

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA DI KOTA MEDAN

Desnatalia Magdalena¹, Freddy Butarbutar²

¹Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia; desnatalia.magdalena@student.uhn.ac.id

²Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia; freddybutarbutar@uhn.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2026-06-18

Revised 2026-06-28

Accepted 2026-08-14

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Medan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrol diri dan skala perilaku phubbing. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena data penelitian tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing, dengan nilai koefisien korelasi $r_s = 0,814$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing berada pada kategori sangat kuat. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang untuk kontrol diri maupun perilaku phubbing. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor kontrol diri pada subjek penelitian, semakin tinggi pula skor perilaku phubbing yang ditemukan.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Phubbing, Mahasiswa, Korelasi Spearman Rank.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between self-control and phubbing behavior among university students in Medan City. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The subjects of this study were university students in Medan City who were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using self-control and phubbing behavior scales. The data were analyzed using the Spearman Rank correlation test because the research data were not normally distributed. The results showed a significant positive relationship between self-control and phubbing behavior, with a Spearman Rank correlation coefficient of $r_s = 0.814$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The correlation coefficient indicates that the relationship between self-control and phubbing behavior is categorized as very strong. The results also showed that the majority of students were in the moderate category for both self-control and phubbing behavior. These findings indicate that the higher the self-control scores among the research subjects, the higher the phubbing behavior scores observed.

Keyword: *Self-Control, Phubbing, University Students, Spearman Rank Correlation.*

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Desnatalia Magdalena

Universitas HKBP Nommensen Medan; desnatalia.magdalena@student.uhn.ac.id

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan penggunaan smartphone yang semakin luas telah membawa perubahan dalam pola komunikasi dan interaksi sosial mahasiswa. Smartphone tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi bagian penting dalam menunjang aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menimbulkan fenomena phubbing, yaitu perilaku ketika seseorang lebih memusatkan perhatian pada smartphone dibandingkan kepada orang yang sedang berinteraksi secara langsung. Fenomena phubbing cukup terlihat pada mahasiswa di Kota Medan. Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 35 mahasiswa, sebanyak 26 orang atau 74% berada pada kategori sedang, 4 orang atau 12% berada pada kategori rendah, dan 5 orang atau 14% berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cukup sering menggunakan smartphone ketika sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain, meskipun belum berada pada tingkat yang sangat intens.

Perilaku phubbing menjadi penting untuk diperhatikan karena dapat memberikan dampak terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa. Ketika perhatian seseorang lebih tertuju pada smartphone dibandingkan kepada lawan bicara, komunikasi tatap muka dapat terganggu, perhatian terhadap orang lain menjadi berkurang, dan kualitas hubungan interpersonal berpotensi menurun. Dalam lingkungan perkuliahan, kondisi tersebut dapat memengaruhi interaksi mahasiswa dengan teman maupun lingkungan akademiknya. Hasil penelitian dalam skripsi ini juga menunjukkan bahwa perilaku phubbing berpotensi mengurangi kualitas komunikasi interpersonal, menurunkan perhatian terhadap lawan bicara, serta memengaruhi hubungan sosial dalam kehidupan perkuliahan maupun kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penggunaan smartphone perlu diimbangi dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatur perilaku ketika sedang melakukan interaksi secara langsung.

Salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan penggunaan smartphone adalah kontrol diri. Menurut Averill (1973), kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan, serta menentukan tindakan berdasarkan pertimbangan tertentu. Kontrol diri

