

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
PHUBBING DI SMA N-5 PEMATANG SIANTAR**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**YULI HARTATI TOGATOROP**

**18.860.0364**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
PHUBBING DI SMA N-5 PEMATANG SIANTAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh**

**Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi**

**Universitas Medan Area**

**OLEH:**

**YULI HARTATI TOGATOROP**

**18.860.0364**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**


**2023**



## **HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Skripsi : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing*  
di SMA N-5 Pematang Siantar  
Nama : Yuli Hartati Togatorop  
NPM : 18.8600.364  
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh.  
Komisi Pembimbing

  
**Maghfirah DR., S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Pembimbing



  
**Prof. Hasimuddin, Ph.D.**

Dekan

  
**Laili Alfita., S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog**

Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian,  
dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tanggal Lulus : 31 Juli 2023



## **HALAMAN PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi - sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 31 Juli 2023

*Yuli Hartati Togatorop*  
Yuli Hartati Togatorop

18.8600.364



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuli Hartati Togatorop  
NPM : 188600364  
Program Studi : Psikologi Perkembangan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing*  
di SMA N-5 Pematang Siantar”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

pemilik Hak Cipta. Demikian

pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal: 31 Juli 2023

Yang Menyatakan



(Yuli Hartati Togatorop)



# Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* Di SMA N-5 Pematang Siantar

YULI HARTATI TOGATOROP

18.860.0364

## ABSTRAK

*Smartphone* salah satu teknologi informasi yang sangat berkembang pesat dan penggunaan yang lama akan mengalami kecanduan *smartphone* yang mengakibatkan mengabaikan seseorang lebih fokus terhadap *smartphone* yang disebut perilaku *phubbing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* di SMA N-5 Pematang Siantar. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas XI dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 130 siswa dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data ini menggunakan skala kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil perhitungan secara hipotetik dan empirik, kontrol diri tergolong rendah sebab nilai mean hipotetik sebesar 55 dan empiriknya 45,84 dan perilaku *phubbing* tergolong tinggi dengan nilai mean hipotetik sebesar 37,5 dan empiriknya 53,67. Hasil Penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi  $r^{xy} = -0.616$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0.05$  artinya ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Dengan hasil tersebut, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Adapun sumbangan efektif dari kontrol diri mempengaruhi perilaku *phubbing* sebesar 44,7%. Adapun faktor lainnya sebesar 55,3% perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh faktor lain antara lain seperti: kondisi mood, ketersediaan waktu, lingkungan sekitar faktor interpersonal, kecanduan media sosial, kecanduan game online dan sebagainya.

**Kata kunci:** Kontrol diri, perilaku *phubbing*, siswa



# *The Correlation between Self Control and Phubbing Behavior In Sma N-5 Pematang Siantar*

**YULI HARTATI TOGATOROP**

**18.860.0364**

## **ABSTRACT**

*Smartphones are one of the most rapidly developing information technologies and long use will experience smartphone addiction which results in ignoring someone's focus on smartphones called phubbing behavior. This study aims to determine the correlation between self-control and phubbing behavior at SMA N-5 Pematang Siantar. The population in this study was class XI students with a total sample in this study of 130 students with the sampling technique used was purposive sampling. This data collection method uses self-control scales and phubbing behavior. The data analysis technique used is product moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of hypothetical and empirical calculations, self-control is low because the hypothetical mean value is 55 and the empirical is 45.84 and phubbing behavior is high with a hypothetical mean value of 37.5 and an empirical of 53.67. The results of this study show the correlation coefficient  $r_{xy} = -0.616$  with a significance value of  $p = 0.000 < 0.05$ , meaning that there is a negative correlation between self-control and phubbing behavior. With these results, the hypothesis in this study can be accepted. The effective contribution of self-control affects phubbing behavior by 44.7%. The other factor of 55.3% of phubbing behavior is influenced by other factors such as: mood conditions, time availability, the environment around interpersonal factors, social media addiction, online game addiction and so on*

**Keywords:** *Self-control, behavior phubbing, student*



## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Pematang Siantar, pada tanggal 23 Juli 2000 dari ayah Martes Togatorop S.Pd dan Ibunda Frida Lumban Gaol S.Pd. Penulis merupakan putri anak ke 4 dari 4 bersaudara, memiliki 2 kakak perempuan yang Bernama Tasya Anggreni Togatorop dan Lidya Novita Togatorop dan seorang abang Bernama Robbi Andoro Togatorop.

Tahun 2018 penulis lulus dari SMA N-5 Pematang Siantar dan pada tahun 2018 terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.





## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah perilaku *phubbing*, dengan judul Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* di SMA N-5 Pematang Siantar..

Terimakasih penulis sampaikan kepada Ibu Maqhfirah DR., S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing penulis, kepada orang tua dan saudara-saudara penulis, yakni Ayahanda Martes Togatorop S.Pd dan Ibunda Frida Lumban Gaol S.Pd, saudara saya Tasya A. Togatorop S.ST(TD), Robbi A. Togatorop A.Md, Riska Manurung S.Tr.Met, Lidya N.Togatorop dan keponakan Gabriel Pardede, Yeyek serta kepada Prinensis Panggabean S.Psi dan teman – teman penulis Bella Yustika Sagita Sijabal, Nanik Ramanisa S.Psi serta kepada Rizva Ayudia Rahmada yang telah memberikan doa dan dukungan terhadap penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Disamping itu kepada Kepala Sekolah SMA N-5 Pematang Siantar bapak Edwar Simarmata, S.Pd, M.Si beserta staf pegawai dan siswa yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini.dan semua pihak yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dan mendidik. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Penulis

