

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

Sofia Rini Nurhafifa¹, Danan Satriyo Wibowo², Januariya Laili³

sofiarn00@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Penggunaan ponsel yang berlebihan dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial mahasiswa, salah satunya melalui perilaku *phubbing*, yaitu ketika seseorang lebih fokus pada ponsel daripada lawan bicaranya. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*, karena kontrol diri salah satu faktor yang diduga memengaruhi perilaku ini, karena kemampuan mengendalikan dorongan untuk menggunakan ponsel dapat membantu menjaga interaksi sosial tetap efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Kabupaten Jember. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 384 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kontrol diri yang diadaptasi dari Reza (2023) dan skala *phubbing* yang diadaptasi dari Charismawan (2024). Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Analisa data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* ($r = -0,109$, $p = 0,033 < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan melakukan *phubbing*. Temuan penelitian juga menunjukkan dua bentuk perilaku *phubbing*, yaitu gangguan komunikasi, terjadi ketika penggunaan ponsel menghambat percakapan dan obsesi terhadap ponsel, terlihat dari dorongan kuat untuk terus menggunakan ponsel dibanding berinteraksi sosial. Implikasi penelitian ini adalah perlu adanya upaya peningkatan kemampuan pengendalian perilaku dan pengambilan keputusan pada mahasiswa agar penggunaan ponsel dapat dikelola secara lebih adaptif dalam situasi sosial.

Kata kunci: Interaksi Sosial, Kontrol Diri, Mahasiswa, *Phubbing*

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND PHUBBING
BEHAVIOR AMONG STUDENTS IN JEMBER**

Sofia Rini Nurhafifa¹, Danan Satriyo Wibowo², Januariya Laili³

sofiarn00@gmail.com

Fakulty of Psychology, Muhammadiyah University of Jember

ABSTRACT

Excessive cell phone use can affect the quality of students' social interactions, one of which is through phubbing behavior, which is when someone focuses more on their cell phone than on the person they are talking to. This study focuses on the relationship between self-control and phubbing behavior, because self-control is one of the factors that is thought to influence this behavior, as the ability to control the urge to use a cell phone can help maintain effective social interactions. This study aims to determine the relationship between self-control and phubbing behavior among students in Jember Regency. The type of research used is quantitative with a correlational approach. The research subjects consisted of 384 students selected using accidental sampling techniques. Data were collected using a self-control scale adapted from Reza (2023) and a phubbing scale adapted from Charismawan (2024). The research hypothesis was that there is a relationship between self-control and phubbing behavior. Data analysis was performed using Pearson's correlation test to determine the relationship between the two variables. The results of the analysis show a significant relationship between self-control and phubbing behavior ($r = -0.109$, $p = 0.033 < 0.05$), thus accepting the research hypothesis. This indicates that the higher the self-control of students, the lower their tendency to engage in phubbing. The research findings also reveal two forms of phubbing behavior, namely communication disruption, which occurs when cell phone use hinders conversation, and cell phone obsession, which is evident from a strong urge to continue using cell phones rather than interacting socially. The implication of this research is that efforts are needed to improve students' behavioral control and decision-making skills so that cell phone use can be managed more adaptively in social situations.

Keywords: Phubbing, Self-Control, Social Interaction, Students

-
1. Researcher
 2. Supervisor I
 3. Supervisor II