terdiri atas tiga aspek, yaitu behavioral control, cognitive control, dan decisional control. Behavioral control berkaitan dengan kemampuan mengendalikan perilaku, cognitive control berkaitan dengan kemampuan mengolah informasi, sedangkan decisional control berkaitan dengan kemampuan menentukan keputusan secara tepat. Dalam konteks phubbing, kontrol diri menjadi penting karena mahasiswa perlu mampu mengendalikan dorongan untuk memeriksa notifikasi, membuka media sosial, atau menggunakan smartphone ketika sedang berkomunikasi secara langsung dengan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik secara teoritis diharapkan mampu mengatur perilakunya sehingga penggunaan smartphone tidak mengganggu interaksi sosial.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan dengan perilaku penggunaan smartphone dan phubbing. Kartikasari dkk. (2023), sebagaimana dikutip dalam penelitian ini, menjelaskan bahwa individu dapat mengalami kesulitan untuk menahan dorongan memeriksa smartphone ketika mendengar notifikasi, bahkan ketika sedang berinteraksi dengan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kontrol diri dalam mengendalikan dorongan penggunaan smartphone. Selain itu, penelitian Zafirah dan Nuraini (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki indikasi melakukan perilaku phubbing ketika berada di kelas maupun dalam interaksi sosial lainnya. Temuan-temuan tersebut menjadi dasar bahwa kontrol diri perlu diperhatikan dalam memahami munculnya perilaku phubbing pada mahasiswa.

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu tersebut, secara teoritis individu dengan kontrol diri yang lebih tinggi seharusnya lebih mampu mengendalikan dorongan menggunakan smartphone ketika sedang berinteraksi secara langsung, sehingga kecenderungan melakukan phubbing menjadi lebih rendah. Atas dasar pemikiran tersebut, penelitian ini sebelumnya mengajukan hipotesis adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa di Kota Medan. Namun, hasil penelitian justru menunjukkan temuan yang berbeda. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing, dengan nilai $r_s = 0,814$ dan $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori sangat kuat. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki skor kontrol diri lebih tinggi dalam penelitian ini juga cenderung memiliki skor perilaku phubbing yang lebih tinggi. Temuan tersebut tidak mendukung hipotesis awal yang memprediksi adanya hubungan negatif.

Perbedaan antara hasil penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu tersebut menjadi research gap yang penting untuk diperhatikan. Perbedaan hasil tersebut diduga berkaitan dengan karakteristik mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi, yaitu sekitar 6–8 jam per hari, serta penggunaan smartphone yang telah terintegrasi dengan aktivitas akademik, komunikasi, dan kehidupan sosial sehari-hari. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi tidak selalu berarti memiliki intensitas penggunaan smartphone yang rendah karena smartphone juga digunakan untuk memenuhi kebutuhan akademik dan komunikasi. Selain kontrol diri, perilaku phubbing juga dapat

dipengaruhi oleh faktor lain, seperti fear of missing out (FoMO), kecanduan smartphone, kecanduan media sosial, kebiasaan memeriksa notifikasi, norma komunikasi digital, dan intensitas penggunaan smartphone.

Berdasarkan uraian tersebut, fenomena phubbing pada mahasiswa perlu dikaji lebih lanjut karena penggunaan smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas akademik maupun sosial, sementara penggunaan yang tidak terkendali dapat mengganggu kualitas interaksi tatap muka. Di sisi lain, adanya perbedaan antara teori dan hasil penelitian mengenai arah hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut belum dapat dijelaskan secara sederhana. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa di Kota Medan penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut dalam konteks mahasiswa yang hidup di tengah intensitas penggunaan teknologi digital yang semakin tinggi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria responden yang ditetapkan adalah mahasiswa/i aktif di Kota Medan, berusia 18–25 tahun, serta menggunakan smartphone sekitar 6–8 jam per hari. Mahasiswa yang berdomisili dan berkuliah di Kota Medan dipilih karena kelompok tersebut merupakan pengguna smartphone yang aktif dalam menunjang aktivitas akademik maupun sosial sehingga relevan dengan penelitian mengenai kontrol diri dan perilaku phubbing.

Untuk kriteria eksklusi, pada naskah penelitian yang tersedia belum dicantumkan secara eksplisit. Jadi, sebaiknya jangan menambahkan kriteria eksklusi yang tidak benar-benar diterapkan dalam penelitian. Jika dosen meminta bagian ini diperjelas, dapat ditambahkan berdasarkan prosedur aktual penelitian, misalnya responden yang tidak memenuhi salah satu kriteria inklusi atau tidak menyelesaikan pengisian kuesioner tidak dimasukkan dalam analisis. Namun, hal tersebut sebaiknya disesuaikan dengan kondisi sebenarnya.

