



# Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phubbing* dikalangan Mahasiswa

Lorensia Persiana Tiwi<sup>1</sup>, Muhammad Dae Pua Upa<sup>2</sup>, & I Putu Agus Apriliana<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia ✉ (e-mail) [ersintiw121@gmail.com](mailto:ersintiw121@gmail.com)

\*Corresponding Author, E-mail: [ersintiw121@gmail.com](mailto:ersintiw121@gmail.com)

Received: 16/01/2025

Accepted: 28/02/2025

First Published: 01/03/2025

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,  
FKIP - Universitas Nusa Cendana  
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

## Abstract

Incredible technological advances have facilitated human activities such as communicating between individuals that take place indirectly. On the other hand, there is a phenomenon where individuals ignore the people around them because they are more focused on their mobile phones and do not look at their interlocutors. This condition is known as phubbing behaviour which includes communication disturbance and phone obsession. The current study examines the influence of self-control on phubbing behavior among university students. A quantitative approach with a comparative causal method was used by involving 50 students of the counseling guidance study program at Nusa Cendana University through a proportional stratified random sampling technique. The results showed that self-control in dominant students was in the low category with a percentage of 64%, while the level of phubbing behavior in dominant students was in the high category with a percentage of 76%. The results of hypothesis testing show that there is a significant influence between self-control on phubbing behavior among students. Furthermore, simple linear regression analysis obtained a coefficient of determination (R Square) of 0.483 which indicates that there is an influence of self-control on phubbing behavior at 48.3% and the remaining 51.7% is thought to be influenced by other factors not examined in this study. The negative form of influence between self-control and phubbing behavior indicates that the lower the self-control of students, the higher the phubbing behavior. Recommendations for the findings of this study are discussed.

**Keyword:** self-control, phubbing, adolescent

## Abstrak

Kemajuan teknologi yang luar biasa telah mempermudah aktivitas manusia seperti melakukan komunikasi antar individu yang berlangsung secara tidak langsung. Disisilain, terjadi fenomena dimana individu mengabaikan orang disekitarnya karena lebih berfokus pada telepon genggam dan tidak mengarahkan pandangan pada lawan bicaranya. Kondisi ini dikenal dengan istilah perilaku phubbing yang mencakup gangguan komunikasi (communication disturbance) dan obsesi terhadap ponsel (phone obsession). Penelitian saat ini mengkaji tentang pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing dikalangan mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dengan metode kausal komparatif digunakan dengan melibatkan mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas Nusa Cendana yang berjumlah 50 orang melalui teknik proportional stratified random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa dominan berada pada kategori rendah dengan persentase 64%, sedangkan tingkat perilaku phubbing pada mahasiswa dominan berada pada kategori tinggi dengan presentase 76%. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku phubbing dikalangan mahasiswa. Lebih lanjut, analisis regresi linier sederhana diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,483 yang mengindikasikan terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing sebesar 48,3% dan sisanya sebesar 51,7% diduga dipengaruhi oleh faktor

lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Bentuk pengaruh yang negatif antara kontrol diri terhadap perilaku phubbing menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri mahasiswa, maka semakin tinggi perilaku phubbing. Rekomendasi untuk temuan penelitian ini dibahas.

**Kata Kunci:** kontrol diri, perilaku phubbing, remaja

**Citation:** Lorensia Persiana Tiwi, Muhammad Dae Pua Upa, & I Putu Agus Apriliana. (2025). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing dikangan Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v3i1.20471>

## PENDAHULUAN

Pada perkembangan jaman saat ini, banyak kemajuan teknologi yang dapat mempermudah komunikasi antar individu. Dimana komunikasi antar individu tidak membutuhkan tatap muka secara langsung. Pasalnya, penyampaian pesan pada era ini sudah digantikan oleh alat komunikasi seperti smartphone atau ponsel pintar yang dapat membantu komunikasi dan mengantarkan pesan dalam hitungan detik. Adanya manfaat dari smartphone, hampir semua masyarakat setuju bahwa di jaman sekarang ini smartphone adalah alat komunikasi yang wajib dimiliki. Namun dengan banyaknya kemudahan saat memiliki smartphone, masyarakat tidak lagi memikirkan akan dampak negatifnya seperti adanya fenomena phubbing. Phubbing berarti menunjukkan sikap menyakiti pihak lain melalui penggunaan smartphone yang yang berlebih (Karadag, 2015). Perilaku phubbing dapat ditunjukkan seperti individu yang terlalu fokus pada smartphonanya saat terlibat dalam sebuah percakapan, dan kemungkinan besar individu tersebut tidak dapat menyerap informasi dari pihak lawan bicaranya secara maksimal.

