

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN  
SMARTPHONE TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**Sisca Bella Ashari<sup>1</sup>**

[siscabella\\_180701@umg.ac.id<sup>1</sup>](mailto:siscabella_180701@umg.ac.id)

**Asri Rejeki<sup>2</sup>**

[asrirejeki@umg.ac.id<sup>2</sup>](mailto:asrirejeki@umg.ac.id)

**Prianggi Amelasasih<sup>3</sup>**

[prianggi\\_amelasasih@umg.ac.id<sup>3</sup>](mailto:prianggi_amelasasih@umg.ac.id)

<sup>123</sup>Universitas Muhammadiyah Gresik

***Abstract***

*Accessing smartphones excessively while with other people or while in interactions with other people, is considered impolite behavior and does not respect the interlocutor. technology has become one of the bases of human life. smartphones are one of the communication tools used by the wider community, almost everything can be done with smartphones such as communication, education, and play. The purpose of this study was to determine the effect of self-control and intensity of smartphone use on phubbing behavior. The tools used in this study belong to Chotpitayasunond (2018) Generic Scale Phubbing (GSP), self-control The Self-Control Scale (SCS) belongs to Tangney (2004) intensity of smartphone use by Ajzen (2005). The total population was 331 students, researchers used non-probability sampling techniques to take a sample of 186 students. The data of the three variables were processed with statistical techniques with a significance level of 5%. The result of this study is that there is an influence of self-control, the intensity of smartphone use with phubbing behavior with a significance of  $0.00 < 0.05$  significance value =  $0.70 > 0.05$  there is no significant effect of self-control, on phubbing behavior then there is a significant positive effect of the intensity of smartphone use, on phubbing behavior with a significance value of  $0.00 < 0.05$ . Based on data analysis, it can be concluded that there is an influence of self-control and intensity of smartphone use on phubbing.*

***Keywords:*** *Phubbing, Self control, Intensity Smartphone.*

**Abstrak**

Mengakses *smartphone* secara berlebihan ketika sedang bersama orang lain ataupun saat berada dalam interaksi dengan orang lain, dianggap sebagai perilaku yang kurang sopan dan tidak menghargai lawan bicara. teknologi telah menjadi salah satu basis kehidupan manusia. *smartphone* adalah salah satu alat komunikasi yang digunakan oleh masyarakat

luas, hampir semuanya dapat dilakukan dengan *smartphone* seperti komunikasi, Pendidikan, dan bermain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini milik Chotpitayasunond (2018) *Generic Scale Phubbing* (GSP), kontrol diri *The Self-Control Scale* (SCS) milik Tangney (2004) intensitas penggunaan *smartphone* oleh Ajzen (2005). Jumlah populasi adalah 331 orang mahasiswa, peneliti menggunakan Teknik *non-probability* sampling untuk mengambil *sample* sebanyak 186 mahasiswa. Data ketiga variabel diolah dengan Teknik statistik dengan taraf signifikansi 5% hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh kontrol diri, intensitas penggunaan *smartphone* dengan perilaku *phubbing* dengan signifikansi sebesar  $0,00 < 0,05$  nilai signifikansi =  $0,70 > 0,05$  tidak ada pengaruh yang signifikan dari kontrol diri, terhadap perilaku *phubbing* kemudian terdapat pengaruh positif yang signifikan dari intensitas penggunaan *smartphone*, terhadap perilaku *phubbing* dengan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ . Berdasarkan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap *phubbing*.

**Kata Kunci :** *Phubbing*, Kontrol Diri, Intensitas *Smartphone*.

## PENDAHULUAN

Pada era milenial saat ini, semakin meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi maka semakin banyak pula penggunaannya. Dimana teknologi telah menjadi salah satu basis kehidupan manusia. *smartphone* adalah salah satu alat komunikasi yang digunakan oleh masyarakat luas, hampir semuanya dapat dilakukan dengan *smartphone* seperti komunikasi, bermain bahkan pendidikan. Perangkat mobile yang terhubung di Indonesia sendiri berdasarkan data yang dipublikasikan *Hootsuite* pada tahun 2022 perangkat mobile yang terhubung mencapai 370,1 juta jiwa, ini menunjukkan bahwa seseorang mungkin memiliki lebih dari satu perangkat mobile. Jumlah tersebut meningkat 3,6 persen atau 13 juta jiwa jika dibandingkan tahun 2021. Memiliki *smartphone* menjadikan berbagai kegiatan seperti mengakses internet, media sosial, maupun bermain game menjadi sangat mudah bagi khalayak. *Smartphone* sangat mudah dibeli dan juga harganya dapat bervariasi sesuai dengan kemampuan ekonomi masyarakat.

