

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang pesat di era digital saat ini telah membawa banyak kemudahan, terutama dalam hal komunikasi. Melalui *smartphone*, seseorang dapat berkomunikasi secara instan tanpa harus bertemu langsung. Tak heran jika *smartphone* kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa (Kurniawati & Damayanti, 2022). Saat ini, *smartphone* tidak lagi dianggap sebagai barang mewah, melainkan telah menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi banyak orang, ponsel adalah hal pertama yang mereka periksa saat bangun tidur dan hal terakhir yang mereka lihat sebelum tidur (Hadi, 2021). Namun di balik manfaatnya, penggunaan *smartphone* yang tidak bijak juga menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah fenomena *phubbing* (*phone snubbing*), yaitu kebiasaan mengabaikan orang di sekitar karena terlalu asyik dengan *smartphone* (Tiwi et al., 2025). *Phubbing* merupakan budaya baru yang berkembang akibat modernisasi yang tidak terkendali. Di zaman sekarang, banyak orang lebih memilih melakukan berbagai hal sendiri dengan bantuan teknologi. Hal ini membuat mereka menjadi lebih tertutup, cuek, dan kurang peduli terhadap orang-orang di sekitar atau kondisi sosial di sekitarnya (Erwinda, 2023).

Phubbing merupakan istilah yang berasal dari gabungan kata *phone* (telepon) dan *snubbing* (mengabaikan), yang dimana menggambarkan perilaku seseorang yang lebih mengutamakan penggunaan *smartphone* hingga mengabaikan

kehadiran orang di sekitarnya. *Phubbing* merupakan suatu tindakan yang lebih berfokus pada *smartphone* miliknya sehingga menyakiti orang lain dalam berinteraksi sosial. Selain istilah *phubbing* yang merujuk pada perilakunya, dikenal pula istilah *phubber* yang mengacu pada pelakunya (Lenggogeni, 2024).

Phubbing kerap terjadi saat seseorang terlalu sering memeriksa ponsel, bahkan saat sedang berinteraksi langsung dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh rasa bosan, kurangnya minat terhadap lawan bicara, serta lemahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dorongan atau keinginan agar dapat bertindak sesuai norma sosial (Kurnia et al., 2020). Individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh *smartphone*, bahkan dalam situasi yang menuntut fokus, seperti ketika berdiskusi atau mengikuti perkuliahan (Khairunnisa & Ade Nursanti, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa, ditemukan dua bentuk perilaku utama yang muncul dalam interaksi sehari-hari, yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Perilaku gangguan komunikasi (*communication disturbance*) terlihat ketika penggunaan ponsel secara langsung menghambat jalannya percakapan, seperti lawan bicara yang lebih fokus pada ponsel daripada pada orang yang berbicara, sibuk membalas pesan, membuka media sosial, atau mengecek notifikasi di tengah percakapan. Gangguan ini juga tampak ketika seseorang memegang dan menggeser layar ponsel saat lawan bicara menjelaskan sesuatu, membuka chat secara tiba-tiba di tengah diskusi, serta ketika mahasiswa lebih menatap layar *smartphone* dibandingkan mengikuti penjelasan

dosen atau diskusi kelompok. Sementara itu, perilaku obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*) muncul dalam bentuk dorongan kuat untuk terus menggunakan atau mengecek ponsel meskipun sedang berada dalam situasi sosial, misalnya tetap memegang ponsel tanpa alasan yang jelas, beberapa kali membuka aplikasi secara refleks di tengah percakapan. Obsesi ini juga terlihat dari kebiasaan lebih fokus pada aktivitas ponsel, seperti memotret makanan dan mengunggahnya ke media sosial, daripada membangun interaksi dengan orang - orang baru yang ada di sekitarnya. Kedua kategori perilaku tersebut menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan telah memengaruhi kenyamanan interaksi sosial mahasiswa.