Perilaku phubbing menjadi alasan orang mengabaikan lawan bicara. Fenomena ini sudah menjadi hal yang umum, dimana teknologi semakin meresap ke dalam kehidupan sehari-hari. Phubbing jika terjadi terus dapat merusak hubungan interpersonal dan menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang yang diabaikan dan akan mengganggu komunikasi. Fenomena phubbing cukup menyita perhatian sosial dan sudah menjadi isu yang meluas cenderung sulit dihindari oleh sebagian orang apalagi di kalangan remaja. Individu enggan mendengarkan sehingga mengabaikan lawan bicaranya serta menghilangkan tenggang rasa dalam berkomunikasi. Perilaku phubbing juga berpengaruh terhadap berkurangnya intensitas komunikasi keluarga (Handayani & Husnita, 2021).

Phubbing juga berdampak seperti memunculkan perasaan tidak dihargai, gangguan dalam berkomunikasi serta akan paling sering memunculkan perasaan negatif (Vetsera dkk, 2019). Banyak individu yang menggunakan ponselnya saat berdiskusi, ngobrol dan saat makan tanpa memperdulikan orang disekitarnya. Salah satu dampak negatif dari smartphone tidak dapat dipungkiri yaitu phubbing (Afifiyah, 2018). Perilaku Phubbing dipengaruhi oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri sendiri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls tingkah laku (Caplin, 2022). Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku Phubbing (Chopitayasunondh & Douglas, 2016). Menurut Ghufron & Risnawati (2017) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal sendiri yang mempengaruhi kontrol diri seseorang yaitu faktor usia dan kematangan. Sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga dan pengalaman, pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang.

Individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stimulus yang mereka hadapi sesuai dengan kebutuhannya (Andriyani ddk, 2019). Di sisi lain, individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah mungkin mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons terhadap stimulus. Tiap individu juga diharapkan dapat

mengendalikan segala situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menyesuaikan diri dalam suatu keadaan.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri saat menggunakan media sosial. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Khoir (2022) yang menyimpulkan masih banyak mahasiswa yang kurang dalam mengatur dan mengendalikan dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak mampu untuk mengatur dorongan dan keinginan pribadi memiliki dampak yang signifikan terhadap interaksi sosial di lingkungan kampus dan mengurangi hubungan interpersonal.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada beberapa mahasiswa semester III, V dan VII prodi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana yang sering ditemui oleh peneliti yaitu mahasiswa saat ngobrol bersama teman-temannya lebih fokus ke ponsel masing-masing, mengabaikan teman yang sedang berbicara, kurang fokus ketika diajak ngobrol dan terus-menerus memeriksa ponselnya ketika berada di tengah-tengah interaksi sosial bersama temannya. Peneliti juga melihat hampir sebagian mahasiswa saat makan siang di kantin, mahasiswa lebih sering memeriksa ponselnya daripada berbicara atau ngobrol dengan teman di meja makan yang sama, ada juga mahasiswa yang saat berkomunikasi, banyak yang menunjukkan kurangnya minat dan malah sibuk dengan ponsel mereka. Beberapa mahasiswa juga sering tidak merespon atau memberikan tanggapan yang tidak relevan karena fokusnya teralihkan oleh ponsel, bahkan ada yang sedang bercerita akhirnya berhenti karena merasa tidak didengarkan, ada juga yang memberikan tanggapan tetapi secara singkat.