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif di Kota Medan. Dalam skripsi, jumlah mahasiswa aktif di Kota Medan diperkirakan sekitar 250.000–300.000 orang berdasarkan data BPS dan PDDikti tahun 2023. Karena jumlah populasi sangat besar, penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 349 mahasiswa pengguna smartphone di Kota Medan.

Karakteristik subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang berdomisili dan berkuliah di Kota Medan, berada pada rentang usia 18–25 tahun, serta menggunakan smartphone sekitar 6–8 jam per hari. Karakteristik tersebut dipilih karena mahasiswa berada pada tahap dewasa awal dan memiliki intensitas penggunaan smartphone yang relatif tinggi untuk berbagai kebutuhan, baik akademik maupun sosial. Kondisi ini membuat mahasiswa menjadi kelompok yang relevan untuk mengkaji perilaku phubbing serta hubungannya dengan kontrol diri.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi untuk mengukur dua variabel penelitian, yaitu kontrol diri dan perilaku phubbing. Instrumen menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan terdiri atas item favorable dan unfavorable, dengan pemberian skor yang disesuaikan dengan jenis item. Kuesioner kemudian disebarakan secara daring melalui Google Form agar dapat menjangkau responden secara lebih efisien.

Sebelum penelitian utama dilaksanakan, instrumen terlebih dahulu melalui uji coba validitas dan reliabilitas. Uji coba dilakukan kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian tetapi tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Setelah instrumen memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, kuesioner disebarakan kepada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Kota Medan. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan informed consent sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Medan. Populasi penelitian ini terdiri dari individu yang berusia 18-25 tahun dan aktif menggunakan smartphone lebih dari 8 jam. Sampel yang diambil dari populasi tersebut berjumlah 382 orang. Berikut ini deskripsi mengenai karakteristik sampel penelitian.

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran skala penelitian, gambaran umum subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 74 orang dan responden perempuan sebanyak 308 orang. Apabila dihitung dalam bentuk persentase, responden laki-laki mencakup 19,3% dari total keseluruhan sampel, sedangkan responden perempuan mencakup 80,7% dari total keseluruhan sampel. Dengan demikian, distribusi subjek dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, sedangkan responden laki-laki hanya sebagian kecil dari keseluruhan sampel penelitian. Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1, berikut ini:

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-Laki	74	19,3%
Perempuan	308	80,7%
Total	382	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran skala penelitian, gambaran umum subjek penelitian berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 150 orang (39,2%). Selanjutnya, responden yang berusia 21 tahun berjumlah 70 orang (18,3%), diikuti responden berusia 23 tahun sebanyak 67 orang (17,6%), responden berusia 20 tahun sebanyak 46 orang (12,1%), responden berusia 19 tahun sebanyak 20 orang (5,2%), responden berusia 18 tahun sebanyak 13 orang (3,4%), responden berusia 24 tahun sebanyak 10 orang (2,7%), dan jumlah responden paling sedikit berada pada usia 25

tahun, yaitu sebanyak 6 orang (1,5%). Dengan demikian, distribusi subjek penelitian berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–23 tahun, dengan usia 22 tahun sebagai kelompok yang paling mendominasi dalam penelitian ini. Gambaran subjek penelitian berdasarkan usia dapat dilihat pada Tabel 2, berikut ini.

Tabel 2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase (%)
18 Tahun	13	3,4 %
19 Tahun	20	5,2%
20 Tahun	46	12,1%
21 Tahun	70	18,3%
22 Tahun	150	39,2%
23 Tahun	67	17,6%
24 Tahun	10	2,7%
25 Tahun	6	1,5%
Total	382	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran skala penelitian, gambaran umum subjek penelitian berdasarkan angkatan menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari angkatan 2022, yaitu sebanyak 197 orang (51,5%). Selanjutnya, responden yang berasal dari angkatan 2023 berjumlah 71 orang (18,6%), diikuti oleh angkatan 2024 sebanyak 45 orang (11,8%), angkatan 2025 sebanyak 39 orang (10,2%), dan angkatan 2021 sebanyak 30 orang (7,9%). Dengan demikian, distribusi subjek penelitian berdasarkan angkatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa angkatan 2022, sedangkan responden dari angkatan 2021 merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit dalam penelitian ini. Gambaran subjek penelitian berdasarkan angkatan dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase (%)
2021	30	7,9%
2022	197	51,5%
2023	71	18,6%
2024	45	11,8%
2025	39	10,2%
Total	382	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran skala penelitian, gambaran umum subjek penelitian berdasarkan rumpun fakultas menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari fakultas rumpun sosial, yaitu sebanyak 176 orang (46,1%). Selanjutnya, responden yang berasal dari fakultas rumpun terapan berjumlah 92 orang (24,1%), diikuti oleh fakultas rumpun formal sebanyak 65 orang (17%), fakultas rumpun humaniora sebanyak 47 orang (12,3%), dan fakultas rumpun alam sebanyak 2 orang (0,5%). Dengan demikian, distribusi subjek penelitian berdasarkan rumpun fakultas menunjukkan bahwa sebagian

