teman				

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
14	Ketika teman saya datang, saya berhenti bermain <i>game</i> di <i>handphone</i> saya				
15	Saya tidak membuka sosial media ketika sedang berkumpul dengan teman-teman				
16	Saya memilih untuk menunda membalas pesan di <i>handphone</i> saya ketika sedang berkumpul bersama keluarga				
17	Orang-orang sering menegur saya ketika saya menatap <i>handphone</i> saat mereka sedang berbicara				
18	Teman saya mengeluh ketika saya tidak mendengar saat mereka memanggil karena fokus dengan <i>handphone</i>				
19	Saya cenderung lamban dalam merespon obrolan teman saya karena terlalu asyik melihat media sosial di <i>smartphone</i> saya				
20	Saya cenderung lamban dalam merespon obrolan teman saya karena terlalu asyik melihat media sosial di <i>smartphone</i> saya				
21	Saya hanya sesekali melihat <i>handphone</i> saya, sehingga orang lain tidak pernah menegur saya				
22	Saya hanya membuka <i>handphone</i> seperlunya sehingga saya selalu mendengar dan menjawab ketika ada yang memanggil saya				
23	Saya merasa penggunaan <i>smartphone</i> itu mengganggu disaat sedang bersama teman				
24	Saya memilih untuk mengobrol dan saling bertukar informasi secara langsung daripada sibuk melihat <i>smartphone</i> masing-masing				
25	Saya tetap menonton <i>youtube</i> ketika teman mengajak berbicara				
26	Saya tidak bisa mengontrol diri ketika ada notifikasi di <i>handphone</i> saya, meskipun teman saya sedang berbicara				
27	Saya terus bermain <i>game</i> di <i>handphone</i> sehingga membuat saya melewatkan waktu ibadah				
28	Ketika saya pergi dan lupa membawa <i>smartphone</i> , saya akan kembali pulang mengambilnya				
29	Saat berdiskusi dengan teman, saya meletakkan <i>handphone</i> di atas meja				
30	Saya memeriksa notifikasi di <i>handphone</i> saya setelah selesai berbicara dengan teman di sebelah saya				

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
31	Saya membatasi waktu saat bermain <i>game</i> , sehingga saya tidak melakukannya secara berlebihan				
32	Saya akan membiarkan baterai <i>smartphone</i> saya terisi penuh terlebih dahulu, kemudian baru akan saya gunakan kembali				
33	Hal pertama yang saya lakukan ketika bangun tidur adalah memeriksa notifikasi di <i>handphone</i> agar tidak tertinggal informasi				
34	Saya merasa ada yang kurang ketika lupa membawa <i>handphone</i> saat pergi keluar				
35	Saya selalu meletakkan <i>smartphone</i> di dalam jangkuan saya				
36	Saya merasa khawatir apabila tidak memeriksa notifikasi di <i>handphone</i> saya dengan segera				
37	Ketika bangun tidur, saya melakukan berbagai aktivitas terlebih dahulu dan memeriksa <i>handphone</i>				
38	Saya merasa baik-baik saja saat lupa membawa <i>handphone</i>				
39	Saya merasa khawatir dengan perasaan lawan bicara saya ketika saya terus menghadapi <i>smartphone</i>				
40	Saya merasa lebih cemas ketika saya tidak membawa dompet daripada tidak membawa <i>handphone</i> saat bepergian				
41	Waktu saya untuk berbagai aktivitas sosial berkurang karena <i>handphone</i>				
42	Saya memiliki lebih banyak teman di dunia maya daripada di kehidupan nyata				
43	Saya sering mengabaikan benda di sekitar saya karena fokus dengan <i>handphone</i>				
44	Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> saya meningkat dari hari ke hari				
45	Saya memiliki lebih banyak teman di kehidupan nyata daripada di dunia maya				
46	Saya lebih sering keluar dan bertemu dengan tetangga tanpa memainkan <i>handphone</i>				
47	Saya akan mengabaikan <i>smartphone</i> ketika ada hal lain yang perlu dilakukan				
48	Saat berkumpul dan berbincang dengan teman atau keluarga saya tidak memegang <i>smartphone</i>				

**Skala 2 Kontrol Diri**

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik sembari mendengarkan musik di <i>handphone</i>				
2	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas karena penggunaan <i>handphone</i> yang berlebihan				
3	Saya tetap fokus melaksanakan tugas, walaupun terdapat notifikasi sosial media di <i>handphone</i> saya				
4	Saya sulit untuk fokus mengerjakan tugas, karena pikiran saya tertuju pada notifikasi di <i>handphone</i> saya				
5	Saya tetap memperhatikan dosen saat menjelaskan materi walaupun terdapat notifikasi di <i>handphone</i> saya				
6	Saya merasa tidak tenang ketika tidak memegang <i>handphone</i> saya				
7	Menunda untuk bermain <i>game</i> di <i>handphone</i> saya saat saudara saya membutuhkan teman untuk bercerita merupakan hal yang selalu saya lakukan				
8	Keliru dalam mendengarkan informasi dari teman di sebelah saya saat saya sedang membuka instagram merupakan hal yang biasa terjadi pada saya				
9	Saya mengajak teman-teman saya untuk membuat video tiktok saat sedang berkumpul				
10	Saya sesekali memeriksa notifikasi agar tidak ketinggalan percakapan di media sosial, walau sedang berada dalam pertemuan				
11	Saya tidak akan membacakan komentar buruk tentang teman saya di <i>Instagram</i> kepada teman di sebelah saya				
12	Orang-orang di sekitar saya memberitahu jika saya terlalu lama menggunakan <i>smartphone</i> saya				
13	Ketika berkumpul, saya akan menyimpan hp saya ketika orang lain berbicara				
14	Saya tetap membuka <i>handphone</i> saya walaupun sedang berkumpul dengan keluarga				
15	Saya akan mengatur <i>handphone</i> saya dalam mode <i>silent</i> , saat sedang berkumpul dengan teman-teman				