Mengakses *handphone* secara berlebihan ketika sedang bersama orang lain ataupun saat berada dalam komunikasi dengan orang lain, dianggap sebagai perilaku yang kurang sopan dan tidak menghargai lawan bicara, seiring dengan kemajuan teknologi tersebut kadangkala orang-orang sering lupa akan dampak negatif dari intensitas penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan perilaku yang disebut *phubbing*, *phubbing* merupakan sikap mengacuhkan lawan bicaranya dengan lebih memilih menggunakan *handphone* daripada berkomunikasi tatap muka dengan lawan bicaranya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018:1). Mantere & Savela, (2021:2) mengatakan bahwa perilaku *phubbing* mungkin dirasa akan merusak dan mengganggu manfaat interaksi sosial dengan dapat menyebabkan menurunnya perasaan kebersamaan dan mulai dipandang sebagai hal yang tak terhindarkan di zaman sekarang. Nunez, dkk. (2020:2) mengatakan bahwa *phubbing* menggambarkan pengguna *smartphone* yang mengganggu secara sosial selama interaksi tatap muka perilaku yang memmanifestasikan dirinya terlihat meremehkan dengan secara tiba-tiba dan sering beralih dari percakapan yang berlangsung disertai

dengan mengalihkan pandangan dan postur tubuh.

Perilaku *phubbing* menurut Chotpitayasunondh, (2018:10) dapat dipengaruhi beberapa aspek diantaranya 1) Nomophobia merupakan kepanjangan dari *no-mobile-phone phobia* adalah suatu sindrom kegelisahan jika jauh dari ponsel. 2) Konflik interpersonal (*Interpersonal conflict*) adalah perasaan bertentangan yang dirasakan seseorang dengan orang lain, karena suatu kepentingan. 3) Isolasi diri (*Self isolation*) Isolasi diri adalah kondisi dimana suatu individu tersebut memisahkan dirinya dari orang lain atau bahkan melarikan diri dari suatu kegiatan sosial dan lebih memilih ponselnya. 4) Pengakuan masalah (*Problem acknowledgement*) adalah pengakuan oleh individu itu sendiri bahwa dia mengalami masalah *phubbing*. Karadag, dkk. (2015:64) menemukan bahwa *phubbing* terjadi karena kecanduan ponsel, kecanduan SMS, kecanduan media sosial, kecanduan internet, kecanduan game. Sementara itu menurut Arifin, (2020:9) *phubbing* merupakan hasil produk peradaban di era 4.0 yang dapat menyebabkan pengaruh negatif. *Phubbing* adalah sikap acuh tak acuh seseorang di dalam lingkungan karena lebih fokus pada device daripada membangun sebuah percakapan.

*Phubbing* sangat rentan terjadi pada remaja baik itu mahasiswa atau anak sekolah, penggunaan *smartphone* yang berlebihan seperti pada akses internet, game dan media sosial dapat membuat individu mengabaikan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu memiliki kontrol diri yang baik akan membuat mahasiswa tidak memainkan *smartphone* secara berlebihan dan melakukan *phubbing*. Kontrol diri adalah tampilan perilaku yang baik berdasarkan pada beberapa faktor yang diterima oleh suatu masyarakat yaitu moral, nilai dan aturan yang berlaku di suatu lingkungan (Tangney, 2004:315). Kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu kompromi dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Gufon, 2010:21). Thalib, (2010:107) menyatakan kontrol diri adalah cara seseorang mengelola dorongan yang muncul dari luar maupun dalam dirinya, dengan begitu individu dapat memperoleh kemampuan mengambil keputusan suatu tindakan agar memperoleh hasil yang diharapkan dan menghindari akibat yang merugikan bagi dirinya. Mahasiswa diharapkan memiliki kontrol diri yang baik sehingga bisa berdampak kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya yang berkaitan dengan mengelola perilakunya, membuat keputusan dan mengendalikan berbagai dorongan baik itu dari dalam maupun luar diri individu.