Peneliti juga melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana pada hari Rabu, 27 Maret 2024 Peneliti memperoleh informasi bahwa masih banyak mahasiswa yang sering menggunakan *handphonenya* untuk membuka *scroll* tiktok. Pada aplikasi tiktok mahasiswa tertarik dan ketagihan untuk menonton konten atau video random yang lucu dan seru, kemudian berlanjut saling membalas komentar hingga akhirnya tidak bisa terlepas dari *smartphone* karena menunggu notifikasi masuk mahasiswa akan langsung meresponnya meskipun sedang berkomunikasi dengan lawan bicaranya. Mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka tidak dapat mengendalikan dirinya ketika sudah membuka dan menatap *smartphone*. Pada saat berkumpul bersama teman di jam istirahat, mahasiswa sering membuka *handphone*, bermain game, dan sibuk masing-masing dengan *smartphonenya* sehingga tidak fokus ketika diajak ngobrol atau bicara.

Ada beberapa penelitian yang menemukan kontrol diri berkaitan erat dengan perilaku *phubbing*. Kurangnya ketekunan yang dimiliki individu dalam mengendalikan diri dapat membuat kemampuan proses berpikir semakin menurun, mengganggu fokus tugas dan dapat menambah frekuensi penggunaan *handphone* (Billieux dkk, 2008). Kontrol diri seseorang berperan penting dalam kemampuannya untuk menghadapi konsekuensi dari tindakannya. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sholihah & Musslifah (2021) pada siswa kelas XI SMAN Gondangrejo menunjukkan adanya pengaruh negatif antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Ketika siswa mempunyai kontrol diri yang tinggi, siswa mempunyai perilaku *phubbing* yang rendah. Sebaliknya, ketika siswa kurang mempunyai kontrol diri maka siswa akan menunjukkan perilaku *phubbing* yang berlebihan.

Berdasarkan fenomena yang ada maka Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana”.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan metode kausal komparatif.

### Sumber Data

Peneliti mengambil populasi yang merupakan mahasiswa aktif program studi bimbingan dan konseling semester III, V dan VII Tahun ajaran 2023/2024. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *probability sampling* berupa *proportional stratified random sampling*. *proportional stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak dan berstrata, dan teknik ini digunakan jika populasinya mempunyai anggota / unsur yang tidak homogen atau berstrata. Pengambilan sampel dilakukan secara random pada setiap kelas, dengan menggunakan barisan tempat duduk sebagai acuan. Total sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 50 orang mahasiswa.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah kusioner (angket). Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawab (Sugiyono, 2017). Angket ini digunakan karena teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pernyataan tertulis kepada sampel untuk mendapatkan informasi mengenai kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana. Angket dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, dimana skala ini digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat dan sikap seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

### Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik analisis data. Pertama, analisis deskriptif untuk mendiskripsikan data tentang kontrol diri dan perilaku *phubbing* mahasiswa. Selanjutnya, uji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh antar variabel. Beberapa asumsi dipenuhi sebelum uji hipotesis dilakukan seperti uji normalitas, uji linieritas dan uji homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Kontrol Diri Mahasiswa

Data kontrol diri diperoleh dari hasil penyebaran angket yang disebarakan peneliti kepada mahasiswa semester III, V dan VII program studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana. Masing-masing pernyataan diukur dengan skor 1-4. Dari skor tersebut di dapat nilai mean 74 dan nilai standar deviasi yaitu 9. Dari nilai standar deviasi dan mean tersebut, maka dapat menentukan batas-batas kategorisasi dapat diklarifikasikan presentase kontrol diri pada

mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1.** Distribusi Kontrol Diri Mahasiswa

No	Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Tinggi	$X > 89$	5	10%
2.	Tinggi	$79 < X \leq 89$	5	10%
3.	Sedang	$70 < X \leq 79$	5	10%
4.	Rendah	$60 < X \leq 70$	32	64%
5.	Sangat Rendah	$X < 60$	3	6%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan hasil analisis data kontrol diri diperoleh melalui 33 item pernyataan maka kategori sangat tinggi 10% dengan jumlah 5 orang, kategori tinggi 10% dengan jumlah 5 orang, kategori sedang 10% dengan jumlah mahasiswa 5 orang, kategori rendah 64% dengan jumlah 32 orang dan kategori sangat rendah 6% dengan jumlah 3 orang mahasiswa. Tingkat kontrol diri diperoleh dari hasil analisis data menunjukkan distribusi yang bervariasi di antara mahasiswa. Kategori rendah yang dominan dengan presentase 64%, menunjukkan mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol yang kurang optimal dalam mengendalikan, mengatur dan mengarahkan perilaku. Kontrol diri mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana dalam penelitian ini dibuktikan dengan jawaban responden pada aspek kontrol perilaku, aspek kontrol kognitif dan aspek kontrol dalam mengambil keputusan. Selain itu, mahasiswa tidak memiliki kontrol diri dengan baik, atau memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan perilaku yang cenderung rendah, mahasiswa belum memiliki inisiatif dalam mencari informasi, dan hanya mampu mengaitkan sebagian kecil informasi yang dimiliki, sehingga berpengaruh pada proses pengambilan keputusan dalam penggunaan media sosial yang tentunya akan berdampak juga pada perilakunya yang cenderung berlebihan dalam menggunakan ponsel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Han (2017) bahwa kontrol diri sangat berpengaruh dan sangat berperan penting dalam mengurangi kecemasan yang diakibatkan oleh penggunaan smartphone yang dilakukan secara terus menerus oleh remaja.