besar responden berasal dari rumpun fakultas sosial, sedangkan responden dari rumpun fakultas alam merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit dalam penelitian ini. Gambaran subjek penelitian berdasarkan rumpun fakultas dapat dilihat pada Tabel 4, berikut ini.

Tabel 4. Tabel Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase (%)
2021	30	7,9%
2022	197	51,5%
2023	71	18,6%
2024	45	11,8%
2025	39	10,2%
Total	382	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran skala penelitian, gambaran umum subjek penelitian berdasarkan rumpun fakultas menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari fakultas rumpun sosial, yaitu sebanyak 176 orang (46,1%). Selanjutnya, responden yang berasal dari fakultas rumpun terapan berjumlah 92 orang (24,1%), diikuti oleh fakultas rumpun formal sebanyak 65 orang (17%), fakultas rumpun humaniora sebanyak 47 orang (12,3%), dan fakultas rumpun alam sebanyak 2 orang (0,5%). Dengan demikian, distribusi subjek penelitian berdasarkan rumpun fakultas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari rumpun fakultas sosial, sedangkan responden dari rumpun fakultas alam merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit dalam penelitian ini. Gambaran subjek penelitian berdasarkan rumpun fakultas dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase (%)
Humaniora	47	12,3%
Sosial	176	46,1%
Alam	2	0,5%
Formal	65	17%
Terapan	92	24,1%
Total	382	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran skala penelitian, gambaran umum subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 308 orang (80,7%). Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 74 orang (19,3%). Dengan demikian, distribusi subjek dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, sedangkan responden laki-laki hanya mencakup sebagian kecil dari keseluruhan sampel penelitian. Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Universitas

Asal Universitas	Jumlah	Presentase (%)
PTN	139	36,4%
PTS	243	63,6%
Total	382	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran skala penelitian, gambaran umum subjek penelitian berdasarkan durasi penggunaan smartphone menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan smartphone lebih dari 8 jam per hari, yaitu sebanyak 284 orang (74,3%). Sementara itu, responden yang menggunakan smartphone kurang dari 8 jam per hari berjumlah 98 orang (25,7%). Dengan demikian, distribusi subjek penelitian berdasarkan durasi penggunaan smartphone menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan smartphone yang relatif tinggi, yaitu lebih dari 8 jam per hari, sedangkan hanya sebagian kecil responden yang menggunakan smartphone kurang dari 8 jam per hari. Gambaran subjek penelitian berdasarkan durasi penggunaan smartphone dapat dilihat pada Tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Subjek Penelitian Berdasarkan Penggunaan Smartphone

Penggunaan Smartphone	Jumlah	Presentase (%)
< 8 Jam	98	25,7%
> 8 Jam	284	74,3%
Total	382	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran skala penelitian, gambaran umum subjek penelitian berdasarkan jumlah media sosial yang digunakan menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan 3 media sosial, yaitu sebanyak 158 orang (41,3%). Selanjutnya, responden yang menggunakan 1 media sosial berjumlah 102 orang (26,7%), diikuti oleh responden yang menggunakan 2 media sosial sebanyak 65 orang (17%), dan responden yang menggunakan lebih dari 4 media sosial sebanyak 57 orang (15%). Dengan demikian, distribusi subjek penelitian berdasarkan jumlah media sosial yang digunakan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tiga akun media sosial aktif, sedangkan responden yang menggunakan lebih dari empat media sosial merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit dalam penelitian ini. Gambaran subjek penelitian berdasarkan jumlah media sosial yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Subjek Penelitian Berdasarkan Media Sosial Yang Digunakan