Individu terbiasa dan terus terdorong untuk mengecek ponsel kapan pun, termasuk ketika sedang berinteraksi langsung dengan orang lain. Dorongan kuat ini kemudian menyebabkan perhatian lebih banyak tertuju pada ponsel daripada lawan bicara. Ketika individu memiliki kontrol diri yang rendah, ia menjadi semakin sulit menahan keinginan untuk membuka ponsel, sehingga dorongan tadi tidak dapat dihambat dan akhirnya muncul sebagai perilaku *phubbing*. Individu dapat melakukan upaya pengendalian dorongan melalui beberapa strategi seperti menyimpan ponsel jauh atau menyalakan mode senyap, refleksi diri dengan menyadari tujuan jangka panjang dari interaksi sosial dan konsekuensi dari perilaku *phubbing*. Kemudian ketika seseorang kecenderungan mudah bosan juga memperkuat proses ini yang mana ketika percakapan tatap muka dianggap kurang menarik, individu mencari rangsangan cepat dari ponsel sebagai pelarian. Secara keseluruhan, alur terbentuknya *phubbing* ini berawal dari ketergantungan pada

media sosial, melemahnya kemampuan mengendalikan dorongan digital, munculnya kebosanan dalam interaksi langsung, dan akhirnya membuat seseorang lebih memilih berfokus pada ponsel daripada berkomunikasi dengan orang di sekitarnya (Saloom & Veriantari, 2021)

Phubbing juga dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis lain. Misalnya, *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu rasa takut tertinggal informasi, membuat seseorang terdorong untuk terus-menerus mengecek ponsel (Adnan et al., 2022). Selain itu, perasaan bosan atau kesepian mendorong individu untuk mencari pelarian ke dunia digital. Desain aplikasi yang menarik dan terus memunculkan notifikasi juga memperkuat kecenderungan ini (Hafizah, Adriansyah, & Permatasari, 2023), sedangkan faktor internal seperti kontrol diri memengaruhi kemampuan individu untuk menahan dorongan tersebut, sehingga individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan melakukan *phubbing*.

Perilaku *phubbing* sering muncul karena individu terdorong untuk mengecek ponsel saat berinteraksi sosial, sehingga mengganggu kualitas komunikasi dan hubungan sosial. Menurut Averill (1973), kontrol diri terdiri dari tiga aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Kontrol perilaku memungkinkan individu menahan dorongan untuk memeriksa ponsel secara langsung melalui tindakan fisik, misalnya meletakkan ponsel di tas atau menonaktifkan notifikasi saat bersama teman. Kontrol kognitif membantu individu mengatur pikiran dan persepsi, seperti menyadari dampak negatif *phubbing* terhadap suasana hati dan hubungan sosial, sehingga memotivasi diri untuk fokus pada interaksi secara langsung. Sedangkan kontrol pengambilan

keputusan memungkinkan individu membuat pilihan yang bijak terkait penggunaan ponsel, misalnya memutuskan kapan membalas pesan atau menunda membuka media sosial agar interaksi sosial tidak terganggu.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan perilaku *phubbing*. Lorensia Persiana Tiwi (2025) menyatakan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung lebih sering mengabaikan orang lain dan lebih memusatkan perhatian pada penggunaan ponsel. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Silvia Wulandari dan Nur Hasanah (2023) juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada dewasa awal, di mana semakin rendah kontrol diri individu maka semakin tinggi kecenderungan melakukan *phubbing*. Artinya, semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungan perilaku *phubbing* yang ditampilkan. Namun, penelitian dari Isrofin dan Munawaroh (2021) menghasilkan temuan yang berbeda, dimana 47% kecanduan *smartphone* lebih dominan dalam menyebabkan *phubbing*, dibandingkan pengaruh kontrol diri secara langsung. Didalam temuan tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri tidak berhubungan langsung dengan *phubbing*, karena sebagian besar mahasiswa dalam sampel memiliki tingkat kontrol diri yang sangat tinggi sehingga perbedaannya sangat kecil antar responden. Selain itu, kontrol diri sebenarnya bekerja secara tidak langsung, yaitu mempengaruhi seberapa mudah seseorang menjadi kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* inilah yang kemudian lebih langsung mendorong perilaku *phubbing*.