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
16	Walaupun sedang berbicara dengan teman, saya seringkali membuka <i>handphone</i> dan sesekali membuat <i>story</i> di <i>Instagram</i>				
17	Saya menonton hal-hal yang menyenangkan di <i>youtube</i> saat saya menerima komentar buruk oleh orang-orang di sekitar saya				
18	Saya tidak peduli ketika teman disebelah saya tersinggung karena saya sibuk dengan <i>handphone</i> saya				
19	Saya dapat mengendalikan pikiran saya untuk tetap fokus dengan lawan bicara saya, meskipun ada telepon masuk				
20	Saya tidak fokus dengan lawan bicara ketika ada telepon masuk				
21	Saya dapat mengalihkan perhatian saya dengan menonton <i>youtube</i> ketika saya sedang marah dengan adik disebelah saya				
22	Ketika adik saya bercerita, saya tidak fokus mendengarkan karena saya sibuk membuat konten <i>tiktok</i>				
23	Walaupun saya melihat notifikasi mengenai berita kurang baik di <i>handphone</i> saya, saya tetap mampu bersikap tenang dan tidak mengabaikan teman di sebelah saya				
24	Seringkali saya mengabaikan panggilan kakak di sebelah saya, ketika saya terlalu fokus melihat berita di <i>handphone</i> saya				
25	Saya meninggalkan hp saya dikamar dan mendengarkan pembicaraan ayah saya saat sedang berkumpul di ruang keluarga				
26	Saya cenderung diam saat sedang berkumpul dan selalu tertarik untuk melihat notifikasi di <i>handphone</i> saya				
27	Saya menggunakan <i>handphone</i> hanya pada saat-saat tertentu saja				
28	Saya selalu mengecek <i>handphone</i> saya dimanapun saya berada				

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
29	Ketika hp saya kehabisan batrai saat berkumpul, saya tetap tenang dan melanjutkan obrolan bersama teman-teman saya				
30	Saya tidak peduli dengan orang-orang di sekitar saya saat saya bermain <i>game</i> di <i>handphone</i>				
31	Mengutarakan pendapat saat berada di dalam sebuah pertemuan membuat saya lebih bersemangat daripada hanya diam mendengarkan dan fokus bermain <i>handphone</i>				
32	Saya merasa kesal dan marah ketika saudara saya terus-menerus mengajak saya berbicara saat saya sedang menonton video di <i>youtube</i>				
33	Saya memilih untuk melewatkan panggilan masuk di <i>handphone</i> saya ketika sedang berbicara dengan teman				
34	Ketika <i>handphone</i> saya berdering, saya segera menjawabnya walaupun saya sedang membicarakan hal penting dengan teman				
35	Agar pertemuan bersama teman-teman menjadi berkualitas, saya menyarankan mereka untuk meletakkan hpnya masing masing di atas meja				
36	Saat sedang berbicara dengan orang lain, saya dapat memotong pembicaraan demi membalas <i>chat</i> /pesan				
37	Saya akan mengabaikan notifikasi yang muncul di <i>handphone</i> saya ketika sedang berbicara dengan teman				
38	Saya selalu mengecek notifikasi di <i>handphone</i> saya walaupun saya sedang berbicara dengan teman				
39	Tidak apa-apa bagi saya untuk segera mematikan <i>handphone</i> ketika saudara saya ingin menceritakan permasalahannya				
40	Sulit bagi saya untuk memilih antara menerima ajakan kakak saya untuk keluar atau <i>streaming</i> konser musik kesukaan saya				
41	Saya lebih memilih untuk membantu adik saya mengerjakan tugas dibandingkan bermain <i>game</i> online				

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
42	Ketika ibu saya menyuruh untuk mencuci piring, saya ragu untuk segera mengerjakannya atau melanjutkan <i>game online</i> saya sampai selesai				
43	Saya lebih memilih untuk mematikan <i>handphone</i> saya pada saat berkumpul				
44	Saya bingung memilih antara membuka media sosial atau <i>ngobrol</i> dengan teman saya				
45	Saya bisa memahami materi dengan lebih baik dibanding saat saya bermain <i>game online</i>				
46	Saya tidak pernah mematikan <i>handphone</i> saya, dengan siapapun dan dimanapun saya berada				
47	Berjalan-jalan di taman dengan keluarga lebih menyenangkan buat saya dibandingkan hanya berdiam dan bermain media sosial				
48	Saya bingung memilih untuk mematikan <i>handphone</i> saya atau tetap menyalakannya dalam mode <i>silent</i> agar tetap dapat melihat notifikasi walaupun sedang mengerjakan tugas bersama teman-teman saya				

### Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Skala Perilaku *Phubbing*

