

## PERILAKU *PHUBBING* PADA GENERASI Z : MENGUJI PERAN KONTROL DIRI

Eka Septian Wijaya<sup>1\*</sup> [ps20.ekawijaya@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps20.ekawijaya@mhs.ubpkarawang.ac.id)

Puspa Rahayu Utami Rahman<sup>2</sup> [puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id](mailto:puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id)

Dinda Aisha<sup>3</sup> [Dinda.aisha@ubp.karawang.ac.id](mailto:Dinda.aisha@ubp.karawang.ac.id)

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* di kalangan generasi Z di Karawang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kausalitas, melibatkan 100 responden berusia 12-27 tahun, yang berada pada fase remaja hingga dewasa awal, yang dipilih melalui teknik *convenience* sampling. Alat ukur yang digunakan adalah BSCS (*Brief Self-Control Scale*) dan GSP (*Generic Scale of Phubbing*). Teknik analisis data meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji regresi linear sederhana, uji koefisien determinasi, serta uji kategorisasi menggunakan *software* SPSS 25.0 for Windows. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya kontrol diri memiliki pengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,058 menunjukkan bahwa 5,8% dari variasi perilaku *phubbing* dapat dijelaskan oleh kontrol diri, sementara 94,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Hal ini mengidentifikasi bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* pada generasi Z di Karawang.

Kata Kunci : Generasi Z, Kontrol Diri, *Phubbing*

### Abstract

*This study aims to explore the impact of self-control on phubbing behavior among generation Z in Karawang. The method used is quantitative with a causality design, involving 100 respondents aged 12-27 years, who are in the adolescent to early adulthood phase, selected through convenience sampling techniques. The measuring instruments used are BSCS (Brief Self-Control Scale) and GSP (Generic Scale of Phubbing). Data analysis techniques include normality tests, linearity tests, simple linear regression tests, determination coefficient tests, and categorization tests using SPSS 25.0 for Windows software. The results of the analysis show a  $p$  value = 0.000 ( $p < 0.05$ ), meaning that self-control has an influence on phubbing behavior, the determination coefficient (*R Square*) of 0.058*

indicates that 5.8% of the variation in phubbing behavior can be explained by self-control, while 94.2% is influenced by other factors not mentioned in this study. This identifies that self-control is one of the factors that influences phubbing behavior in generation Z in Karawang.

*Keywords: Z Generation, Self-Control, Phubbing*

## **Pendahuluan**

Di era modern ini berbagai alat canggih telah diciptakan untuk mempermudah kehidupan manusia dalam berbagai aspek, termasuk dalam hal mobilitas dan komunikasi. Hampir semua orang kini memiliki telepon pintar (*smartphone*) mulai dari remaja hingga dewasa. Dengan kemampuan *smartphone* untuk mengakses internet, penggunaannya semakin meluas dan banyak ditemui di berbagai kalangan. Berdasarkan hasil survei, pengguna internet terbanyak di Indonesia berasal dari kelompok usia produktif. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, terdapat 221.563.479 pengguna internet di Indonesia, yang mencakup 79,5% dari jumlah penduduk. Angka ini menunjukkan kenaikan sebesar 1,4% dibandingkan periode sebelumnya, dengan sebagian besar pengguna berasal dari kalangan generasi Z.

Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, adalah generasi pertama yang dibesarkan di era digital dengan akses luas ke informasi dan teknologi (Adityara dan Rakhman dalam Fotaleno 2024). Generasi Z merupakan kelompok yang sangat mahir dalam memanfaatkan *smartphone* internet dan melihat media sosial sebagai sesuatu yang biasa serta merupakan bagian dari rutinitas harian mereka, (Pratikto dan Kristanty dalam dewi., 2022). Generasi Z juga telah terbiasa menggunakan media digital untuk berkomunikasi, baik dalam konteks pribadi maupun kelompok. Beberapa aplikasi yang populer di kalangan generasi Z untuk berkomunikasi termasuk WhatsApp, Instagram, TikTok, dan YouTube, (Agustina dalam dewi., 2022). Menurut Hadion (dalam Kristanti 2022) generasi Z cenderung lebih terampil dalam teknologi, aktif berinteraksi melalui media sosial, dan sering *multitasking*. Generasi ini juga memiliki potensi besar dalam hal kreativitas, seringkali mengembangkan keterampilan digital yang kuat dan memiliki pemahaman yang mendalam tentang isu-isu sosial global. Namun, mereka biasanya kurang mahir dalam komunikasi verbal serta cenderung lebih egosentris dan individualis. Penggunaan *smartphone* di kalangan generasi Z menyebabkan mereka sering kali tampak sibuk dengan perangkat tersebut dan mengabaikan orang-orang di sekitar mereka. Kehadiran *smartphone* mendorong perilaku *phubbing*, yang berdampak pada berkurangnya interaksi sosial dengan orang di sekitar mereka (Muflih., dkk dalam sholihah 2024).