Menurut Tangney, (2004:283) aspek-aspek kontrol diri terdiri atas 1) Disiplin diri (*Self-discipline*), 2) Tindakan non-impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*), 3) Kebiasaan sehat (*Healthy habit*), 4) Etika kerja (*Work ethic*), 5) Keandalan (*Reliability*). Menurut data digital report dari *Hootsuite* pada tahun 2022 rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu selama 8 jam sehari untuk mengakses internet, dimana akses melalui mobile phone mencapai 94,1%. Sementara itu menurut American Academy of Pediatrics menetapkan intensitas penggunaan *smartphone* normalnya kurang dari 1-2 jam perhari (Elvie, 2021:60). Intensitas penggunaan *Smartphone* menurut Ajzen, (dalam Noval, 2022) yaitu 1) Durasi, 2) Frekuensi, 3) Penghayatan, 4) Perhatian. Perilaku *phubbing* jika masih dalam ritme kecil mungkin masih bisa diterima namun, jika perilaku tersebut dilakukan terus menerus dapat

merusak kualitas hubungan antar individu maupun kelompok. Selain itu menggunakan ponsel tidak bijak dapat menyebabkan kecanduan, dengan memiliki kontrol diri yang baik dapat memengaruhi perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dalam masyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Tangney, 2004:315). Karena itu kontrol diri penting dimiliki untuk membatasi perilaku *phubbing* yang bisa dilakukan oleh mahasiswa di lingkungannya karena melakukan perilaku *phubbing* dapat mempengaruhi interaksi sosial.

Tujuan dari penelitian ini adalah yang pertama untuk mengetahui adanya pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Tujuan yang kedua Untuk mengetahui adanya pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Tujuan yang ketiga untuk mengetahui adanya pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ada tiga yaitu, yang pertama Adanya pengaruh antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Hipotesis yang kedua Adanya pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Hipotesis ketiga Adanya pengaruh antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi sampel tertentu, teknik pengambilan sampel umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013:8). Dalam penelitian ini derajat yang ditentukan adalah 5% dari populasi semua mahasiswa aktif di fakultas psikologi universitas Muhammadiyah Gresik adalah 331 sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 186 mahasiswa.

Pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan skala Skala yang digunakan dalam penelitian ini memodifikasi mengacu pada teori Chotpitayasunondh, (2018:10) yakni *Generic Scale Phubbing* (GSP) yang telah diadaptasi oleh Isrofin, (2020:17) yang terdiri dari 15 aitem, skala kontrol diri *The Self-Control Scale* (SCS) yang dibuat oleh Tangney et al., (2004:334) yang telah diadaptasi oleh Arifin & Milla, (2020:186), skala kontrol diri *The Self-Control Scale* (SCS) yang dibuat oleh Tangney et al., (2004:334) yang telah diadaptasi oleh Arifin & Milla, (2020:186). Peneliti menggunakan skala *linkert* dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Setelah dilakukan uji realibilitas pada variabel *phubbing* dapat dilihat pada kolom *cronbach's alpha* variabel *phubbing* sebesar 0,792 yang dapat dikatakan bahwa instrumen pada kuesiner reliabel. variabel kontrol diri dapat dilihat pada kolom *cronbach's alpha* variabel *phubbing* sebesar 0,768 yang dapat dikatakan bahwa instrumen pada kuesiner

reliabel. uji realibilitas pada variabel *intensitas penggunaan smartphone* dapat dilihat pada kolom *cronbach's alpha* variabel *phubbing* sebesar 0,764 yang dapat dikatakan bahwa instrumen pada kuesiner reliabel. Dalam penelitian ini menggunakan SPSS 25 for Windows untuk melakukan analisis regresi linier berganda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
perempuan	139	75,2%
Laki-laki	46	24,8%
<b>Total</b>	<b>186</b>	<b>100%</b>

Dapat diketahui bahwa dari jumlah keseluruhan responden pada penelitian ini sebanyak 186 orang sebanyak 139 atau 75,2% adalah perempuan sementara 46 orang atau 24,8% adalah laki-laki.

Tabel 2 Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
17	1	0,5%
18	24	13%
19	47	25,2%
20	35	19%
21	39	21%
22	22	11,8%
23	10	5,3%
24	3	1,7%
25	2	1,0%
26	1	0,5%
27	2	1,0%
<b>total</b>	<b>186</b>	<b>100%</b>

Dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan responden sebanyak 186 orang, yang terdiri dari 25,2% responden berusia 19 tahun, 21% responden berusia 21 tahun, 19% responden berusia 20 tahun, 13% responden berusia 18 tahun, 11,8% responden berusia 22 tahun, 5,3% respondem berusia 23 tahun, 1,7% berusia 24 tahun, 1,0% berusia 25 dan 27 tahun, dan 0,5% berusia 17 dan 26 tahun.

