

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Welda Nabila¹, Luh Putu Shanti Kusumaningsih²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
Email : luhputu@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Perilaku phubbing adalah tindakan pengabaian yang dilakukan oleh individu dalam interaksi sosial dengan lebih fokus pada smartphone, yang dapat mengganggu komunikasi dan hubungan interpersonal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik cluster random sampling. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala perilaku phubbing yang memiliki 19 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,881 dan skala kontrol diri yang memiliki 20 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,892. Hasil uji hipotesis menunjukkan korelasi r_{xy} sebesar -0,731 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,001$). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Perilaku Phubbing

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and phubbing behavior among students at the Faculty of Communication Sciences, Sultan Agung Islamic University, Semarang. Phubbing behavior is the act of ignoring others in social interactions by focusing more on smartphones, which can disrupt communication and interpersonal relationships. The method used in this study is quantitative. Sampling was conducted using cluster random sampling. The measurement tools in this study consisted of two scales: the phubbing behavior scale, which had 19 items with a reliability coefficient of 0.881, and the self-control scale, which had 20 items with a reliability coefficient of 0.892. The hypothesis test results showed a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.731 with a significance level of 0.000 ($p<0.001$). Based on these findings, it can be concluded that the hypothesis is accepted, indicating a very significant negative relationship between self-control and phubbing behavior among students in the Faculty of Communication Sciences at Sultan Agung Islamic University.

Keywords: Self-Control, Phubbing Behavior

1. PENDAHULUAN

Sektor teknologi dan komunikasi berkembang dengan pesat di era modern ini, sehingga membuat kehidupan masyarakat semakin canggih dengan digitalisasi. Kemajuan teknologi yang pesat juga turut mengubah cara individu dalam berinteraksi dan berkomunikasi. Peningkatan teknologi pada ruang lingkup komunikasi yaitu adanya pembaruan fitur seperti yang tersedia pada *smartphone* (Nurningtyas & Ayriza, 2022). *Smartphone* merupakan telepon genggam yang dilengkapi dengan sistem pengoprasian yang sangat luas dan memungkinkan untuk individu mengakses informasi, alat komunikasi, pendidikan, dan hiburan yang praktis (Basit dkk., 2022).

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, menunjukkan bahwa tingkat penggunaan jaringan di Indonesia mengalami peningkatan menyentuh presentase 79,5% %. Generasi Z dalam konteks demografis menjadi kelompok usia dengan kontribusi tertinggi dalam penggunaan internet, yaitu mencapai 34,4% (Hani, 2024). Generasi Z saat ini dominasi kalangan mahasiswa. Bagi mahasiswa, *smartphone* menjadi perangkat penting untuk membantu kegiatan akademik dan sosial. *Smartphone* memungkinkan akses cepat dan luas terhadap informasi, sehingga mendukung produktivitas belajar dan memperluas koneksi mengenai pendidikan. Namun, tingginya frekuensi penggunaan *smartphone* dan akses internet dapat memunculkan masalah baru. Salah satunya adalah kurang bijaknya mahasiswa dalam mengatur penggunaan *smartphone* (Putri dkk., 2022). Satu dari berbagai fakta yang muncul akibat kebiasaan individu dalam penggunaan *smartphone* adalah perilaku *phubbing*.

Phone snubbing yang lebih dikenal sebagai *phubbing*, merupakan perilaku pengabaian yang sengaja dilakukan individu dalam interaksi sosial dengan lebih berfokus pada *smartphone* (Karadağ dkk., 2015). (Anggia dkk., 2024) juga mendefinisikan *phubbing* sebagai perilaku yang mengutamakan penggunaan *smartphone* dari pada berinteraksi dengan orang disekitarnya. Indikator *phubbing* meliputi kurangnya perhatian terhadap lawan bicara dan minimnya respon selama berkomunikasi (Galigo, 2019). Selain penggunaan *smartphone*, *phubbing* juga melibatkan aktivitas di berbagai platform digital dan media sosial, serta dapat terjadi dalam berbagai konteks sosial seperti keluarga, pertemanan, dan pendidikan.

Phubbing berdampak negatif terhadap kualitas komunikasi dan hubungan interpersonal. Perilaku ini dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun dan mempertahankan kontak mata, meningkatkan risiko kesalahpahaman, serta menurunkan makna dan kedekatan dalam interaksi sosial (Farkhah dkk., 2023). Selain itu, *phubbing* juga berkontribusi terhadap masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian (Khasanah dkk., 2024).

Hasil wawancara dengan mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi, menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* sering terjadi saat berkumpul dengan teman atau di keramaian. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan individu mengatur fokus pada interaksi yang sedang berlangsung, sulit mengendalikan dorongan untuk merespon notifikasi, serta ketertarikan yang kuat pada dunia digital. Temuan ini

menunjukkan rendahnya kontrol diri, di mana individu cenderung membagi perhatian antara *smartphone* dan interaksi sosial.