Istilah *phubbing* pertama kali diperkenalkan oleh *McCann* dan *Macquarie* lalu resmi didaftarkan di kampus *Macquarie* pada tahun 2012. Sejak saat itu, kampanye melawan *phubbing*

semakin dikenal di Amerika Serikat dan memasuki Indonesia pada tahun 2015. Generasi yang paling sering mengalami dan berpotensi melakukan *phubbing* adalah Generasi Z, yang juga dikenal sebagai generasi internet. *Phubbing* merujuk pada perilaku seseorang yang fokus pada penggunaan *smartphone* atau memandang layar ponsel saat sedang berbicara dengan orang lain, sehingga mengabaikan komunikasi langsung dengan orang tersebut (Karadag dkk., dalam Hafizah 2021). Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (dalam Najah, 2022), terdapat beberapa aspek dari perilaku *phubbing*, yaitu: (1) *nomophobia*, atau rasa takut terpisah dari ponsel; (2) konflik interpersonal, yang merujuk pada ketegangan antara individu dengan orang lain; (3) isolasi diri, yakni penggunaan ponsel untuk menghindari aktivitas dan menjauh dari orang lain; dan (4) pengakuan masalah, yaitu kesadaran individu bahwa mereka mengalami *phubbing*. Hura (dalam Putri 2024) menambahkan bahwa individu yang sering melakukan *phubbing* umumnya menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam sehari, yang dapat memperburuk perilaku *phubbing* tersebut.

Menurut Karadag (dalam putri 2024) *Phubbing* bisa menyebabkan gangguan dan putusnya komunikasi karena lebih memilih menggunakan *gadget* daripada interaksi langsung. Faktor-faktor yang sering memicu gangguan komunikasi dalam perilaku *phubbing* termasuk kebiasaan terus-menerus menggunakan *gadget*, merespons pesan dan panggilan selama percakapan, serta terus memperhatikan notifikasi *gadget* saat berinteraksi. Pratiwi (dalam Putri 2024) menyebutkan bahwa salah satu ciri perilaku *phubbing* yang juga dapat mengurangi kualitas hubungan sosial adalah pengalihan kontak mata dari lawan bicara. Vetsera & Laras (2019) juga mengungkapkan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan perasaan tidak dihargai, gangguan dalam komunikasi, dan sering kali menimbulkan perasaan negatif. Vetsera & Laras (2019) juga mengungkapkan bahwa *phubbing* dapat menyebabkan perasaan tidak dihargai, gangguan dalam komunikasi, dan sering kali menimbulkan perasaan negatif. Perilaku semacam ini berdampak negatif pada komunikasi anatarpribadi, yang dapat menurunkan kepuasan dalam hubungan dan mempengaruhi perasaan kesejahteraan individu (Roberts dan David dalam Tamri 2024). Dampak negatif ini menunjukkan betapa pentingnya memberikan perhatian penuh saat berkomunikasi untuk menjaga kesehatan hubungan interpersonal di era digital ini.

Berdasarkan hasil kuesioner pra-penelitian yang dibagikan kepada generasi Z di kota Karawang pada Desember 2023, yang melibatkan 30 responden, ditemukan bahwa tingkat *nomophobia* mencapai 85%. Responden menyampaikan memeriksa *smartphone* secara terus-menerus, terutama sebelum tidur dan di pagi hari, membawa pengisi daya, menjaga *smartphone* tetap menyala 24 jam, dan tidur dengan *smartphone* di tempat tidur. Konflik interpersonal menghasilkan 3% dari hasil pra-penelitian. Konflik interpersonal pernah terjadi pada responden yaitu orang lain menyampaikan tidak dihargai karena responden lebih fokus pada ponsel. Isolasi diri menghasilkan 5% dari hasil pra-

penelitian. Responden lebih fokus pada ponsel, mengabaikan interaksi sosial di sekitarnya, sehingga ada jarak emosional dengan orang-orang terdekat. Pengakuan masalah menghasilkan 7% dari hasil pra-penelitian. Responden menyadari mengabaikan orang lain demi ponsel mengganggu hubungan sosial dan kualitas interaksi.

Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (dalam Putri 2024), Salah satu aspek yang memengaruhi perilaku *phubbing* adalah kemampuan untuk mengontrol diri. Kontrol diri yang tinggi dapat mengurangi perilaku *phubbing* karena individu akan lebih memperhatikan lingkungan sekitar dan mengurangi penggunaan *smartphone*. Sebaliknya, kurangnya kontrol diri dapat mendorong individu untuk lebih sering menggunakan *smartphone* dan media sosial, yang dapat meningkatkan perilaku *phubbing*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu pada penelitian Sholihah (2024) yang menyatakan ada pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku *phubbing*. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia dkk. (2020) dalam penelitiannya juga menyimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja, dimana saat remaja memiliki kontrol diri yang tinggi, maka remaja memiliki perilaku *phubbing* rendah, begitupun sebaliknya, saat remaja memiliki kontrol diri yang rendah, maka remaja memiliki perilaku *phubbing* tinggi.

Kontrol diri mencerminkan keputusan seseorang yang didasarkan pada pertimbangan kognitif untuk menyalurkan perilaku yang telah direncanakan guna mencapai hasil dan tujuan tertentu (Goldfried dan Merbaum dalam Fadilah 2022). Jang dalam safitri (2022) menambahkan bahwa rendahnya kontrol diri dapat mempengaruhi interaksi sosial dan berkontribusi pada perilaku *phubbing*. Fitriani (dalam Aziz 2024) mengungkapkan kontrol diri membuat seseorang memiliki perilaku yang terarah, menyalurkan perasaan dalam diri sendiri secara benar dan tidak menyinggung norma, serta peraturan yang ada di dalam lingkungan sosial. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat mengatur penggunaan media sosial sesuai kebutuhan dan menetapkan batas waktu, sehingga menghindari kecanduan (Puspita dalam Aziz 2024).

Berdasarkan paparan fenomena, teori dan penelitian terdahulu maka peneliti tertarik untuk meneliti kedua variabel tersebut dan melihat bagaimana konsistensi hasil penelitian di Indonesia terutama pada generasi z di Kabupaten Karawang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* di kalangan generasi Z di Karawang. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan adalah bahwa kontrol diri memiliki pengaruh pada perilaku *phubbing* di kalangan generasi Z di Karawang.

## **Landasan Teori**

### ***Phubbing***

Menurut Kelly dkk. (2019) *phubbing* merupakan perilaku mengacuhkan orang lain (*relational partner*) dengan menggunakan ponsel di hadapannya. *Phubbing* merupakan sebuah fenomena ketika individu memerhatikan dan “hilang” ke dalam ponselnya di tengah interaksi dengan orang lain (Aagaard, 2020). Dengan kata lain, *phubbing* merupakan perilaku memerhatikan ponsel dan mengacuhkan lawan bicara dalam proses interaksi secara langsung. Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menyebut adanya beberapa aspek *phubbing*, yaitu (1) *nomophobia* atau ketakutan terpisah dari ponsel; (2) konflik interpersonal yang diartikan sebagai konflik yang dirasakan antara diri sendiri dengan orang lain; (3) isolasi diri, penggunaan ponsel untuk menghindari aktivitas sosial dan mengisolasi diri sendiri; (4) *problem acknowledgment*, yaitu individu memahami bahwa ia sedang mengalami permasalahan *phubbing*.

Selain itu terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* antara lain, (1) kecanduan internet yang merupakan pola maladaptif penggunaan internet yang membuat individu mengalami kesulitan atau rasa tertekan klinis yang signifikan; (2) *fear of missing out* berupa ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang mungkin dimiliki orang terkait kontak dengan peristiwa, pengalaman, dan percakapan yang terjadi di seluruh lingkaran sosial mereka yang luas; (3) kontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk mengatur emosi, sikap, dan perilaku ketika dihadapkan dengan situasi tertentu.