Hasil penelitian dibagi menjadi dua bagian yang pertama ada uji asumsi dan yang kedua ada uji hipotesis, uji asumsi mencakup uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas. Setelah itu dilakukan uji hipotesis, uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda, analisis regresi adalah analisis statistika yang digunakan untuk mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Uji normalitas Pengolahan data untuk uji normalitas ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* diketahui bahwa :

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
Kontrol Diri, Intensitas Penggunaan <i>Smartphone, Phubbing</i>	0.392	Berdistribusi Normal

Masing-masing variabel yaitu kontrol diri, intensitas penggunaan *smartphone, phubbing* memiliki nilai signifikansi 0,392 ( $p > 0,05$ ) sehingga data penelitian tergolong berdistribusi normal. uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal (Ghozali, 2021:196).

Tabel 4 Hasil Uji Linieritas

ANOVA TABLE		
Hubungan Variabel	Nilai Sig. <i>Deviation From Linierrity</i>	Keterangan
Kontrol Diri dan <i>Phubbing</i>	0,735	Linier
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone, Phubbing</i>	0,422	Linier

Sementara itu untuk uji linieritas diperoleh nilai signifikansi *Deviation From Linierrity* kontrol diri dan *phubbing* 0,735 ( $p > 0,05$ ) kemudian nilai intensitas penggunaan *smartphone* dan *phubbing* 0,422 ( $p > 0,05$ ) jadi hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan *linier*.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda, analisis regresi adalah analisis statistika yang digunakan untuk mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis data menggunakan program SPSS versi 25.0 *for windows*. Adapun hasil analisis regresi linier berganda pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Muhammadiyah Gresik disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5 HASIL ANOVA

	F	Sig.
Regression	63,580	.000

Berdasarkan tabel di atas diperoleh koefisien F 63,580 dan nilai sig.  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, sehingga  $H_a$ . Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi universitas Muhammadiyah Gresik.

Tabel 6 Hasil Uji Koefisien Regresi

Unstandardized Coefficients				
Variabel	B	Std	Sig	Keterangan
(Constant)	15,916	3,495		
Kontrol Diri, <i>Phubbing</i>	-,126	0,69	0,070	Tidak Ada pengaruh
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> , <i>Phubbing</i>	0,703	0,073	0,000	Ada pengaruh

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Pada tabel menunjukkan nilai signifikansi  $0,070 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua ditolak artinya tidak ada pengaruh kontrol diri ( $X_1$ ) terhadap perilaku *phubbing* (Y).
2. Pada tabel menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dapat disimpulkan hipotesis ketiga diterima artinya ada pengaruh antara intensitas penggunaan *smartphone* ( $X_2$ ) terhadap perilaku *phubbing* (Y).

Selanjutnya dilakukan Sumber Koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengukur sejauh mana model regresi dalam menerangkan variabel independent sejauh mana pengaruhnya terhadap variabel dependen.

Tabel 7 Koefisien Determinasi

R	R Square
0,640	0,410

Dari tabel di atas diketahui bahwa Adjusted R Square ( $R^2$ ) adalah sebesar 0,410 atau 41,0% yang berarti variabel kontrol diri dan variabel intensitas penggunaan *smartphone* memberikan pengaruh 41,0% terhadap variabel *phubbing*, sedangkan sisanya 59% dipengaruhi variabel lain diluar penelitian ini.

Tabel 8 kategorisasi tiap variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Phubbing	Rendah	22	11%
	Sedang	140	75%
	Tinggi	24	12%
Kontrol Diri	Rendah	31	16%
	Sedang	120	64%
	Tinggi	35	18%
Intensitas penggunaan smartphone	Rendah	24	12%
	Sedang	124	66%
	Tinggi	38	20%

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa subyek dengan perilaku *phubbing* tinggi