#### A. Aspek Gangguan Komunikasi

		Correlations																								
		Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	ASPEK1
Item1	Pearson Correlation	1	.478**	.470**	.308*	.103	-.419**	-.191	-.425**	.470**	.420**	.308**	1.000**	.103	-.231*	-.222*	-.231*	.478**	.266**	.425**	.364**	-.191	.103	-.222*	-.191	.456*
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.002	.306	.000	.056	.000	.000	.000	.002	.000	.306	.021	.027	.021	.000	.007	.000	.000	.056	.306	.027	.056	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item2	Pearson Correlation	.478**	1	.655**	.260**	-.072	-.578**	-.180	-.500**	.655**	.621**	.260**	.478**	-.072	-.159	-.204*	-.159	1.000**	.646**	.623**	.711**	-.180	-.072	-.204*	-.180	.582**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.009	.479	.000	.073	.000	.000	.000	.009	.000	.479	.114	.042	.114	.000	.000	.000	.000	.073	.479	.042	.073	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item3	Pearson Correlation	.470**	.655**	1	.289**	-.205*	-.539**	-.150	-.577**	1.000**	.648**	.289**	.470**	-.205*	-.344**	-.298**	-.344**	.655**	.634**	.605**	.633**	-.150	-.205*	-.298**	-.150	.506**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.004	.041	.000	.136	.000	.000	.004	.000	.004	.000	.041	.000	.010	.000	.000	.000	.000	.136	.041	.010	.136	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item4	Pearson Correlation	.308**	.260**	.289**	1	-.046	-.329**	-.239*	-.373**	.289**	.312**	1.000**	.308**	-.046	-.362**	-.358**	-.382**	.289**	.251*	.297**	.226*	-.239*	-.046	-.358**	-.239*	.170
	Sig. (2-tailed)	.002	.009	.004		.649	.001	.017	.000	.004	.002	.000	.002	.649	.000	.000	.000	.009	.012	.003	.024	.017	.649	.000	.017	.091
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item5	Pearson Correlation	.103	-.072	-.205*	-.046	1	.404**	.285**	.376**	-.205*	-.232*	-.046	.103	1.000**	.430**	.421**	.430**	-.072	-.168	-.047	-.158	.285**	1.000**	.421**	.285**	.482**
	Sig. (2-tailed)	.306	.479	.041	.649		.000	.004	.000	.041	.020	.649	.306	.000	.000	.000	.000	.479	.095	.639	.116	.004	.000	.000	.004	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item6	Pearson Correlation	-.419**	-.578**	-.539**	-.329**	.404**	1	.380**	.666**	-.539**	-.543**	-.329**	-.419**	.404**	.416**	.450**	.416**	-.578**	-.437**	-.480**	-.468**	.380**	.404**	.450**	.380**	-.053
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.599
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item7	Pearson Correlation	-.191	-.180	-.150	-.239*	.285**	.380**	1	.276**	-.150	-.337**	-.239*	-.191	.285**	.427**	.361**	.427**	-.180	-.060	-.176	-.156	1.000**	.285**	.361**	1.000**	.389**
	Sig. (2-tailed)	.056	.073	.136	.017	.004	.000	.005	.136	.001	.017	.056	.004	.000	.000	.000	.000	.073	.550	.081	.122	.004	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item8	Pearson Correlation	-.425**	-.500**	-.577**	-.373**	.376**	.666**	.276**	1	-.577**	-.535**	-.373**	-.425**	.376**	.436**	.396**	.436**	-.500**	-.506**	-.387**	-.458**	.276**	.376**	.396**	.276**	-.094
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.005	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.005	.000	.000	.005	.352
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item9	Pearson Correlation	.470**	.655**	1.000**	.289**	-.205*	-.539**	-.150	-.577**	1	.648**	.289**	.470**	-.205*	-.344**	-.298**	-.344**	.655**	.634**	.605**	.633**	-.150	-.205*	-.298**	-.150	.506**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.004	.041	.000	.136	.000	.000	.004	.000	.004	.000	.041	.000	.010	.000	.000	.000	.000	.136	.041	.010	.136	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item10	Pearson Correlation	.420**	.621**	.648**	.312**	-.232*	-.543**	-.337**	-.535**	.648**	1	.312**	.420**	-.232*	-.355**	-.350**	-.355**	.621**	.478**	.508**	.619**	-.337**	-.232*	-.350**	-.337**	.336**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.020	.000	.001	.000	.000	.000	.002	.000	.020	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.020	.000	.001	.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item11	Pearson Correlation	.308**	.260**	.289**	1.000**	-.046	-.329**	-.239*	-.373**	.289**	.312**	1	.308**	-.046	-.362**	-.358**	-.382**	.289**	.251*	.297**	.226*	-.239*	-.046	-.358**	-.239*	.170
	Sig. (2-tailed)	.002	.009	.004	.000	.649	.001	.017	.000	.004	.002	.000	.002	.649	.000	.000	.000	.009	.012	.003	.024	.017	.649	.000	.017	.091
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item12	Pearson Correlation	1.000**	.478**	.470**	.308**	.103	-.419**	-.191	-.425**	.470**	.420**	.308**	1	.103	-.231*	-.222*	-.231*	.478**	.266**	.425**	.364**	-.191	.103	-.222*	-.191	.456*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.306	.000	.056	.000	.000	.000	.002	.000	.306	.021	.027	.021	.000	.007	.000	.000	.056	.306	.027	.056	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item13	Pearson Correlation	.103	-.072	-.205*	-.046	1.000**	.404**	.285**	.376**	-.205*	-.232*	-.046	.103	1	.430**	.421**	.430**	-.072	-.168	-.047	-.158	.285**	1.000**	.421**	.285**	.482**
	Sig. (2-tailed)	.306	.479	.041	.649	.000	.000	.004	.000	.041	.020	.649	.306	.000	.000	.000	.000	.479	.095	.639	.116	.004	.000	.000	.004	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item14	Pearson Correlation	-.231*	-.159	-.344**	-.382**	.430**	.416**	.427**	.436**	-.344**	-.355**	-.382**	-.231*	.430**	1	.479**	1.000**	-.159	-.153	-.160	-.142	.427**	.430**	.479**	.427**	.327**
	Sig. (2-tailed)	.021	.114	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.021	.000	.000	.000	.000	.114	.129	.112	.159	.000	.000	.000	.000	.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item15	Pearson Correlation	-.222*	-.204*	-.258**	-.358**	.421**	.450**	.361**	.396**	-.258**	-.350**	-.358**	-.222*	.421**	.479**	1	.479**	-.204*	-.088	-.166	-.075	.361**	.421**	1.000**	.361**	.331**
	Sig. (2-tailed)	.027	.042	.010	.000	.000	.000	.000	.000	.010	.000	.000	.027	.000	.000	.000	.000	.042	.385	.099	.459	.000	.000	.000	.000	.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item16	Pearson Correlation	-.231*	-.159	-.344**	-.382**	.430**	.416**	.427**	.436**	-.344**	-.355**	-.382**	-.231*	.430**	1.000**	.479**	1	-.159	-.153	-.160	-.142	.427**	.430**	.479**	.427**	.327**
	Sig. (2-tailed)	.021	.114	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.021	.000	.000	.000	.000	.114	.129	.112	.159	.000	.000	.00		