Media Sosial Yang Digunakan	Jumlah	Persentase (%)
1 Media Sosial	102	26,7%
2 Media Sosial	65	17%
3 Media Sosial	158	41,3%
> 4 Media Sosial	57	15%
Total	382	100%

UJI NORMALITAS

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi yang normal. Uji ini digunakan untuk menguji asumsi bahwa data yang diambil dari populasi berasal dari sebaran normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 20.0 for Windows dengan teknik uji Kolmogorov/Smirnov. Kriteria pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi (p) > 0,05, maka dinyatakan terdistribusi normal sedangkan jika nilai (p) < 0,05, maka data dinyatakan tidak terdistribusi normal.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas One/Samp Kolmogorov/Smirnov Test

Variabel	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Kontrol Diri	0.00	Tidak terdistribusi normal
<i>Phubbing</i>	0.00	Tidak terdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji, diperoleh nilai signifikansi (Sig.2-tailed) untuk variabel kontrol diri sebesar 0,00 dan untuk variabel perilaku phubbing sebesar 0,00. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian, data disimpulkan bahwa data untuk kedua variabel, yaitu kontrol diri dan perilaku phubbing tidak terdistribusi normal.

UJI LINEARITAS

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel kontrol diri dan perilaku phubbing memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji asumsi linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS 20.0 for Windows. Syarat dan ketentuan uji linearitas dalam penelitian ini adalah jika linearity memiliki Sig. < 0,05, maka hubungan linear signifikan begitu sebaliknya jika linearity memiliki Sig. > 0,05, maka tidak ada hubungan yang linear signifikan.

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing*

Variabel	Sig. Linearity	Keterangan
Kontrol Diri	0.00	Linearity
<i>Phubbing</i>	0.18	Deviation

Berdasarkan tabel 10, menunjukkan bahwa nilai linearity memiliki signifikansi < 0,05 yaitu sebesar 0,00, dengan nilai Deviation from linearity memiliki signifikansi > 0,05, yaitu sebesar 0,18. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel X (Kontrol Diri) memiliki hubungan yang linear dengan variabel Y (Perilaku Phubbing).

UJI HIPOTESIS

Pada bagian ini akan diuraikan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa di Kota Medan. Untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut digunakan analisis korelasi Spearman Rank (Spearman's rho), karena berdasarkan hasil uji asumsi sebelumnya diketahui bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga analisis korelasi nonparametrik lebih sesuai digunakan. Uji korelasi Spearman Rank bertujuan untuk mengetahui arah dan tingkat hubungan antara variabel kontrol diri dan perilaku phubbing dengan menggunakan program SPSS 20.0 for Windows. Menurut Sugiyono (2019), hasil koefisien korelasi Spearman Rank dapat dikelompokkan ke dalam beberapa tingkat hubungan berdasarkan nilai koefisien korelasinya sebagai berikut:

Tabel 11. Gambaran Tingkat Korelasi Spearman Rank

Interval	Tingkat Korelasi
0.00 – 0.199	Sangat Lemah
0.20 – 0.399	Lemah
0.40 – 0.599	Cukup
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat Kuat

Data yang telah didapatkan dari penelitian uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hasil penelitian hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 12 berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	Spearman Rank	Sig.(2-tailed)
Kontrol Diri & Perilaku <i>Phubbing</i>	0.814	0.00

Tabel 12, menunjukkan bahwa data penelitian yang telah dilakukan uji hipotesis melalui uji korelasi Spearman Rank memperoleh nilai hasil koefisien korelasi sebesar 0,814 dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,814 jika dikategorisasikan menurut pengelompokan tingkat korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019), termasuk dalam kategori sangat kuat. Koefisien korelasi menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat positif yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka perilaku phubbing cenderung semakin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka perilaku phubbing cenderung semakin rendah. Berdasarkan hasil tersebut maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa di Kota Medan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data penelitian, diketahui bahwa tingkat kontrol diri dan perilaku phubbing pada mahasiswa di Kota Medan berada pada kategori yang bervariasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Namun demikian, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang pada kedua variabel.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan kontrol diri yang cukup baik dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan ketika menggunakan smartphone, tetapi kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Di sisi lain, perilaku phubbing yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa mahasiswa masih cukup sering mengalihkan perhatian kepada smartphone ketika sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain, meskipun perilaku tersebut belum tergolong sangat tinggi.

