

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

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

Sofia Rini Nurhafifa

NIM: 2110811039

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal
10 Februari 2026

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan

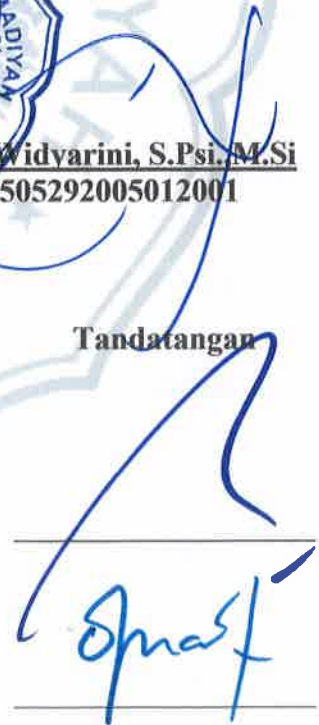
Dr. Nurhaela Widyarini, S.Psi, M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tandatangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog
NIP.197303032005012001

Danan Satriyo Wibowo, S. Sos, M.Si
NPK.1984112511703815



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Sofia Rini Nurhafifa

NIM : 2110811039

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya peroleh.

Jember, 10 Februari 2026

Yang Menyatakan



Sofia Rini Nurhafifa

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur dan bahagia, skripsi ini saya persembahkan

Untuk Papa dan Mama Tercinta

Skripsi ini Api persembahkan untuk Papa, Bapak Asy'ari, S.H., dan Mama, Ibu Asni. Terima kasih atas doa, kesabaran, keyakinan, dan pengorbanan yang tak pernah putus. Di saat Api ragu, Papa dan Mama selalu menjadi kekuatan terbesar. Karya kecil ini adalah bukti dari perjuangan dan cinta yang tidak pernah berhenti untuk Api.

Untuk Adik – adik Tercinta

Terima kasih Farah, Khafid, Mumtaz, dan Fahira atas canda, dukungan, dan kebersamaan yang menjadi penyemangat Api. Semoga kita selalu saling mendukung, mendoakan, dan tumbuh bersama menjadi pribadi yang lebih baik.

Untuk Keluarga Besar

Untuk kakek dan nenek tercinta, yang telah berpulang maupun yang masih Allah SWT panjangkan usianya, khususnya Mbah Arie Kustini, terima kasih atas doa dan kasih sayang yang selalu menyertai langkah Sofia. Semoga segala kebaikan dan doa kalian menjadi cahaya dalam setiap perjalanan hidup ini.

MOTTO

“Fa inna ma'al-'usri yusrā. Inna ma'al-'usri yusrā”

QS. Al Insirah ayat 5-6

"aku membahayakan nyawa mama untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya, dan aku membuat papaku bekerja tiap hari hingga lelah, jadi aku pastikan lelahnya tidak sia sia."



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini yang berjudul **“Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Di Jember”**, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Jember. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan yang sempurna bagi umat manusia. Penyusunan skripsi ini adalah proses panjang yang penuh pembelajaran, tantangan, dan juga momen refleksi diri. Segala keterbatasan yang penulis miliki tidak menjadi penghalang berkat dukungan, doa, serta bantuan dari berbagai pihak yang sangat berarti dalam setiap tahap penyusunan karya ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr.Nurlaela Widayarini, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang selalu hadir membawa semangat positif dan energi yang menyala. Terima kasih telah menciptakan atmosfer akademik yang inklusif, suportif, dan memotivasi penulis untuk terus berkembang sebagai mahasiswa psikologi.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog selaku Dosen Penguji, atas saran, masukan, dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima

kasih atas dedikasi Ibu dalam membimbing mahasiswa agar lebih kritis dan matang dalam berpikir.