## B. Aspek Obsesi terhadap Ponsel

		Correlations																									
		Item25	Item26	Item27	Item28	Item29	Item30	Item31	Item32	Item33	Item34	Item35	Item36	Item37	Item38	Item39	Item40	Item41	Item42	Item43	Item44	Item45	Item46	Item47	Item48	ASPEK2	
Item25	Pearson Correlation	1	.559**	.042	.042	-.363**	-.488**	-.108	-.240	-.218	.129	.042	.266**	-.222	-.151	-.363**	-.108	.129	.478**	.042	.218	-.386**	-.177	-.417**	-.386**	-.028	
	Sig. (2-tailed)		.000	.678	.678	.000	.000	.287	.016	.029	.201	.678	.007	.027	.133	.000	.287	.201	.000	.678	.029	.000	.078	.000	.000	.783	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item26	Pearson Correlation	.559**	1	-.031	-.031	-.516**	-.588**	-.122	-.253	.323**	.199	-.031	.420**	-.397**	-.288**	-.516**	-.122	.199	.503**	-.031	.323**	-.480**	-.345**	-.527**	-.480**	-.144	
	Sig. (2-tailed)	.000		.759	.759	.000	.000	.228	.011	.001	.047	.759	.000	.000	.004	.000	.228	.047	.000	.759	.001	.000	.000	.000	.000	.154	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item27	Pearson Correlation	.042	-.031	1	1.000**	.241*	.023	-.017	-.025	.256**	.371**	1.000**	-.035	-.122	-.244	.241*	-.017	.371**	-.028	1.000**	.256**	.052	-.225	.236*	.052	.577**	
	Sig. (2-tailed)	.678	.759		.000	.016	.821	.863	.806	.010	.000	.000	.733	.225	.015	.016	.863	.000	.783	.000	.010	.610	.024	.018	.610	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item28	Pearson Correlation	.042	-.031	1.000**	1	.241*	.023	-.017	-.025	.256**	.371**	1.000**	-.035	-.122	-.244	.241*	-.017	.371**	-.028	1.000**	.256**	.052	-.225	.236*	.052	.577**	
	Sig. (2-tailed)	.678	.759	.000		.016	.821	.863	.806	.010	.000	.000	.733	.225	.015	.016	.863	.000	.783	.000	.010	.610	.024	.018	.610	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item29	Pearson Correlation	-.363**	-.516**	.241*	.241*	1	.475**	.173	.349**	-.058	.045	.241*	-.471**	.448**	.131	1.000**	.173	.045	-.437**	.241*	-.058	.594**	.256**	.658**	.594**	.594**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.016	.016		.000	.085	.000	.568	.859	.016	.000	.000	.193	.000	.085	.659	.000	.016	.568	.000	.010	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item30	Pearson Correlation	-.488**	-.588**	.023	.023	.475**	1	.111	.415**	-.053	-.047	.023	-.279**	.423**	.159	.475**	.111	-.047	-.418**	.023	-.053	.508**	.276**	.571**	.508**	.392**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.821	.821	.000		.273	.000	.587	.644	.821	.005	.000	.115	.000	.273	.644	.000	.821	.597	.000	.006	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item31	Pearson Correlation	-.108	-.122	-.017	-.017	.173	.111	1	.236*	-.108	-.214*	-.017	.020	.364**	.304**	.173	1.000**	-.214*	.027	-.017	-.108	.105	.100	.206*	.105	.397**	
	Sig. (2-tailed)	.287	.228	.863	.863	.085	.273		.017	.283	.033	.863	.841	.000	.002	.085	.000	.033	.789	.863	.283	.300	.320	.040	.300	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item32	Pearson Correlation	-.240	-.253	-.025	-.025	.349**	.415**	.236*	1	-.079	-.103	-.025	-.232*	.354**	.184	.349**	.238*	-.103	-.370**	-.025	-.079	.467**	.405**	.390**	.467**	.424**	
	Sig. (2-tailed)	.016	.011	.806	.806	.000	.000	.017		.437	.306	.806	.020	.000	.067	.000	.017	.306	.000	.806	.437	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item33	Pearson Correlation	.218	.323**	.256**	.256**	-.058	-.053	-.108	-.079	1	.407**	.256**	-.055	-.275**	-.406**	-.058	-.108	.407**	.150	.256**	1.000**	-.074	-.252*	-.080	-.074	.323**	
	Sig. (2-tailed)	.029	.001	.010	.010	.568	.597	.283	.437		.000	.010	.586	.006	.000	.568	.283	.000	.138	.010	.000	.464	.012	.426	.464	.001	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item34	Pearson Correlation	.129	.199	.371**	.371**	.045	-.047	-.214*	-.103	.407**	1	.371**	-.148	-.241*	-.314**	.045	-.214*	1.000**	-.101	.371**	.407**	.057	-.148	.127	.057	.349**	
	Sig. (2-tailed)	.201	.047	.000	.000	.659	.644	.033	.306	.000		.000	.141	.016	.001	.659	.033	.000	.318	.000	.000	.574	.143	.206	.574	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item35	Pearson Correlation	.042	-.031	1.000**	1.000**	.241*	.023	-.017	-.025	.256**	.371**	1	-.035	-.122	-.244	.241*	-.017	.371**	-.028	1.000**	.256**	.052	-.225	.236*	.052	.577**	
	Sig. (2-tailed)	.678	.759	.000	.000	.016	.821	.863	.806	.010	.000		.733	.225	.015	.016	.863	.000	.783	.000	.010	.610	.024	.018	.610	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item36	Pearson Correlation	.266**	.420**	-.035	-.035	-.471**	-.279**	.020	-.232*	-.055	-.148	-.035	1	-.088	.094	-.471**	.020	-.148	.646**	-.035	-.055	-.466**	-.139	-.519**	-.466**	-.129	
	Sig. (2-tailed)	.007	.000	.733	.733	.000	.005	.841	.020	.586	.141	.733		.385	.351	.000	.841	.141	.000	.733	.586	.000	.167	.000	.000	.200	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item37	Pearson Correlation	-.222	-.397**	-.122	-.122	.446**	.423**	.364**	.354**	-.275**	-.241*	-.122	-.088	1	.466**	.448**	.364**	-.241*	-.204*	-.122	-.275**	.559**	.274**	.454**	.559**	.433**	
	Sig. (2-tailed)	.027	.000	.225	.225	.000	.000	.000	.006	.016	.225	.385		.000	.000	.000	.016	.042	.225	.006	.000	.006	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item38	Pearson Correlation	-.151	-.288**	-.244*	-.244*	.131	.159	.304**	.184	-.406**	-.314**	-.244*	.094	.466**	1	.131	.304**	-.314**	-.069	-.244*	-.406**	.263**	.328**	.231*	.263**	.145	
	Sig. (2-tailed)	.133	.004	.015	.015	.193	.115	.002	.067	.000	.001	.015	.351	.000		.193	.002	.001	.496	.015	.000	.008	.001	.021	.008	.151	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item39	Pearson Correlation	-.363**	-.516**	.241*	.241*	1.000**	.475**	.173	.349**	-.058	.045	.241*	-.471**	.448**	.131	1	.173	.045	-.437**	.241*	-.058	.594**	.256**	.658**	.594**	.594**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.016	.016	.000	.000	.085	.000	.568	.859	.016	.000	.000	.193	.000	.085	.659	.000	.016	.568	.000	.010	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Item40	Pearson Correlation	-.108	-.122	-.017	-.017	.173	.111	1.000**	.236*	-.108	-.214*	-.017	.020	.364**	.304**	.173	1	-.214*	.027	-.017	-.108	.105	.100	.206*	.105	.397**	
	Sig. (2-tailed)	.287	.228	.863	.863	.085	.273	.000	.017	.283	.033	.863	.841	.000	.002	.085	.000	.033	.7								

## Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri

### A. Aspek Kontrol Perilaku

		Correlations																
		Aitem1	Aitem2	Aitem3	Aitem4	Aitem5	Aitem6	Aitem7	Aitem8	Aitem9	Aitem10	Aitem11	Aitem12	Aitem13	Aitem14	Aitem15	Aitem16	ASPEK1
Aitem1	Pearson Correlation	1	-.029	1.000**	.326**	1.000**	.018	.095	.176	1.000**	-.029	1.000**	.198*	.109	.083	1.000**	.326**	.822**
	Sig. (2-tailed)		.775	.000	.001	.000	.860	.349	.080	.000	.775	.000	.049	.281	.410	.000	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem2	Pearson Correlation	-.029	1	-.029	.324**	-.029	.253*	-.276**	.477**	-.029	1.000**	-.029	.169	-.117	.385**	-.029	.324**	.402**
	Sig. (2-tailed)	.775		.775	.001	.775	.011	.005	.000	.775	.000	.775	.092	.245	.000	.775	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem3	Pearson Correlation	1.000**	-.029	1	.326**	1.000**	.018	.095	.176	1.000**	-.029	1.000**	.198*	.109	.083	1.000**	.326**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.000	.775		.001	.000	.860	.349	.080	.000	.775	.000	.049	.281	.410	.000	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem4	Pearson Correlation	.326**	.324**	.326**	1	.326**	.366**	-.131	.415**	.326**	.324**	.326**	.342**	-.151	.349**	.326**	1.000**	.668**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001		.001	.000	.195	.000	.001	.001	.001	.001	.134	.000	.001	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem5	Pearson Correlation	1.000**	-.029	1.000**	.326**	1	.018	.095	.176	1.000**	-.029	1.000**	.198*	.109	.083	1.000**	.326**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.000	.775	.000	.001		.860	.349	.080	.000	.775	.000	.049	.281	.410	.000	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem6	Pearson Correlation	.018	.253*	.018	.366**	.018	1	-.306**	.398**	.018	.253*	.018	.294**	-.290**	.241*	.018	.366**	.323**
	Sig. (2-tailed)	.860	.011	.860	.000	.860		.002	.000	.860	.011	.860	.003	.003	.016	.860	.000	.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem7	Pearson Correlation	.095	-.276**	.095	-.131	.095	-.306**	1	-.347**	.095	-.276**	.095	-.013	.487**	-.173	.095	-.131	.025
	Sig. (2-tailed)	.349	.005	.349	.195	.349	.002		.000	.349	.005	.349	.894	.000	.086	.349	.195	.804
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem8	Pearson Correlation	.176	.477**	.176	.415**	.176	.398**	-.347**	1	.176	.477**	.176	.164	-.233*	.195	.176	.415**	.471**
	Sig. (2-tailed)	.080	.000	.080	.000	.080	.000	.000		.080	.000	.080	.103	.020	.052	.080	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem9	Pearson Correlation	1.000**	-.029	1.000**	.326**	1.000**	.018	.095	.176	1	-.029	1.000**	.198*	.109	.083	1.000**	.326**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.000	.775	.000	.001	.000	.860	.349	.080		.775	.000	.049	.281	.410	.000	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem10	Pearson Correlation	-.029	1.000**	-.029	.324**	-.029	.253*	-.276**	.477**	-.029	1	-.029	.169	-.117	.385**	-.029	.324**	.402**
	Sig. (2-tailed)	.775	.000	.775	.001	.775	.011	.005	.000	.775		.775	.092	.245	.000	.775	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem11	Pearson Correlation	1.000**	-.029	1.000**	.326**	1.000**	.018	.095	.176	1.000**	-.029	1	.198*	.109	.083	1.000**	.326**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.000	.775	.000	.001	.000	.860	.349	.080	.000	.775		.049	.281	.410	.000	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem12	Pearson Correlation	.198*	.169	.198*	.342**	.198*	.294**	-.013	.164	.198*	.169	.198*	1	-.242*	.496**	.198*	.342**	.454**
	Sig. (2-tailed)	.049	.092	.049	.001	.049	.003	.894	.103	.049	.092	.049		.015	.000	.049	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem13	Pearson Correlation	.109	-.117	.109	-.151	.109	-.290**	.487**	-.233*	.109	-.117	.109	-.242*	1	-.422**	.109	-.151	.024
	Sig. (2-tailed)	.281	.245	.281	.134	.281	.003	.000	.020	.281	.245	.281	.015		.000	.281	.134	.811
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem14	Pearson Correlation	.083	.385**	.083	.349**	.083	.241*	-.173	.195	.083	.385**	.083	.496**	-.422**	1	.083	.349**	.386**
	Sig. (2-tailed)	.410	.000	.410	.000	.410	.016	.086	.052	.410	.000	.410	.000	.000		.410	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem15	Pearson Correlation	1.000**	-.029	1.000**	.326**	1.000**	.018	.095	.176	1.000**	-.029	1.000**	.198*	.109	.083	1	.326**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.000	.775	.000	.001	.000	.860	.349	.080	.000	.775	.000	.049	.281	.410		.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem16	Pearson Correlation	.326**	.324**	.326**	1.000**	.326**	.366**	-.131	.415**	.326**	.324**	.326**	.342**	-.151	.349**	.326**	1	.668**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001	.000	.001	.000	.195	.000	.001	.001	.001	.001	.134	.000	.001		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
ASPEK1	Pearson Correlation	.822**	.402**	.822**	.668**	.822**	.323**	.025	.471**	.822**	.402**	.822**	.454**	.024	.386**	.822**	.668**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.804	.000	.000	.000	.000	.000	.811	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