## 2. Gambaran Perilaku *Phubbing* Mahasiswa

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen Perilaku *Phubbing*, diperoleh masing-masing pernyataan yang diukur dengan skor 1-4. Dari skor tersebut diperoleh nilai mean 113 dan standar deviasi yaitu 9. Dari nilai standar deviasi dan nilai mean tersebut, maka dapat menentukan batas-batas kategorisasi dapat diklasifikasikan persentase Perilaku *Phubbing* pada mahasiswa program studi BK Undana.

**Tabel 2.** Distribusi Perilaku *Phubbing* Mahasiswa

No.	Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Tinggi	$X > 126$	1	2%
2.	Tinggi	$117 < X \leq 126$	38	76%
3.	Sedang	$108 < X \leq 117$	7	14%
4.	Rendah	$99 < X \leq 108$	2	4%
5.	Sangat Rendah	$X < 99$	2	4%

Jumlah	50	100%
--------	----	------

Berdasarkan hasil analisis data perilaku *phubbing* diperoleh melalui 41 item pernyataan maka kategori sangat tinggi diperoleh 2% dengan jumlah mahasiswa 1 orang, kategori tinggi 76% dengan jumlah mahasiswa 38 orang, kategori sedang 14% dengan jumlah 7 orang mahasiswa, kategori rendah 4% dengan jumlah mahasiswa 2 orang dan kategori sangat rendah 4% dengan jumlah mahasiswa 2 orang. Hasil analisis data perilaku *phubbing* menunjukkan distribusi yang dominan pada kategori tinggi, dengan persentase 76%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sering melakukan perilaku *phubbing* seperti menggunakan ponsel secara berlebihan di tengah interaksi sosial. Perilaku *phubbing* mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana dalam penelitian ini dibuktikan dengan jawaban responden pada aspek gangguan komunikasi dan aspek obsesi terhadap ponsel.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Roberts (2017) bahwa masalah dari penggunaan smartphone secara berlebihan yang lebih sederhana dan mudah ditemui adalah ketika individu yang lebih fokus dengan smartphonenya menyebabkan dirinya mengacuhkan orang disekitarnya.

### 3. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Phubbing dikalangan Mahasiswa

Fenomena *phubbing* di kalangan mahasiswa menjadi semakin umum. Hal ini berkaitan erat dengan tingkat kontrol diri yang dimiliki individu. Mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung lebih sering melakukan *phubbing*, hal ini ditunjukkan dengan mahasiswa yang sering membuka media sosial dan mengecek *handphone* daripada berinteraksi dengan teman atau orang disekitarnya. Hasil analisis menunjukkan nilai  $R_{hitung} 0,695 > r_{tabel} 0,278$  pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian hipotesis  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* dengan nilai  $F_{hitung} 44,817, > F_{tabel} 4,04$  dan tingkat signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,483 yang artinya kontrol diri berpengaruh sebesar 48,3% terhadap perilaku *phubbing* sedangkan sisanya 51,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebosanan (*freedom*), FOMO dan faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yaitu terdapat pengaruh signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa program studi Universitas Nusa Cendana.