Temuan ini menggambarkan bahwa penggunaan smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Sebagai generasi digital, mahasiswa memanfaatkan smartphone untuk berbagai kebutuhan, mulai dari kegiatan akademik, komunikasi, pencarian informasi, hingga hiburan. Tingginya intensitas penggunaan smartphone tersebut membuat mahasiswa memiliki peluang yang lebih besar untuk melakukan perilaku phubbing, terutama ketika muncul notifikasi, pesan singkat, atau informasi baru yang dianggap penting. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital memberikan manfaat yang besar bagi aktivitas mahasiswa, namun pada saat yang sama juga menghadirkan tantangan dalam menjaga kualitas interaksi sosial secara langsung.

Mayoritas responden yang berada pada kategori sedang pada variabel kontrol diri menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya telah memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku dan mengendalikan dorongan menggunakan smartphone dalam situasi tertentu. Akan tetapi, kemampuan tersebut belum sepenuhnya konsisten diterapkan pada setiap kondisi. Dalam situasi yang membutuhkan konsentrasi tinggi atau ketika menerima stimulus berupa notifikasi dari smartphone, sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan untuk menahan keinginan membuka atau memeriksa perangkatnya. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang bersifat dinamis dan dapat dipengaruhi oleh situasi maupun kebiasaan penggunaan teknologi.

Sementara itu, dominasi kategori sedang pada variabel perilaku phubbing mengindikasikan bahwa perilaku mengabaikan lawan bicara demi memperhatikan smartphone masih cukup sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Walaupun tidak dilakukan secara terus-menerus, perilaku tersebut tetap berpotensi mengurangi kualitas komunikasi interpersonal, menurunkan perhatian terhadap lawan bicara, serta memengaruhi hubungan sosial di lingkungan perkuliahan maupun kehidupan sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik mahasiswa yang sangat bergantung pada teknologi digital dalam menunjang aktivitas akademik maupun aktivitas sosial.

Secara keseluruhan, hasil kategorisasi penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Medan memiliki tingkat kontrol diri dan perilaku phubbing yang berada pada taraf

sedang. Gambaran ini memperlihatkan bahwa penggunaan smartphone telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa sebagai generasi digital. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri agar penggunaan smartphone dapat dilakukan secara lebih bijaksana tanpa mengurangi kualitas komunikasi tatap muka. Dengan kontrol diri yang semakin baik, mahasiswa diharapkan mampu menyeimbangkan pemanfaatan teknologi dengan interaksi sosial secara langsung sehingga penggunaan smartphone tetap memberikan manfaat tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap hubungan interpersonal.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini, diperoleh nilai koefisien korelasi Spearman Rank sebesar $r_s = 0,814$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa di Kota Medan. Besarnya nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat kuat. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki skor kontrol diri lebih tinggi pada penelitian ini juga cenderung memiliki skor perilaku phubbing yang lebih tinggi. Namun demikian, temuan ini menunjukkan adanya hubungan statistik dan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat, mengingat penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional.

Secara psikologis, keterkaitan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing dapat dipahami melalui kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan mengatur perilakunya ketika menghadapi stimulus dari smartphone. Ketika mahasiswa sedang berinteraksi secara langsung, munculnya notifikasi, pesan, media sosial, maupun kebiasaan memeriksa smartphone dapat menjadi stimulus yang menarik perhatian. Individu perlu melakukan pengendalian terhadap dorongan tersebut agar tetap memusatkan perhatian pada lawan bicara. Dalam penelitian ini, kontrol diri dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan perilaku, pikiran, serta keputusan ketika menghadapi dorongan tertentu.