### **Kontrol diri**

Gufon dan Risnawati (dalam Setiawan & Alizamar, 2019) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kapasitas individu dalam mengendalikan diri, mengarahkan, serta mengatur perilakunya dengan tujuan untuk mencapai hasil yang lebih menguntungkan. Kemudian Deridder (dalam Arifin & Milla, 2020) berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan respon sehingga individu dapat bertindak sesuai dengan tujuan jangka panjang yang dikehendakinya. Lebih lanjut, Tangney dkk. (dalam Lindner dkk., 2015) menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur, mengubah, atau mengurangi respon dari kecenderungan perilaku negatif sehingga muncul perilaku positif. Deridder (dalam Arifin & Milla, 2020) membagi kontrol diri menjadi dua dimensi yaitu, inhibisi (*inhibition*) yang diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan dorongan impulsif, dan dimensi inisiasi (*initiation*) yang merupakan kemampuan individu untuk memulai perilaku yang diarahkan pada tujuan (*goal-directed behavior*). Inisiasi mencakup kemampuan untuk memulai aktivitas atau tindakan yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang, bahkan ketika hal tersebut memerlukan usaha atau keterlibatan lebih lanjut (Arifin & Milla, 2020).

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan tujuan menentukan hubungan sebab-akibat (kausalitas). Variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ada kontrol diri (X) dan perilaku *phubbing* (Y). Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah generasi Z pengguna media sosial usia 12 hingga 27 tahun di karawang. Metode sample yang digunakan adalah *convenience sampling*, termasuk ke dalam jenis *non-probability sampling*. Menurut Creswell (dalam Supriatna dkk., 2023) *convenience sampling* ialah metode pengambilan sampel sesuai dengan kenyamanan dan ketersediaan responden. Jumlah populasi generasi Z di Karawang tidak di ketahui pasti, maka peneliti menentukan sampel dengan menggunakan rumus lemeshow, sehingga didapatkan hasil sampel 96. Berdasarkan hasil tersebut dibulatkan menjadi 100 responden.

Skala psikologi digunakan dalam metode pengumpulan data dan *google form* didukung untuk memfasilitasi prosedurnya. Ada dua skala yang digunakan, yaitu kontrol diri diukur dengan menggunakan skala *BSCS (brief self-control scale)* versi bahasa indonesia yang diadopsi dari Arifin dan Milla (2020) berdasarkan teori Deridder dkk. (2011). Terdapat 10 item dari skala ini, setiap item dikelompokan berdasarkan model skala *likert* dengan 7 pilihan jawaban, yaitu (1) menunjukkan sangat tidak sesuai dengan diri saya, (2) tidak sesuai dengan diri saya, (3) agak sesuai dengan diri saya, (4) netral, (5) agak sesuai dengan diri saya, (6) sesuai dengan diri saya, (7) sangat sesuai dengan diri saya. Skala pengukuran *phubbing* menggunakan *Generic Scale of Phubbing (GSP)* yang dikembangkan oleh Chotpitayasonondh dan Douglas (2018). Skala ini terdiri dari 15 pertanyaan, meliputi 4 indikator utama yaitu nomophobia, konflik interpersonal, isolasi diri dan pengakuan masalah. Skala ini menerapkan model *likert* dengan 5 pilihan jawaban, yaitu (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering dan (5) sangat sering.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis regresi sederhana dilakukan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Tujuan dilakukannya analisis uji regresi linear sederhana, untuk menguji pengaruh antara variabel kontrol diri sebagai variabel independen dan variabel *phubbing* sebagai variabel dependen. Teknik regresi linear sederhana ini, untuk melihat apakah sebuah variabel dependen mempengaruhi variabel independen. Apabila hasil probalitas menunjukkan hasil signifikans kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka variabel independen di yakini memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

## Hasil Dan Pembahasan

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data telah memenuhi asumsi-asumsi dasar, adapun uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas, pada uji normalitas peneliti menggunakan *Kolmogorov-smirnov* dengan membandingkan p