Karadag (2015) mengidentifikasi beberapa faktor yang mendorong perilaku *phubbing*, diantaranya kecanduan media sosial, *boredom proneness* (kecenderungan merasa bosan), konformitas, kecemasan sosial dan kontrol diri. Di antara faktor-faktor tersebut, kontrol diri adalah unsur utama dan krusial yang harus di cermati dalam perilaku *phubbing* karena berperan penting dalam pengelolaan impuls. Studi oleh (Choliz, 2012), juga menyatakan bahwa salah satu masalah yang muncul akibat dari penggunaan *smartphone* adalah kurangnya kontrol diri.

Kontrol diri dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan memperbaiki diri agar tercipta keselarasan antara individu dengan lingkungan sekitarnya (Psikologi dkk., 2023). Averill (1973, dikutip dari Hafizah dkk., 2021) menyebutkan kontrol diri merupakan kesanggupan individu dalam mengontrol berbagai informasi penting dan tidak penting, modifikasi perilaku, memilih tindakan dan kesanggupan individu ketika mengambil keputusan yang diyakininya. Selain itu, Ghufron dan Risnawati (2010, dikutip dari Khoirunnisa, 2021) juga menegaskan bahwa kontrol diri melibatkan kemampuan untuk mengatur perilaku dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang dihadapi.

Keterkaitan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* dapat dipahami melalui teori *uses and gratification* yang dikembangkan Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch. Teori ini menyatakan bahwa individu secara aktif memilih media untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosialnya, seperti hiburan, informasi, dan interaksi sosial. Dalam konteks penggunaan *smartphone*, kebutuhan akan hiburan, validasi sosial, dan kenyamanan yang diperoleh melalui *smartphone* mendorong individu melakukan *phubbing*, yaitu sengaja mengabaikan interaksi langsung dengan memfokuskan diri pada *smartphone*. Rendahnya kontrol diri memperkuat kecenderungan ini, yakni individu kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan smartphone, bahkan ketika berada dalam situasi sosial yang seharusnya memerlukan interaksi langsung. Ketika kebutuhan seperti hiburan dan pelarian lebih diprioritaskan daripada komunikasi tatap muka, maka perilaku *phubbing* akan cenderung terjadi (Karunia H dkk., 2021).

Penelitian (Andriani dkk., 2019) menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi mampu mengelola stimulus secara tepat sesuai kebutuhan, sedangkan individu dengan kontrol diri rendah kesulitan memberikan respons yang sesuai. Selain itu penelitian oleh (Kurnia et al., 2020) juga menunjukkan Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur penggunaan smartphone sehingga tidak mengganggu komunikasi sosial. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung sulit mengendalikan perilaku impulsif, termasuk *phubbing*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *cluster random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 475. Sampel penelitian ini melibatkan 112 mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2022 dan 2024. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen berupa skala psikologi, yaitu skala perilaku *phubbing* dengan skala kontrol diri. Skala perilaku *phubbing* disusun berdasarkan aspek dari (Chotpitayasanondh & Douglas, 2018) terdiri dari nomophobia, konflik interpersonal, isolasi diri, dan *problem acknowledgment*. Skala perilaku *phubbing* yang dipakai terdiri dari 19 aitem dengan reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,881. Selain itu, skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek dari Averill, (dikutip dari Kurnia dkk., 2020) yaitu *Behavioral control*, *Cognitive control*, *Decisional control*. Skala kontrol diri terdiri dari 20 aitem dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,892. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* pada software SPSS (*Statistic Package for Sosial Science*) versi 25 for windows.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan pada analisis data penelitian yakni uji korelasi dengan menggunakan *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai $r_{xy} = -0,731$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,001$ lihat pada tabel 1. Skor tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti benar. Kontribusi variabel kontrol diri dalam memunculkan perilaku *phubbing* pada penelitian ini ditunjukkan oleh nilai r_{xy}^2 sebesar 0,534 yang berarti kontrol diri berperan sebesar 53,4% terhadap terjadinya perilaku *phubbing* dan 36,6% sisanya ditentukan oleh varibel lain.

Tabel 1.Uji Hipotesis

Correlations

		Kontrol Diri	Perilaku <i>Phubbing</i>
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.731 **
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	112	112
Perilaku <i>Phubbing</i>	Pearson Correlation	-.731 **	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	112	112

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone*, perilaku *phubbing* ini menjadi tantangan tersendiri bagi seorang individu dalam menjaga pertukaran informasi yang efisien dan hubungan yang harmonis bersama teman, keluarga, dan

individu lain dilingkungan sekitar. Perilaku *phubbing* dapat terjadi karena individu tidak mampu menggunakan teknologi secara bijak (Fadilah dkk., 2022). Tindakan *phubbing* sendiri dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan bagi individu lain yang merasa diabaikan. *Phubbing* juga dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya yaitu kesanggupan individu dalam mengendalikan diri sendiri (Tiwi dkk., 2025).