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

## B. Aspek Kontrol Kognitif

### Correlations

		Aitem17	Aitem18	Aitem19	Aitem20	Aitem21	Aitem22	Aitem23	Aitem24	Aitem25	Aitem26	Aitem27	Aitem28	Aitem29	Aitem30	Aitem31	Aitem32	ASPEK2
Aitem17	Pearson Correlation	1	.027	.585**	-.269**	.585**	-.008	.585**	.036	1.000**	-.269**	-.017	.012	.585**	.012	.016	.179	.620**
	Sig. (2-tailed)		.791	.000	.007	.000	.937	.000	.721	.000	.007	.869	.904	.000	.904	.877	.074	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem18	Pearson Correlation	.027	1	.056	.006	.056	.336**	.056	.371**	.027	.006	-.134	.541**	.056	.541**	-.432**	.295**	.394**
	Sig. (2-tailed)	.791		.580	.950	.580	.001	.580	.000	.791	.950	.184	.000	.580	.000	.000	.003	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem19	Pearson Correlation	.585**	.056	1	-.312**	1.000**	-.005	1.000**	-.042	.585**	-.312**	.028	.179	1.000**	.179	.059	.235*	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.580		.002	.000	.962	.000	.675	.000	.002	.783	.074	.000	.074	.558	.018	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem20	Pearson Correlation	-.269**	.006	-.312**	1	-.312**	.234*	-.312**	.338**	-.269**	1.000**	-.353**	.107	-.312**	.107	-.177	.110	.076
	Sig. (2-tailed)	.007	.950	.002		.002	.019	.002	.001	.007	.000	.000	.290	.002	.290	.078	.275	.450
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem21	Pearson Correlation	.585**	.056	1.000**	-.312**	1	-.005	1.000**	-.042	.585**	-.312**	.028	.179	1.000**	.179	.059	.235*	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.580	.000	.002		.962	.000	.675	.000	.002	.783	.074	.000	.074	.558	.018	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem22	Pearson Correlation	-.008	.336**	-.005	.234*	-.005	1	-.005	.362**	-.008	.234*	-.180	.457**	-.005	.457**	-.317**	.246*	.390**
	Sig. (2-tailed)	.937	.001	.962	.019	.962		.962	.000	.937	.019	.074	.000	.962	.000	.001	.014	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem23	Pearson Correlation	.585**	.056	1.000**	-.312**	1.000**	-.005	1	-.042	.585**	-.312**	.028	.179	1.000**	.179	.059	.235*	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.580	.000	.002	.000	.962		.675	.000	.002	.783	.074	.000	.074	.558	.018	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem24	Pearson Correlation	.036	.371**	-.042	.338**	-.042	.362**	-.042	1	.036	.338**	-.276**	.353**	-.042	.353**	-.493**	.278**	.352**
	Sig. (2-tailed)	.721	.000	.675	.001	.675	.000	.675		.721	.001	.005	.000	.675	.000	.000	.005	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem25	Pearson Correlation	1.000**	.027	.585**	-.269**	.585**	-.008	.585**	.036	1	-.269**	-.017	.012	.585**	.012	.016	.179	.620**
	Sig. (2-tailed)	.000	.791	.000	.007	.000	.937	.000	.721		.007	.869	.904	.000	.904	.877	.074	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem26	Pearson Correlation	-.269**	.006	-.312**	1.000**	-.312**	.234*	-.312**	.338**	-.269**	1	-.353**	.107	-.312**	.107	-.177	.110	.076
	Sig. (2-tailed)	.007	.950	.002	.000	.002	.019	.002	.001	.007		.000	.290	.002	.290	.078	.275	.450
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem27	Pearson Correlation	-.017	-.134	.028	-.353**	.028	-.180	.028	-.276**	-.017	-.353**	1	-.238*	.028	-.238*	.266**	-.058	-.065
	Sig. (2-tailed)	.869	.184	.783	.000	.783	.074	.783	.005	.869	.000		.017	.783	.017	.007	.567	.520
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem28	Pearson Correlation	.012	.541**	.179	.107	.179	.457**	.179	.353**	.012	.107	-.238*	1	.179	1.000**	-.424**	.343**	.550**
	Sig. (2-tailed)	.904	.000	.074	.290	.074	.000	.074	.000	.904	.290	.017		.074	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem29	Pearson Correlation	.585**	.056	1.000**	-.312**	1.000**	-.005	1.000**	-.042	.585**	-.312**	.028	.179	1	.179	.059	.235*	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.580	.000	.002	.000	.962	.000	.675	.000	.002	.783	.074		.074	.558	.018	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem30	Pearson Correlation	.012	.541**	.179	.107	.179	.457**	.179	.353**	.012	.107	-.238*	1.000**	.179	1	-.424**	.343**	.550**
	Sig. (2-tailed)	.904	.000	.074	.290	.074	.000	.074	.000	.904	.290	.017	.000	.074		.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem31	Pearson Correlation	.016	-.432**	.059	-.177	.059	-.317**	.059	-.493**	.016	-.177	.266**	-.424**	.059	-.424**	1	-.217*	-.162
	Sig. (2-tailed)	.877	.000	.558	.078	.558	.001	.558	.000	.877	.078	.007	.000	.558	.000		.030	.107
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem32	Pearson Correlation	.179	.295**	.235*	.110	.235*	.246*	.235*	.278**	.179	.110	-.058	.343**	.235*	.343**	-.217*	1	.528**
	Sig. (2-tailed)	.074	.003	.018	.275	.018	.014	.018	.005	.074	.275	.567	.000	.018	.000	.030		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
ASPEK2	Pearson Correlation	.620**	.394**	.756**	.076	.756**	.390**	.756**	.352**	.620**	.076	-.065	.550**	.756**	.550**	-.162	.528**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.450	.000	.000	.000	.000	.000	.450	.520	.000	.000	.000	.107	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