Hasil pengujian hipotesis ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas Nusa Cendana. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoir (2022) yang memiliki variabel yang sama memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa, yang artinya semakin rendah kontrol diri semakin tinggi perilaku *phubbing*, sebaliknya jika mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka perilaku *phubbing* akan menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayriza dkk, (2021) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri secara negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja usia 15-18 tahun di kota Yogyakarta, yang artinya kontrol diri mampu menjadi prediktor terhadap intensitas penggunaan *smartphone*. Persamaan dari hasil penelitian ini yaitu sama-sama menemukan bahwa kontrol diri berpengaruh secara negatif terhadap variabel dependen. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, dimana pada penelitian sebelumnya fokus pada remaja usia 15-18 tahun di kota

Yogyakarta, sedangkan pada penelitian ini fokus pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal mengenai pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Nusa Cendana, yaitu: Kontrol diri mahasiswa dominan pada kategori (rendah) dengan jumlah presentase 64%. Hal ini didukung oleh aspek yaitu aspek kontrol perilaku (*behavior control*) berada pada kategori rendah mahasiswa yang bertindak secara impulsif, terutama dalam hal penggunaan ponsel, aspek kontrol kognitif (*cognitif control*) berada pada kategori rendah mahasiswa kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan proses berpikir dan perhatian serta kesulitan dalam mempertankan fokus interaksi sosial, aspek kontrol dalam mengambil keputusan (*decession making*) berada pada kategori sedang mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam membuat keputusan yang tepat.

Perilaku *phubbing* mahasiswa dominan berada pada kategori (tinggi) dengan jumlah presentase 76%. Hal ini didukung oleh aspek yaitu gangguan komunikasi (*communication disturbance*) pada kategori tinggi dimana mahasiswa kurang dalam membangun atau mempertahankan interaksi yang efektif dengan orang lain, dan aspek obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*) berada pada kategori tinggi mahasiswa lebih sering menghabiskan waktu untuk menggunakan ponsel, yang dapat mengganggu interaksi dengan orang di sekitar dan mengurangi produktivitas.

Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas Nusa Cendana, berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*, yang artinya semakin rendah kontrol diri semakin tinggi perilaku *phubbing*, sebaliknya semakin tinggi kontrol diri semakin rendah perilaku *phubbing* pada mahasiswa program studi bimbingan konseling Universitas Nusa Cendana.  $F_{hitung} 44,817, > F_{tabel} 4,04$  dan tingkat signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,483 yang artinya kontrol diri berpengaruh sebesar 48,3% terhadap perilaku *phubbing* sedangkan sisanya 51,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebosanan (*freedom*), FOMO dan faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yaitu terdapat pengaruh signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa program studi Universitas Nusa Cendana.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada diri sendiri yang tetap semangat dan saya ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Muhamad Dae Pua Upa, MS selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak I Putu Agus Apriliana, M. Pd selaku pembimbing II yang selalu sabar dalam membimbing, walaupun di tengah kesibukannya masih bersedia membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini

## 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.
- Apriliana, I. P. A., Abel, R. M., Siagian, F. R. D., Wijaya, I. N. W. E., Ratu, K. T. R., Devi, R. A., & Lima, S. S. (2023). Generasi Milenial Cakap Digital; Penyuluhan Dan Pendampingan Remaja Di Kelurahan Bakunase Nusa Tenggara Timur. *Kelimutu Journal of Community Service*, 3(2), 30-36.
- Assan, M. C. S., Keraf, M. A., Uda, P. A., & Apriliana, I. P. A. (2024). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Akhir di Kota Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(2).
- Chaplin, J. P. (2022). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). Bagaimana “phubbing” menjadi norma: Antecedent dan konsekuensi dari snubbing melalui ponsel pintar. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 63, 9-18.
- Gufron, M., & Risnawati. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Handayani, A. P., & Husnita, H. (2021). Pengaruh perilaku phubbing terhadap berkurangnya intensitas komunikasi keluarga pada masa pandemi Covid-19. *Komunikatif*, 10(2), 167-184.
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., et al. (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>
- Khoir, D. M. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Skripsi). UIN Malang.
- Noviatri, E. A., Lohmay, I., Korohama, K. E., & Apriliana, I. P. A. (2023). Hubungan antara Burnout Belajar dengan Perilaku Displacement pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(1).
- Sholihah, M. W., & Musslifah, A. R. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing siswa kelas XI SMA Negeri Gondangrejo. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2(7), 14-20.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistik untuk penelitian*. Alfabeta.