3. Bapak Danan Satriyo Wibowo, S.Sos.,M.Si, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan sabar, penuh perhatian, dan motivasi yang diberikan kepada penulis sejak awal serta memberikan banyak pelajaran tidak hanya dalam penulisan akademik, tetapi juga dalam kedewasaan berpikir serta kepekaan sosial.
4. Ibu Januariya Laili, S,Psi.,M.Psi, selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dengan cara yang khas dan menyenangkan. Setiap nasihat dan koreksi yang diberikan menjadi pembelajaran berharga bagi penulis. Terima kasih atas arahan dan dukungan yang membuat penulis merasa didengar dan diarahkan dengan penuh pengertian.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah memberikan ilmu, inspirasi, dan motivasi selama proses studi. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam proses tumbuh penulis, baik dalam bidang akademik maupun sebagai individu.
6. Seluruh staf akademik, laboratorium, dan perpustakaan Fakultas Psikologi, yang telah memberikan pelayanan terbaik dan bantuan teknis selama perkuliahan hingga tahap akhir penulisan skripsi. Kehadiran kalian sangat mendukung kenyamanan dalam menjalani studi.
7. Seseorang yang telah kebersamai penulis sejak masa SMA, Terimakasih atas kesabaran dan dukungan yang terus diberikan hingga saat ini. Kehadiran dan

perhatian yang diberikan menjadi salah satu sumber semangat bagi penulis dalam menjalani proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

8. Tarisya, Rindi, Yolanda, Berlian, yang penulis anggap bukan hanya sekedar teman melainkan seperti saudara sendiri. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dan semangat yang tulus selama proses penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman Kelas A Angkatan 2021, yang telah menjadi bagian dari cerita selama masa perkuliahan. Dan juga Annisa (adiknya ryujin), yang selalu memberikan kesabaran dan bantuan dalam proses pengerjaan skripsi. Serta kopken skripsi (Ricca, Rani, Tiara, Eva, dan Nisa) yang selalu menemani saat pengerjaan skripsi sampai pagi. Terima kasih atas momen-momen belajar bersama, bercanda, tugas mendadak, hingga drama perkuliahan yang kini menjadi kenangan berharga.
10. Seluruh responden dalam penelitian ini, yang telah dengan sukarela meluangkan waktu untuk berpartisipasi. Terima kasih atas keterbukaan dan kontribusi nyata dalam penyusunan data yang menjadi inti dari skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini masih belum sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas tulisan ini.

Penulis

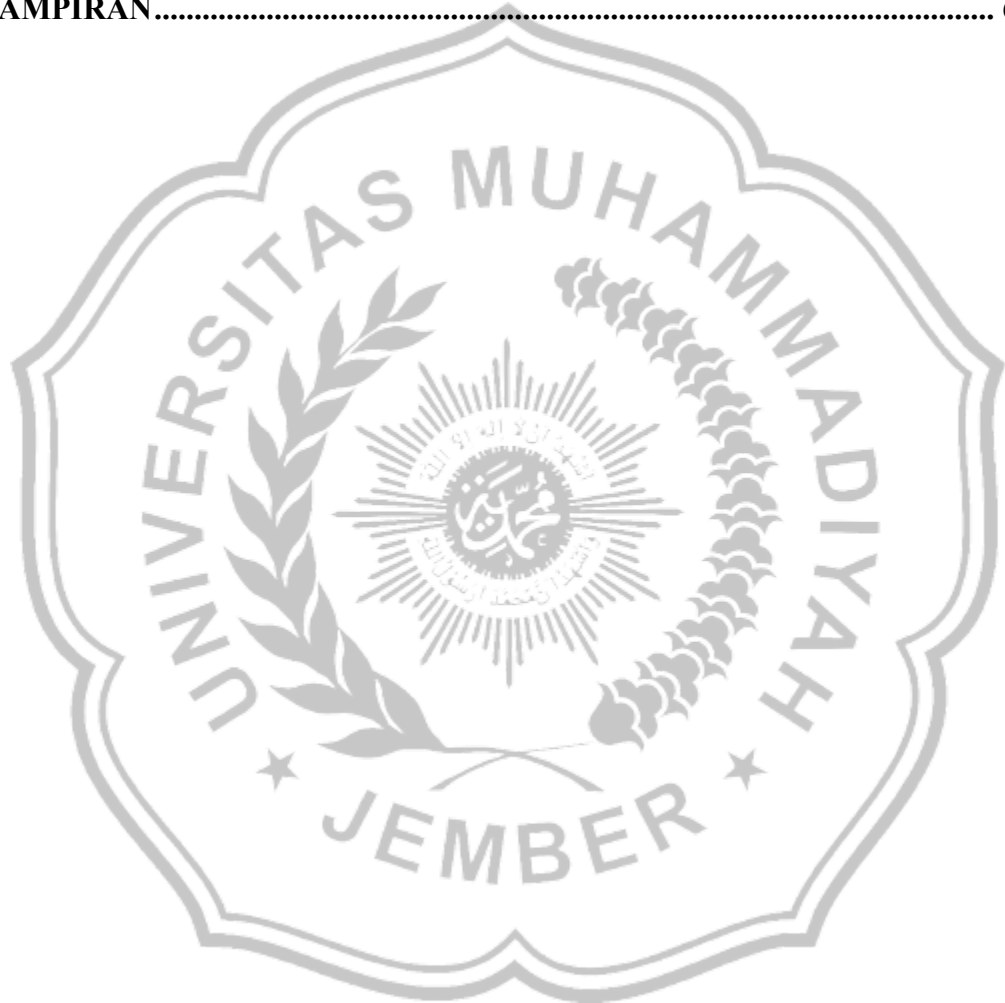
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	8
E. Keaslian Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Perilaku <i>Phubbing</i>	15
1. Definisi Perilaku <i>Phubbing</i>	15
2. Aspek Perilaku <i>Phubbing</i>	16
3. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Phubbing</i>	17
4. Dampak Perilaku <i>Phubbing</i>	17
B. Kontrol Diri.....	18
1. Definisi Kontrol Diri.....	18
2. Aspek Kontrol Diri.....	19
3. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	19
C. Dinamika Kontrol Diri Dengan <i>Phubbing</i>	20
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Identifikasi Variabel.....	24
C. Definisi Operasional.....	24
D. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26
E. Metode Pengumpulan Data	27