Namun, hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku phubbing ($r_s = 0,814$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan skor kontrol diri yang lebih tinggi juga cenderung memiliki skor phubbing yang lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat dijelaskan dari karakteristik penggunaan smartphone pada mahasiswa yang telah terintegrasi dengan aktivitas akademik dan sosial. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengendalikan aktivitas akademiknya dengan baik belum tentu memiliki kemampuan yang sama dalam mengendalikan penggunaan smartphone ketika berinteraksi secara langsung. Hal ini dimungkinkan karena instrumen kontrol diri yang digunakan lebih banyak menggambarkan kemampuan pengendalian diri secara umum, terutama dalam konteks akademik, sedangkan perilaku phubbing secara khusus mengukur penggunaan smartphone ketika sedang berinteraksi dengan orang lain.

Selain itu, *smartphone* pada mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga digunakan untuk pembelajaran, komunikasi akademik, pencarian referensi, diskusi kelompok, dan pengumpulan tugas. Kondisi tersebut membuat mahasiswa yang memiliki kontrol diri dan tanggung jawab akademik yang baik tetap memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi. Ketika terdapat notifikasi dari grup perkuliahan, dosen, atau aktivitas akademik lainnya pada saat mahasiswa sedang melakukan interaksi tatap muka, perhatian mahasiswa dapat beralih kepada *smartphone*. Dengan demikian, hubungan positif yang ditemukan tidak dapat dimaknai bahwa kontrol diri menyebabkan meningkatnya perilaku *phubbing*, tetapi menunjukkan adanya keterkaitan pada karakteristik sampel penelitian ini.

Dengan demikian, secara psikologis hubungan antara kontrol diri dan *phubbing* dalam penelitian ini kemungkinan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mengendalikan diri secara umum, tetapi juga oleh konteks dan objek pengendalian tersebut. Mahasiswa dapat memiliki kontrol diri yang baik dalam mengatur tugas, waktu belajar, dan tanggung jawab akademik, tetapi belum tentu memiliki kemampuan yang sama dalam mengatur respons terhadap *smartphone* ketika berada dalam situasi sosial. Oleh sebab itu, temuan penelitian ini perlu dipahami secara hati-hati dan tidak diartikan sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain korelasional. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pengukuran kontrol diri yang lebih spesifik terhadap regulasi penggunaan *smartphone* serta mempertimbangkan faktor lain seperti *fear of missing out* (FoMO), kecanduan *smartphone*, intensitas penggunaan media sosial, dan kebiasaan penggunaan *smartphone* untuk kepentingan akademik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Kota Medan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,814$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,814 menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* berada pada kategori sangat kuat. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel, tetapi juga menunjukkan bahwa tingkat keterkaitan keduanya cukup besar pada sampel penelitian. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh skor kontrol diri lebih tinggi dalam penelitian ini cenderung memperoleh skor perilaku *phubbing* yang lebih tinggi pula. Temuan tersebut berbeda dengan hipotesis awal penelitian yang memperkirakan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*.

Selanjutnya, hasil penelitian deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang baik pada variabel kontrol diri maupun perilaku *phubbing*.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup dalam mengatur perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan, tetapi masih menunjukkan kecenderungan mengalihkan perhatian kepada smartphone ketika sedang melakukan interaksi secara langsung dengan orang lain.

Dengan demikian, temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa kontrol diri bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku phubbing pada mahasiswa. Perbedaan konteks penggunaan smartphone, intensitas penggunaan smartphone, kebutuhan akademik, kebiasaan memeriksa notifikasi, serta faktor psikologis dan sosial lainnya dapat turut berkaitan dengan perilaku tersebut. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan positif yang ditemukan tidak dapat diartikan bahwa kontrol diri menyebabkan meningkatnya perilaku phubbing, karena penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional yang hanya bertujuan mengetahui hubungan antarvariabel dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat.

Oleh karena itu, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan sangat kuat antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa di Kota Medan, dengan nilai $r_s = 0,814$ dan $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara kedua variabel pada sampel penelitian, tetapi arah hubungan yang ditemukan berbeda dari dugaan teoritis dan hipotesis awal. Perbedaan tersebut menjadi temuan penting yang dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji hubungan kontrol diri dengan phubbing secara lebih spesifik, khususnya dengan mempertimbangkan konteks penggunaan smartphone dan faktor lain yang mungkin memengaruhi perilaku phubbing.