> 0,05. Pada uji linearitas meneliti menggunakan kolom *linearity* dengan  $p < 0,05$  dalam menentukan linear atau tidaknya data dalam penelitian ini. Adapun perhitungan uji normalitas dan uji linearitas sebagai berikut:

**Tabel 1.** uji normalitas  
*One-sample kolmogrov-smirnov tes*

	<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>	100
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.008 <sup>c</sup>
<i>Exact Sig. (2-tailed)</i>	.204
<i>Point Probability</i>	.000

Dari uji normalitas kontrol diri dan *phubbing* pada tabel 1 diperoleh nilai signifikansi yaitu 0,204 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan nilai residual terdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data variabel kontrol diri dan *phubbing* berdistribusi normal.

**Tabel 2.** uji linaeritas  
 Anova table

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Phubbing</i>	* <i>Between</i>	<i>(Combined)</i>	2451.362	28	87.549	.891	.623
Kontrol Diri	<i>Groups</i>	<i>Linearity</i>	542.694	1	542.694	5.524	.022
		<i>Deviation from Linearity</i>	1908.668	27	70.691	.720	.829
	<i>Within Groups</i>		6975.198	71	98.242		
	<i>Total</i>		9426.560	99			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 2 nilai signifikansi pada kolom *linearity* sebesar 0,022 ( $p < 0,050$ ) dan signifikansi pada kolom *phubbing* sebesar 0,829 ( $p > 0,05$ ). Dapat di simpulkan bahwa variabel kontrol diri dan *phubbing* memiliki hubungan yang linier.

Hasil uji regresi sederhana untuk menguji hipotesis penelitian atau untuk menguji pengaruh variabel kontrol diri terhadap *phubbing* pada generasi z di kota Karawang dapat tergambarkan pada tabel di bawah ini, yaitu:

**Tabel 3.** uji regresi linier sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	
1	(Constant)	59.296		11.703	.000	
	Kontrol Diri	-.300	.122	-.240	-2.447	.016

Berdasarkan tabel 3 nilai signifikansi yang diperoleh adalah  $0,000 < 0,05$ . Ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_o$  ditolak, yang artinya adanya pengaruh kontrol diri pada perilaku *phubbing* di kalangan generasi Z di karawang.

Hasil analisis data tambahan dalam penelitian ini meliputi uji koefisien determinasi dan uji kategorisasi dapat tergambarkan pada tabel di bawah ini, yaitu:

**Tabel 4.** uji koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Model summary	
			Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.240 <sup>a</sup>	.058	.048	9.52112

Tabel 4 menunjukkan *R square* sebesar 0,058 atau 5,8%. Berdasarkan hasil tersebut artinya kontrol diri memiliki pengaruh 5,8% terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di karawang, sedangkan sisanya sebesar 94,2% dipengaruhi faktor lain yang tidak di sebutkan dalam penelitian ini.

**Tabel 5.** kategorisasi kontrol diri

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Sedang	77	77.0	77.0	77.0
	Tinggi	23	23.0	23.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang diperoleh, skala kontrol diri didominasi oleh kategori sedang, yaitu 77 responden dengan persentase 70%, dan kategori tinggi sebanyak 33 responden dengan persentase 30%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri yang sedang.

**Table 6.** kategorisasi *phubbing*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Rendah	4	4.0	4.0	4.0
	Sedang	28	28.0	28.0	32.0
	Tinggi	68	68.0	68.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang diperoleh, skala *phubbing* didominasi oleh kategori tinggi, dengan jumlah 68 responden dan persentase 68%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *phubbing* yang signifikan. Selanjutnya, kategori sedang mencakup 28 responden dengan persentase 28%, menandakan bahwa sebagian kecil responden memiliki perilaku yang kurang mencolok. Sementara itu, kategori rendah terdiri dari 4 responden dengan persentase 4%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Karawang. Hasil uji hipotesis antara variabel kontrol diri (X) dengan perilaku *phubbing* (Y) menunjukkan hasil signifikansi (sig.) yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$  yang memiliki arti bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, sehingga ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di karawang. Fadilah dkk (2022) menjelaskan dimana kontrol diri yang tinggi akan mengurangi perilaku *phubbing* sehingga individu semakin memperdulikan lingkungan dan mengurangi penggunaan ponsel. Adapun peneliti terdahulu yang di lakukan oleh Putri dkk. (2024) menunjukkan hasil yang sama, kontrol diri yang tinggi akan mengurangi perilaku *phubbing*. Begitu juga dengan

sebaliknya apabila semakin rendah pada kontrol diri yang dimiliki maka semakin tinggi *phubbing* terjadi.