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

## C. Aspek Mengontrol Keputusan

### Correlations

		Aitem33	Aitem34	Aitem35	Aitem36	Aitem37	Aitem38	Aitem39	Aitem40	Aitem41	Aitem42	Aitem43	Aitem44	Aitem45	Aitem46	Aitem47	Aitem48	ASPEK3
Aitem33	Pearson Correlation	1	-.565**	.467**	-.192	.483**	-.008	.370**	-.060	.991**	-.192	.483**	-.069	1.000**	-.442**	.467**	-.008	.593**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.056	.000	.940	.000	.553	.000	.056	.000	.493	.000	.000	.000	.940	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem34	Pearson Correlation	-.565**	1	-.361**	.399**	-.362**	.184	-.325**	.305**	-.549**	.399**	-.362**	.300**	-.565**	.350**	-.361**	.184	-.059
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.068	.001	.002	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.068	.563
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem35	Pearson Correlation	.467**	-.361**	1	-.340**	.398**	-.016	.403**	-.235*	.454**	-.340**	.398**	-.253*	.467**	-.388**	1.000**	-.016	.427**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.000	.877	.000	.019	.000	.001	.000	.011	.000	.000	.000	.877	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem36	Pearson Correlation	-.192	.399**	-.340**	1	-.414**	.260**	-.334**	.597**	-.171	1.000**	-.414**	.602**	-.192	.188	-.340**	.260**	.278**
	Sig. (2-tailed)	.056	.000	.001		.000	.009	.001	.000	.089	.000	.000	.000	.056	.061	.001	.009	.005
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem37	Pearson Correlation	.483**	-.362**	.398**	-.414**	1	-.136	.559**	-.226*	.467**	-.414**	1.000**	-.245*	.483**	-.271**	.398**	-.136	.396**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.176	.000	.024	.000	.000	.000	.014	.000	.006	.000	.176	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem38	Pearson Correlation	-.008	.184	-.016	.260**	-.136	1	-.089	.427**	-.003	.260**	-.136	.427**	-.008	.258**	-.016	1.000**	.559**
	Sig. (2-tailed)	.940	.068	.877	.009	.176		.377	.000	.978	.009	.176	.000	.940	.009	.877	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem39	Pearson Correlation	.370**	-.325**	.403**	-.334**	.559**	-.089	1	-.239*	.356**	-.334**	.559**	-.263**	.370**	-.323**	.403**	-.089	.306**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.001	.000	.377		.017	.000	.001	.000	.008	.000	.001	.000	.377	.002
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem40	Pearson Correlation	-.060	.305**	-.235*	.597**	-.226*	.427**	-.239*	1	-.041	.597**	-.226*	.991**	-.060	.185	-.235*	.427**	.505**
	Sig. (2-tailed)	.553	.002	.019	.000	.024	.000	.017		.687	.000	.024	.000	.553	.065	.019	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem41	Pearson Correlation	.991**	-.549**	.454**	-.171	.467**	-.003	.356**	-.041	1	-.171	.467**	-.050	.991**	-.472**	.454**	-.003	.591**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.089	.000	.978	.000	.687		.089	.000	.622	.000	.000	.000	.978	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem42	Pearson Correlation	-.192	.399**	-.340**	1.000**	-.414**	.260**	-.334**	.597**	-.171	1	-.414**	.602**	-.192	.188	-.340**	.260**	.278**
	Sig. (2-tailed)	.056	.000	.001	.000	.000	.009	.001	.000	.089		.000	.000	.056	.061	.001	.009	.005
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem43	Pearson Correlation	.483**	-.362**	.398**	-.414**	1.000**	-.136	.559**	-.226*	.467**	-.414**	1	-.245*	.483**	-.271**	.398**	-.136	.396**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.176	.000	.024	.000	.000		.014	.000	.006	.000	.176	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem44	Pearson Correlation	-.069	.300**	-.253*	.602**	-.245*	.427**	-.263**	.991**	-.050	.602**	-.245*	1	-.069	.193	-.253*	.427**	.487**
	Sig. (2-tailed)	.493	.002	.011	.000	.014	.000	.008	.000	.622	.000	.014		.493	.054	.011	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem45	Pearson Correlation	1.000**	-.565**	.467**	-.192	.483**	-.008	.370**	-.060	.991**	-.192	.483**	-.069	1	-.442**	.467**	-.008	.593**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.056	.000	.940	.000	.553	.000	.056	.000	.493		.000	.000	.940	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem46	Pearson Correlation	-.442**	.350**	-.388**	.188	-.271**	.258**	-.323**	.185	-.472**	.188	-.271**	.193	-.442**	1	-.388**	.258**	-.034
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.061	.006	.009	.001	.065	.000	.061	.006	.054	.000		.000	.009	.739
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem47	Pearson Correlation	.467**	-.361**	1.000**	-.340**	.398**	-.016	.403**	-.235*	.454**	-.340**	.398**	-.253*	.467**	-.388**	1	-.016	.427**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	.877	.000	.019	.000	.001	.000	.011	.000	.000		.877	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem48	Pearson Correlation	-.008	.184	-.016	.260**	-.136	1.000**	-.089	.427**	-.003	.260**	-.136	.427**	-.008	.258**	-.016	1	.559**
	Sig. (2-tailed)	.940	.068	.877	.009	.176	.000	.377	.000	.978	.009	.176	.000	.940	.009	.877	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
ASPEK3	Pearson Correlation	.593**	-.059	.427**	.278**	.396**	.559**	.306**	.505**	.591**	.278**	.396**	.487**	.593**	-.034	.427**	.559**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.563	.000	.005	.000	.000	.002	.000	.000	.005	.000	.000	.000	.739	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