sebanyak 12% subyek, dan subyek dengan perilaku *phubbing* kategori sedang dengan sebanyak 75% subyek, dan subyek dengan perilaku *phubbing* rendah sebanyak 11%. kemudian dapat dilihat bahwa subyek dengan kontrol diri tinggi sebanyak 18%, kemudian subyek dengan kontrol diri sedang sebanyak 64%, dan subyek dengan kontrol diri rendah sebesar 16%. Pada variabel intensitas penggunaan *smartphone* diketahui intensitas penggunaan tinggi sebanyak 20%, kemudian subyek dengan intensitas penggunaan *smartphone* sedang sebanyak 66%, dan subyek dengan intensitas penggunaan *smartphone* rendah sebesar 20%.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Isrofin (2021) kontrol diri tidak terbukti secara signifikan sebagai prediktor perilaku *phubbing*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fadilah, dkk. (2022) menyatakan bahwa korelasi antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* sebesar -0,636 maka terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *phubbing*. kemudian hipotesisi ketiga dalam penelitian ini diterima artinya ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* ( $X_2$ ) terhadap perilaku *phubbing* (Y) pada mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Munatirah dan Anisa (2018) penggunaan *smartphone* terbukti efektif terhadap perilaku *phubbing*, baik itu berdasarkan frekuensi, maupun durasi penggunaan *smartphone*, sehingga menyebabkan khalayak berperilaku *phubbing*. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Widia, (2021) adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan gawai dengan perilaku *phubbing*, besarnya variabel intensitas penggunaan gawai terhadap perilaku *phubbing* diketahui sebesar 47,61% dan tingkat korelasinya termasuk dalam kategori kuat. Pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*, berdasarkan hasil analisis uji anova didapatkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dimana nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga, dapat disimpulkan hipotesis pertama diterima yang berarti terdapat pengaruh simultan kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing*.

Nunez, dkk. (2020:2) mengatakan bahwa *phubbing* menggambarkan pengguna *smartphone* yang mengganggu secara sosial selama interaksi tatap muka perilaku yang memanifestasikan dirinya terlihat meremehkan dengan secara tiba-tiba dan sering beralih dari percakapan yang berlangsung disertai dengan mengalihkan pandangan dan postur tubuh. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Roberts & David, (2019) bahwa penggunaan *smartphone* selama percakapan mengurangi kontak mata akibatnya berkurangnya kemungkinan untuk membangun hubungan emosional atau kemampuan untuk mempengaruhi lawan bicaranya secara positif. Sedangkan penelitian yang dilakukan Arini, (2020) mengatakan bahwa melakukan dua pekerjaan dalam satu waktu atau disebut juga *multitasking* dapat menghambat dan memperburuk kinerja kerja karena menyebabkan permasalahan pada atensi, ingatan, dan daya fokus.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan analisis data menggunakan teknik regresi *linear* berganda yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:



1. Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Hasil uji koefisien regresi untuk variabel  $X_1$  (kontrol diri) nilai signifikansi  $0,070 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua ditolak artinya tidak ada pengaruh kontrol diri ( $X_1$ ) terhadap perilaku *phubbing* (Y).
3. Hasil uji koefisien regresi untuk variabel  $X_2$  (intensitas penggunaan *smartphone*) menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dapat disimpulkan hipotesis ketiga diterima artinya ada pengaruh antara intensitas penggunaan *smartphone* ( $X_2$ ) terhadap perilaku *phubbing* (Y).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. December. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arifin Nur. (2020). Phubbing dan Komunikasi Sosial. Uij Kyai Mojo.
- Arini, D. P. (2020). Multitasking Sebagai Gaya Hidup , Apakah Dapat Meningkatkan Kinerja : Sebuah Kajian Literatur Pendahuluan. 4(1), 35–42.
- Binti Isrofin, E. M. (2021). The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior. 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “ phubbing ” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, January, 1–13. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Elvie, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja Elvie. *Ambura Nurisng Journal*, 3(2), 59–69.
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., & Pratitis, N. (2022). Perilaku phubbing pada remaja : Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial Pendahuluan. 2(2), 150–159.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 Edisi 10. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gufron, R. (2010). Teori-Teori Psikologi. ar-Ruzz Media.
- Isrofin, B. (2020). Validasi Generic Scale Of Phubbing ( Gsp ) Versi Bahasa Indonesia Dengan Rasch Model. 7(1), 9–17.
- Karadag et al. (2015). Determinants of phubbing , which is the sum of many virtual addictions : A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Mantere, E., & Savela, N. (2021). Phubbing and Social Intelligence : Role-Playing Experiment on Bystander Inaccessibility. *Journal of Enviromental Research and Public Healt*, 18, 1–13.
- Noval Achmad, D. K. D. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9).
- Nunez, T. R., Radtke, T., & Eimler, S. C. (2020). A Third-Person Perspective on Phubbing : Observing Smartphone- Induced Social Exclusion Generates Negative Affect , Stress , and Derogatory Attitudes. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(3), 2.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). Personality and Individual Differences Boss phubbing , trust , job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702>

- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 315.
- Thalib, S. B. (2010). Psikologi Pendidikan Berbasis Analissi Empiris Aplikatif. Kencana.
- Varoth Chotpitayasunondh, K. M. D. (2018). Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Compuiter in Human Behavior*, 88, 10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Widia S., Ajeng S., Dwita R., E. Y. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gawai Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 1–8.