Meskipun telah banyak dilakukan penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan *phubbing*, hasil-hasil penelitian tersebut masih menunjukkan temuan bahwa kontrol diri tidak berhubungan dengan perilaku *phubbing* secara langsung. Beberapa penelitian memang menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan artinya, individu dengan kontrol diri tinggi cenderung melakukan *phubbing* lebih sedikit namun lainnya menunjukkan bahwa kontrol diri bukan satu-satunya faktor dominan, dan kadang tidak berpengaruh secara langsung terhadap *phubbing*. Melihat fenomena ini, perilaku *phubbing* kini semakin marak terjadi, termasuk di lingkungan mahasiswa di Jember. Saat diskusi kelompok, mahasiswa tetap mengecek ponsel karena lebih fokus dengan aktivitas media sosialnya dan saat praktikum, fokus terpecah karena perhatian terbagi antara tugas akademik dan smartphone. Jika dibiarkan, kebiasaan ini dapat menurunkan kualitas interaksi sosial, memperburuk hubungan pertemanan, hingga menimbulkan masalah psikologis seperti rasa kesepian dan kurang empati terhadap lingkungan sekitar (Isrofin & Munawaroh, 2021).

Perilaku *phubbing* yang tidak terkendali dapat mengurangi kenyamanan interaksi sosial, merenggangkan hubungan pertemanan, menimbulkan rasa kesepian, serta mengganggu konsentrasi akademik di kalangan mahasiswa. Menurut Douglas (2018), *phubbing* dapat menurunkan suasana hati, kualitas hubungan antar individu, menimbulkan rasa terasing, dan menghambat pemenuhan kebutuhan dasar manusia seperti rasa memiliki, penghargaan diri, kebermaknaan hidup, dan kontrol atas diri sendiri. Selain itu, penelitian ini menawarkan kebaruan yaitu keberagaman karakteristik subjek yang tidak hanya berasal dari satu institusi

tertentu, melainkan dari latar belakang yang lebih bervariasi, sehingga memungkinkan analisis hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* dilakukan secara lebih luas dalam konteks kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam kegiatan akademik maupun non-akademik, seperti interaksi sosial di lingkungan tempat tinggal maupun dalam pergaulan dengan teman sebaya. Oleh karena itu, memahami hubungan antara kontrol diri dan *phubbing*, khususnya pada mahasiswa di Jember. Penting untuk memberikan dasar dalam merancang edukasi atau upaya pencegahan agar teknologi dapat digunakan secara bijak tanpa mengorbankan kualitas hubungan sosial maupun kesejahteraan mental.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Jember?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya tentang bagaimana hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Hasil dari penelitian ini bisa memperkuat atau melengkapi teori-teori yang sudah ada sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga bisa menjadi dasar atau acuan untuk penelitian lainnya yang membahas topik serupa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa membantu mahasiswa agar lebih sadar tentang pentingnya mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, mahasiswa diharapkan bisa menghindari kebiasaan *phubbing*, seperti terlalu sering melihat HP saat sedang berbicara atau berkumpul dengan orang lain. Hal ini bisa membantu menjaga hubungan sosial dengan teman atau dosen.

E. Keaslian Penelitian

Berikut merupakan penjelasan mengenai penelitian – penelitian terdahulu yang akan menjadi pedoman :

1. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lorensia Persiana Tiwi, Muhammad Dae Pua Upa, dan I Putu Agus Apriliana (2025) yang berjudul “*Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing di Kalangan Mahasiswa*”, penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana dari semester III, V, dan VII. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa angket skala Likert untuk mengukur variabel kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode kausal komparatif, dan data dianalisis menggunakan teknik statistik regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa mayoritas berada pada kategori rendah (64%), sedangkan perilaku *phubbing* dominan pada kategori tinggi (76%). Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan

dan negatif antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* dengan nilai R^2 sebesar 0,483, yang berarti kontrol diri mempengaruhi perilaku *phubbing* sebesar 48,3%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti FOMO, kebosanan, dan sebagainya.

2. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Shirley Kurnia, Novendawati Wahyu Sitasari, dan Safitri M (2020) dengan judul "*Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta*", melibatkan 100 remaja berusia 15–22 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria aktif menggunakan gawai lebih dari 5 jam per hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert. Alat ukur kontrol diri mengacu pada teori Averill yang diadaptasi dari Leonardhi (2018), sedangkan alat ukur perilaku *phubbing* diadaptasi dari Karadag et al. (2015) melalui Fauzan (2018). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, dan hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* ($r = -0,511$, $p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin rendah tingkat perilaku *phubbing*-nya, dan sebaliknya. Diketahui pula bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 26,1% terhadap perilaku *phubbing*, sementara sisanya 74,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, durasi bermain game, durasi mengakses internet, serta media sosial yang paling sering digunakan.
3. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Miftahun Najah, Amaliah Fadilah Malik, Ivany Rachmi, dan Iskandar (2022) berjudul "*Perilaku Phone Snubbing*

(*Phubbing*) pada Generasi X, Y, dan Z”, penelitian ini melibatkan 250 partisipan yang dibagi menjadi generasi X, Y, dan Z. Sampel dikumpulkan menggunakan *purposive sampling*, dan instrumen yang digunakan adalah *Generic Scale of Phubbing* (GSP) versi Indonesia yang terdiri dari 15 aitem. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, dan data dianalisis menggunakan ANOVA satu arah untuk melihat perbedaan tingkat *phubbing* antar generasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi X memiliki tingkat *phubbing* terendah ($M = 2,30$), sedangkan generasi Y ($M = 2,55$) dan Z ($M = 2,59$) memiliki tingkat *phubbing* yang lebih tinggi. Namun, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara generasi Y dan Z. Temuan ini menunjukkan bahwa generasi muda lebih rentan melakukan *phubbing* karena penggunaan ponsel yang lebih intens dan faktor psikologis seperti kecanduan *smartphone*, FoMO, serta kontrol diri yang lebih rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi X memiliki tingkat *phubbing* yang lebih rendah dibanding Generasi Y dan Z. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara Generasi Y dan Z, sehingga dapat disimpulkan bahwa generasi muda secara umum lebih cenderung melakukan *phubbing* dibanding generasi tua.

4. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Silvia Wulandari dan Nur Hasanah (2023) berjudul “*Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Dewasa Awal*”, penelitian ini melibatkan 100 partisipan dewasa awal yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri dari Skala Kontrol Diri berdasarkan teori Averill (1973) dan Skala Perilaku *Phubbing* yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek *phubbing*

dari Chotpitayasunondh dan Douglas (2016). Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional, dan data dianalisis dengan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kontrol diri pada kategori sedang, sementara perilaku *phubbing* berada pada kategori tinggi. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Artinya, semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi kecenderungan melakukan *phubbing*. Temuan ini selaras dengan teori kontrol diri Averill yang menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri rendah lebih sulit mengatur impuls sehingga rentan terdistraksi oleh *smartphone*. Penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam menekan perilaku *phubbing*, meskipun perilaku tersebut juga dapat dipengaruhi faktor lain seperti kecanduan ponsel dan FoMO.

5. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Binti Isrofin dan Eem Munawaroh (2021) berjudul "*The Effect of Smartphone Addiction and Self Control on Phubbing Behavior*", penelitian ini melibatkan 379 mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang digunakan terdiri dari *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV), *General Phubbing Scale* (GPS), dan Skala Kontrol Diri berdasarkan teori Averill. Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan analisis data berupa regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* sebesar 47%, sedangkan kontrol diri tidak terbukti sebagai

prediktor langsung terhadap perilaku *phubbing* ($\beta = -0,013$; $p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan faktor utama yang memicu perilaku *phubbing*, sementara kontrol diri lebih berperan secara tidak langsung melalui kaitannya dengan adiksi *smartphone*. Dengan demikian, perilaku *phubbing* pada mahasiswa lebih dipengaruhi oleh intensitas penggunaan *smartphone* dibandingkan kemampuan kontrol diri.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian terdahulu, terdapat beberapa perbedaan mendasar dengan penelitian yang dilakukan penulis. Penelitian oleh Lorensia Persiana Tiwi, Muhammad Dae Pua Upa, dan I Putu Agus Apriliana (2025) mengkaji pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana dengan jumlah sampel yang terbatas dan menggunakan pendekatan kausal komparatif. Sementara itu, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Kabupaten Jember dengan jumlah responden yang lebih besar dan menggunakan pendekatan korelasional, sehingga memberikan gambaran hubungan kontrol diri dan perilaku *phubbing* yang lebih luas dan representatif.

Penelitian oleh Shirley Kurnia, Novendawati Wahyu Sitasari, dan Safitri M (2020) meneliti hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta dengan kriteria penggunaan gawai lebih dari lima jam per hari. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini tidak membatasi subjek berdasarkan durasi penggunaan gawai dan secara khusus berfokus pada mahasiswa, sehingga memberikan gambaran yang lebih umum mengenai perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Penelitian Miftahun Najah, Amaliah Fadilah Malik, Ivany Rachmi, dan Iskandar (2022) mengkaji perilaku *phubbing* berdasarkan perbedaan generasi X, Y, dan Z tanpa menguji hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* secara langsung. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini secara spesifik mengkaji hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang termasuk dalam kelompok generasi Z, sehingga fokus penelitian tidak terletak pada perbedaan antar generasi melainkan pada peran faktor psikologis internal dibandingkan perbedaan generasi.

Penelitian oleh Silvia Wulandari dan Nur Hasanah (2023) meneliti hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada dewasa awal yang mana penelitian tersebut menempatkan dewasa awal sebagai subjek penelitian tanpa pembedaan konteks kehidupan akademik, sehingga hasil penelitian belum menggambarkan secara spesifik dinamika perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini mengkaji mahasiswa yang berada dalam lingkungan perguruan tinggi, di mana penggunaan *smartphone* tidak hanya bersifat personal, tetapi juga berkaitan dengan aktivitas akademik dan interaksi sosial kampus. Perbedaan konteks ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki fokus yang lebih spesifik dan kontekstual dibandingkan penelitian sebelumnya.

Selanjutnya, Penelitian oleh Binti Isrofin dan Eem Munawaroh (2021) mengkaji pengaruh *smartphone addiction* dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang dengan menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa

smartphone addiction merupakan prediktor utama perilaku *phubbing*, sedangkan kontrol diri tidak terbukti berpengaruh secara signifikan secara langsung terhadap perilaku *phubbing*. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini tidak memasukkan variabel *smartphone addiction*, melainkan secara khusus memfokuskan kajian pada hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Kabupaten Jember. Dengan demikian, penelitian ini menitikberatkan pada peran faktor psikologis internal berupa kontrol diri tanpa melibatkan variabel adiksi gawai, sehingga memberikan perspektif yang berbeda mengenai kontribusi kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Selain itu, perbedaan lokasi, karakteristik subjek, serta fokus pada mahasiswa di Jember menjadikan penelitian ini memiliki konteks yang lebih spesifik dibandingkan penelitian Isrofin dan Munawaroh yang melibatkan mahasiswa di satu universitas saja.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada perbedaan subjek yang berasal dari berbagai latar belakang lebih beragam atau tidak hanya terbatas pada satu institusi tertentu sehingga memungkinkan pengkajian hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* dalam konteks kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik pada aktivitas akademik maupun non-akademik, seperti interaksi sosial di lingkungan tempat tinggal dan pergaulan sebaya.