Hasil yang telah ditemukan dalam penelitian ini, didukung oleh beberapa studi terdahulu. Diantaranya yang telah di jalankan oleh (Khairunnisa & Ade Nursanti, 2024), memperlihatkan bahwa adanya korelasi negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Hasil uji korelasi pada penelitian tersebut menyatakan makin tinggi kontrol diri, maka perilaku *phubbing* akan makin rendah. Kontrol diri dimaknai sebagai kesanggupan individu untuk mengubah perilaku, mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan memilih tindakan berpedoman pada sesuatu yang diyakini (Kartikasari dkk., 2023). Maka dari itu individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat dikatakan sanggup menahan dorongan impulsif untuk sengaja mengabaikan individu lain dengan sengaja memfokuskan diri pada *smartphone* ketika sedang berinteraksi langsung.

Perilaku *phubbing* pada penelitian ini masuk dalam kategori rendah dan kontrol diri termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti bahwa 112 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *smartphone*. Temuan ini memperkuat konsep dari Hofmann dkk dalam (Khairunnisa & Ade Nursanti, 2024) yang menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki dua bagian yang berlawanan, yaitu sistem impuls atau bagian yang memberikan dorongan pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu secara spontan dan sistem kontrol yakni bagian yang mengatur atau mengendalikan impuls tersebut. Dalam konteks ini, mahasiswa dengan kontrol diri tinggi lebih mampu mengelola dorongan untuk membuka *smartphone* secara impulsif saat berinteraksi dengan orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan rendah untuk membuka *smartphone* secara sengaja, seperti memeriksa notifikasi, membuka galeri, menjelajahi media sosial, dan aktivitas serupa saat berinteraksi langsung dengan orang lain. Kondisi ini mencerminkan bahwa sistem kontrol diri mahasiswa bekerja dengan baik, sehingga mampu menahan dorongan, emosi, dan reaksi spontan yang muncul akibat stimulus eksternal, seperti notifikasi *smartphone*. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri berperan aktif dalam menghambat respons impulsif terhadap penggunaan *smartphone* dalam situasi sosial.

Sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh (Kurnia dkk., 2020) individu yang dengan kontrol diri yang tinggi akan memberikan perhatian lebih ketika berbicara dan tetap fokus pada pembicaraan, selalu menganggap penting informasi yang disampaikan, menjaga kontak mata, dan tidak terganggu oleh notifikasi pada *smartphone* saat sedang berkomunikasi. Dengan demikian fenomena *phubbing* dikalangan mahasiswa fakultas ilmu komunikasi relatif jarang terjadi. Hal ini menunjukan bahwa kontrol diri memegang peranan penting sebagai faktor utama dalam mengendalikan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan diantara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang akan dilakukan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku *phubbing* yang akan dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101–117. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>
- Anggia, K., Hutabarat, N., & Indriyani, K. S. (2024). *The Phubbing Phenomenon in Adolescents : Uncovering the Impact of Technology on Social Relationship Quality*. 08(10), 5169–5177.
- 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>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=20831617&AN=78040680&h=wphb8c4wPyj5YcT1/vqPudXDBkNUljaarQjdQ6NKMAYG/VOmymP2FqL/WjgIElaALzzXRkxi26TNJ9EtX4zQ==&crl=c>
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159.
- Farkhah, L., Saptyani, P. M., Syamsiah, R. I., & Ginanjar T., H. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1–18. <https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/download/12/10>
- Galigo, A. A. P. (2019). Perilaku phubbing dan penanganannya : studi kasus pada 1 siswa di smk negeri 10 makassar. *Eprints Repotori Sofware Universitas Negeri Makassar*, 1, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id//id/eprint/19976>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Hani, P. (2024). *Hasil Survei APJII: Pengguna Internet di Indonesia Tembus 221 Juta, Mendominasi Gen Z*. Komite.Id. <https://www.komite.id/2024/02/06/hasil-survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-221-juta-mendominasi-gen-z/>
- 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). Self-Control and Phubbing Behavior in Student Environments. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.1853>

Karunia H, H., Ashri, N., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92–104. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.187>

Khairunnisa, & Ade Nursanti. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *WISSEN : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2, . 227-246.

Khasanah, A. N., Fitriani, R. L., & Permatawati, S. (2024). *Phubbing Sebagai Tantangan Etika Komunikasi : Dampaknya terhadap Kesejahteraan Emosional dalam Hubungan Personal*. 2(4).

Khoirunnisa, D. A. & R. N. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna E-Commerce Shopee Riza Noviana Khoirunnisa Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi Perilaku*, 8(9), 95.

Kurnia, S., Sitasari, N., & Safitri. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.

Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>

Psikologi, J. P., Maulia, Y., & Tarigan, R. (2023). *Perilaku Phubbing Terhadap Kontrol Diri Pada Remaja (Studi Penelitian Remaja Yang Mengunjungi Warung Kopi) The Influence Of Phubbing Behavior On Self-Control In Adolescents (Research Study Of Adolescents Visiting Coffee Shops*. 6(2), 85–90.

Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(2), 343–347.

Tiwi, L. P., Dae, M., Upa, P., & Apriliana, I. P. A. (2025). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing dikangan Mahasiswa*. 3, 39–46.

Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>