REFERENSI

- Amelia, T., Despitasi, M., Sari, K., Sisca, D., & Putri, K. (2019). Phubbing, penyebab, dan dampaknya pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Ekologi Kesehatan*, 18(2), 122–134. <https://doi.org/10.22435/jek.18.2.1060.122-134>
- Anisa, N., & Munatirah, H. (2018). Intensitas penggunaan smartphone terhadap perilaku phubbing (Studi penelitian pada masyarakat Kota Banda Aceh yang mengunjungi warung kupa di Kecamatan Lueng Bata). *Jurnal Komunikasi*, 3(1), 1–14. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP>
- APJII. (2024). APJII: Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2019). Penyusunan skala psikologi (Edisi ke-2). Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Jumlah penduduk menurut wilayah dan jenis kelamin, Indonesia, tahun 2020 [Tabel data]. Sensus Penduduk 2020. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/1>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Pengangguran terbuka menurut pendidikan tertinggi yang ditamatkan (2021–2022). <https://www.bps.go.id>

- Badan Pusat Statistik. (2025). Keadaan ketenagakerjaan Indonesia Februari 2025 (Berita Resmi Statistik No. 44/05/Th. XXVIII). Badan Pusat Statistik.
- Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, D. I., Krismira, Mardiana, I., & Saputri, G. W. (2022). Teknologi Komunikasi Smartphone Pada Interaksi Sosial. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.30656/lontar.v10i1.3254>
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral*. Gramedia Pustaka Utama.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Rajagrafindo Persada.
- 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>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Predictors and consequences of “phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. UMM Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, N. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630–645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenia (Ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51.
- Jang, H., & Kwag, Y. (2015). Comparison of factors associated with smartphone overusage: Focusing on self-control, mental health and interrelationship. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(1), 146–154. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.1.146>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (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>

- Kartikasari, W. A., Firman, F., & Afdal, A. (2023). Kontrol diri dan perilaku phubbing di lingkungan siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.1853>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, & Katadata Insight Center. (2021). Status literasi digital Indonesia 2021 (Laporan survei literasi digital). https://cdn1.katadata.co.id/media/microsites/litdik/Status_Literasi_Digital_diIndonesia%20190122.pdf
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i01.81>
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Meng, J., & Xuan, Z. (2020). The impact of phubbing on social interaction and psychological well-being: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 1–10. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00000>
- Nazir, T. (2020). Impact of classroom phubbing on teachers who face phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1), 41–47.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 175–182. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Rafi, M., & Nio, S. R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14983–14989.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rosdiana, Y., Rahayu Hastutiningtyas, W., & Nurheni. (2023). Analisis pengaruh smartphone addiction, self control dan boredom proneness dengan perilaku phubbing di era Society 5.0 pada mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 8(1), 63–69.
- Santoso, A. C., & Soetjiningasih, C. H. (2022). Kesepian dengan nomophobia pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434–440. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331>
- Sari, P. A. W., Adiwibawa, D. N., Pratiwi, M. R. A., & Diatmika, I. P. (2022). Hubungan adiksi smartphone dengan nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unizar. *Musyawarah Nasional Asosiasi Fakultas Kedokteran Swasta Indonesia*, 155–166.
- Sari, R. R. (2017). Hubungan antara self control dengan perilaku kekerasan dalam pacaran pada remaja serta tinjauannya dalam Islam (Skripsi sarjana, Universitas YARSI). <http://digilib.yarsi.ac.id/id/eprint/6405>

- Sholihah, M. W., & Musslifah, A. R. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing siswa kelas XI SMA Negeri Gondangrejo. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 2(7), 14–20.
- Sugiyono. (2013a). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013b). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing mahasiswa Abdullah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83–96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Syifa, A., Nugraha, W., & Yudistira, R. T. (2024). Evaluasi perilaku belajar mahasiswa: Analisis pengaruh perilaku phubbing terhadap prokrastinasi akademik. *Konstruktivisme*, 16(1), 90–99. <https://doi.org/10.35457/konstruk.v16i1.3370>
- 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), 173–212.
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education — A tool on whose terms?* UNESCO Publishing.