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

### Lampiran 5. Hasil Uji Realibilitas Y (Perilaku *Phubbing*)

#### A. Aspek Gangguan Komunikasi

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	20

#### B. Aspek Obsesi terhadap Ponsel

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	18

#### C. Aspek Total

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.767	38

### Lampiran 6. Hasil Uji Realibilitas X (Kontrol Diri)

#### A. Aspek Kontrol Perilaku

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	14

#### B. Aspek Kontrol Kognitif

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	12

### C. Aspek Mengontrol Keputusan

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.783	12

### D. Aspek Total

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.838	38

### Lampiran 7. Hasil Kategorisasi Responden

#### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-19 Tahun	27	15.9	15.9	15.9
	20-22 Tahun	109	64.1	64.1	80.0
	>23 Tahun	34	20.0	20.0	100.0
	Total	170	100.0	100.0	

#### Jenis\_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	34	20.0	20.0	20.0
	Perempuan	136	80.0	80.0	100.0
	Total	170	100.0	100.0	

**Angkatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2015	5	2.9	2.9	2.9
	2016	17	10.0	10.0	12.9
	2017	30	17.6	17.6	30.6
	2018	47	27.6	27.6	58.2
	2019	28	16.5	16.5	74.7
	2020	26	15.3	15.3	90.0
	2021	17	10.0	10.0	100.0
	Total	170	100.0	100.0	

**Durasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 6 jam	61	35.9	35.9	35.9
	4 jam	21	12.4	12.4	48.2
	5 jam	88	51.8	51.8	100.0
	Total	170	100.0	100.0	

**Lampiran 8. Hasil Statistik Deskriptif****Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pubbing	170	51	119	86.61	13.558
Kontrol_Diri	170	80	127	96.02	10.106
Valid N (listwise)	170				

## Lampiran 9. Kategorisasi

### Phubbing

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	26	15.3	15.3	15.3
	Sedang	61	35.9	35.9	51.2
	Rendah	68	40.0	40.0	91.2
	Sangat Rendah	15	8.8	8.8	100.0
	Total	170	100.0	100.0	

### Kontrol Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	3	1.8	1.8	1.8
	Tinggi	43	25.3	25.3	27.1
	Sedang	93	54.7	54.7	81.8
	Rendah	31	18.2	18.2	100.0
	Total	170	100.0	100.0	

## Lampiran 10. Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pubbing	.123	170	.000	.972	170	.002
Kontrol_Diri	.077	170	.014	.959	170	.000

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 11. Uji Linearitas

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Phub * Kontrol_Diri	Between Groups	(Combined)	28184.839	148	190.438	1.328	.235
		Linearity	6803.552	1	6803.552	47.442	.000
		Deviation from Linearity	21381.287	147	145.451	1.014	.518
Within Groups			2868.167	20	143.408		
Total			31053.006	168			

### Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Kendall tau*

#### Correlations

			Phub	KontrolDiri
Kendall's tau_b	Phub	Correlation Coefficient	1.000	-.306**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	170	170
	KontrolDiri	Correlation Coefficient	-.306**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	170	170

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

### Lampiran 13. Uji Analisis Korelasi *Kendall Parsial*

#### Correlations

			X1	X2	X3	Y1
Kendall's tau_b	X1	Correlation Coefficient	1.000	.396**	.263**	-.254**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000
		N	170	170	170	170
	X2	Correlation Coefficient	.396**	1.000	.359**	-.144**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.009
		N	170	170	170	170
	X3	Correlation Coefficient	.263**	.359**	1.000	-.287**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000
		N	170	170	170	170
	Y1	Correlation Coefficient	-.254**	-.144**	-.287**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.009	.000	.
		N	170	170	170	170

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

### Correlations

			X1	X2	X3	Y2
Kendall's tau_b	X1	Correlation Coefficient	1.000	.396**	.263**	-.231**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000
		N	170	170	170	170
	X2	Correlation Coefficient	.396**	1.000	.359**	-.148**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.008
		N	170	170	170	170
	X3	Correlation Coefficient	.263**	.359**	1.000	-.277**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000
		N	170	170	170	170
	Y2	Correlation Coefficient	-.231**	-.148**	-.277**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.008	.000	.
		N	170	170	170	170

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