1. Kontrol Diri.....	27
2. <i>Phubbing</i>	28
F. Metode Analisa Data.....	29
A. Uji Keabsahan Alat Ukur	29
B. Uji Asumsi	30
C. Uji Hipotesis	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	33
1. Orientasi Kancan.....	33
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	35
B. Pelaksanaan Penelitian	36
1. Pelaksanaan Uji Coba	36
2. Pelaksanaan Uji Sebenarnya	37
C. Analisa Data	39
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	39
2. Uji Asumsi	43
3. Uji Hipotesis	45
4. Uji Deskriptif	46
D. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP	57

A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri	28
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Phubbing</i>	29
Tabel 5. Validitas Uji Coba Skala Kontrol Diri	39
Tabel 6. Validitas Uji Coba Skala <i>Phubbing</i>	40
Tabel 7. Validitas Uji Sebenarnya Skala Kontrol Diri.....	40
Tabel 8. Validitas Uji Coba Skala <i>Phubbing</i>	41
Tabel 9. Uji Reliabilitas Uji Coba.....	42
Tabel 10. Reliabilitas Uji Sebenarnya	43
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 12. Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis Korelasi.....	45
Tabel 14. Uji Deskriptif Variabel Keseluruhan.....	47
Tabel 15. Uji Deskriptif Aspek Kontrol Diri	48

Tabel 16. Uji Deskriptif Aspek Perilaku <i>Phubbing</i>	49
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 2. Alat Ukur	64
Lampiran 3. Data Kasar Uji Coba.....	69
Lampiran 4. Data Kasar Uji Sesungguhnya.....	72
Lampiran 5. Uji Validitas Aitem Pada Tahap Uji Coba.....	97
Lampiran 6. Uji Validitas Aitem Pada Tahap Uji Sesungguhnya.....	99
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Aitem Pada Tahap Uji Coba.....	101
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Aitem Pada Tahap Uji Sesungguhnya.....	102
Lampiran 9. Uji Normalitas	103
Lampiran 10. Uji Linearitas	104
Lampiran 11. Uji Hipotesis	105
Lampiran 12. Uji Deskriptif.....	106