Kontrol Diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam Perilaku *Phubbing*. Kontrol Diri menggambarkan keputusan seseorang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sesuai dengan yang diinginkan (Goldfried & Merbaum, 2011). Kontrol Diri adalah kemampuan atau kecakapan seseorang dalam mengendalikan tingkah laku dengan cara menahan, menekan, mengatur atau mengarahkan dorongan keinginan dengan berbagai pertimbangan agar pengambilan keputusan yang salah bisa dihindari. Semakin tinggi tingkat Kontrol Diri seseorang, maka semakin kuat pengendalian tingkah laku yang bertentangan dengan norma sosial sehingga membawa seseorang ke perilaku yang positif.

Selanjutnya pada uji koefisien determinasi skor *R square* sebesar 0,058 atau 5,8% besaran pengaruh yang diberikan kontrol diri terhadap *phubbing*, sedangkan sisanya 94,2% dipengaruhi faktor lain yang tidak di sebutkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *phubbing* meliputi: *Fear out Missing Out (FoMO)*, *time distortion*, *poor reasoning*, *smartphone addiction*, *technology addiction* (Putri dkk., 2022).

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap generasi z di kota Karawang, maka hasil penelitian yang didapatkan yaitu ada pengaruh variabel kontrol diri terhadap variabel *phubbing* pada generasi z di kota Karawang. Kontrol diri memberikan kontribusi pengaruh sebesar 5,8% terhadap *phubbing*. Sedangkan sisanya sebesar 94,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *phubbing* seperti: *Fear out Missing Out (FoMO)*, *time distortion*, *poor reasoning*, *smartphone addiction*, *technology addiction* (Putri dkk., 2022).

## Kepustakaan

Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195.

Azis, A., & Nasir, N. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di kota bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(01), 29-38.

- Cahyadi, A., & Leylasari, H. T. (2024). Tingkat kebahagiaan pada ibu rumah tangga ditinjau dari persepsi istri terhadap dukungan sosial yang diberikan suami dan stres pengasuhan. *Psycho Idea*, 22(2), 81-92.
- Damayanti, N. S., Mutakin, F., & Budiono, A. N. (2024). Mengurangi perilaku *phubbing* melalui konseling kelompok dengan metode brainstorming. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 74-88.
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis intensitas penggunaan media sosial dan social environment terhadap perilaku FoMo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11-20.
- Fadilah, A., Pratitis, N., & Rini, A. P. (2022). Perilaku *phubbing* pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150-159.
- 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.
- Isrofin, B. (2020). Validasi Generic Scale Of *phubbing* (GSP) versi bahasa Indonesia dengan rasch model. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 9-18.
- Kurnia, S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01).
- Kristanti, S. A., & Eva, N. (2022). Self-esteem dan self-disclosure generasi Z pengguna instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 10-20.
- Lestari, B. D., & Suratmini, D. (2024). Hubungan jenis kelamin dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 727-740.
- Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2022). Perilaku phone snubbing (*phubbing*) pada generasi x, y, dan z. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 25-38.
- Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Phone snubbing pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 571-585.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku *phubbing* pada mahasiswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2), 343-347.

- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan perilaku *phubbing* dengan interaksi sosial pada generasi Z mahasiswa keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Safitri, N., & Rinaldi, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa sman 2 kota bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 197-210.
- Sari, A. R., & Sahrah, A. (2023). Keterikatan kerja dan beban kerja dengan work life balance. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 32-39.
- Setiawan, M. H., Komarudin, R., & Kholifah, D. N. (2022). Pengaruh kepercayaan, tampilan dan promosi terhadap keputusan pemilihan aplikasi marketplace. *Jurnal Infortech*, 4(2), 139-147.
- 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.
- Silmi, A., & Novita, E. Dampak psikologis perilaku *phubbing* dalam berinteraksi sosial pada mahasiswa  
psychological impact of phubbing behavior in social interaction on college student.