(Yuli Hartati Togatorop)



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Perumusan Masalah.....</b>	<b>12</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>12</b>
<b>1.4 Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>13</b>
<b>1.5 Manfaat .....</b>	<b>13</b>
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 Perilaku Phubbing.....</b>	<b>14</b>
2.1.1 Defenisi Perilaku Phubbing.....	14
2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Perilaku <i>Phubbing</i> .....	15
2.1.3 Karakteristik Perilaku <i>Phubbing</i> .....	17
2.1.4 Aspek-Aspek Perilaku <i>Phubbing</i> .....	18
2.1.5 Ciri-Ciri Perilaku <i>Phubbing</i> .....	19
<b>2.2 Kontrol Diri.....</b>	<b>20</b>
2.2.1 Defenisi Kontrol Diri.....	20
2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	22
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	24



<b>2.3 Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku <i>Phubbing</i></b> .....	<b>26</b>
<b>2.4 Kerangka Konseptual</b> .....	<b>28</b>
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
<b>3.1 Tipe Penelitian</b> .....	<b>29</b>
<b>3.2 Identifikasi Variabel Penelitian</b> .....	<b>29</b>
<b>3.3 Defenisi Operasional Variabel Penelitian</b> .....	<b>29</b>
<b>3.4 Subjek Penelitian</b> .....	<b>30</b>
3.4.1 Populasi .....	30
3.4.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	30
<b>3.5 Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>31</b>
<b>3.6 Validitas Dan Reliabilitas</b> .....	<b>32</b>
<b>3.7 Analisis Data</b> .....	<b>33</b>
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>35</b>
<b>4.1 Orientasi Kancah Penelitian</b> .....	<b>35</b>
<b>4.2 Persiapan Penelitian</b> .....	<b>36</b>
<b>4.3 Pelaksanaan Penelitian</b> .....	<b>39</b>
<b>4.4 Analisis Data Dan Hasil Penelitian</b> .....	<b>43</b>
<b>4.5 Pembahasan</b> .....	<b>49</b>
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>52</b>
<b>5.1 Simpulan</b> .....	<b>52</b>
<b>5.2 Saran</b> .....	<b>53</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>55</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Siswa Kelas X SMA N-5 Pematang Siantar .....	30
Tabel 4.1 Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba .....	38
Tabel 4.2 Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Perilaku Phubbing Sebelum Uji Coba .....	38
Tabel 4.3 Pelaksanaan Penelitian .....	41
Tabel 4.4 Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba .....	41
Tabel 4.5 Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Perilaku Phubing Setelah Uji Coba .....	42
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	44
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan Korelasional .....	45
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Analisis Product Moment .....	46
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	48
Tabel 5.0 Kurva .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian Sebelum Uji Coba .....	61
Lampiran B Skala Penelitian Setelah Uji Coba.....	68
Lampiran C Sebaran Data Variabel Penelitian.....	90
Lampiran D Uji Coba Validitas dan Reliabilitas.....	101
Lampiran E Uji Normalitas .....	108
Lampiran F Uji Linearitas .....	110
Lampiran G Uji Hipotesis .....	112
Surat Penelitian.....	114





## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi ini, perkembangan digital sudah meningkat sangat pesat dengan kemajuan teknologi yang tidak bisa dihindari oleh manusia. Teknologi dapat ditemukan di berbagai bidang kehidupan dengan harapan mempermudah aktivitas manusia, selain itu juga teknologi menjadi gaya hidup bagi masyarakat. Manfaat dari perkembangan teknologi ini salah satunya digunakan untuk teknologi informasi, dan dalam kehidupan sehari-hari ada beberapa macam teknologi informasi yang dapat ditemukan antara lain komputer, televisi, *smartphone* dan sebagainya.

Dalam perkembangannya, *smartphone* menjadi salah satu teknologi informasi yang sangat berkembang pesat, berbagai fasilitas fitur-fitur sudah tersedia dan cenderung memudahkan manusia dalam melakukan aktivitasnya dan dengan adanya *smartphone* dapat memperoleh informasi lebih cepat sehingga jumlah pengguna *smartphone* akan terus meningkat setiap tahunnya. Lantaran harga *smartphone* yang sudah terjangkau dan menjadi barang yang dimiliki hampir semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa dan terlihat lazim dalam menggunakan *smartphone*.

Populasi pengguna *smartphone* di Indonesia mayoritas berasal dari usia muda yaitu 80% dari usia 15-17 tahun, sementara 75% dari usia 18-24 tahun dan 79% dari usia 25 sampai 34 tahun (Cahyo,2017). Menurut Santrock (2011) seseorang yang berusia 13-22 tahun termasuk kedalam periode perkembangan masa remaja. Data tersebut menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* lebih banyak



dilakukan oleh remaja. Remaja merupakan usia transisi, masa peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan perubahan pada biologis, kognitif, dan sosial emosional dan individu berinteraksi lebih banyak dengan masyarakat dimulai dari masa remaja.

Fungsi serta fitur yang telah disediakan menjadi penyebab populernya penggunaan *smartphone* terutama bagi kalangan remaja. Penggunaan *smartphone* tidak memberi batasan, seperti melakukan panggilan, mengirim pesan, menjelajahi internet, berbelanja online, mengakses sebuah informasi, bermain game, mencari hiburan, berbelanja dan sebagainya.

Saat ini remaja tidak lepas dari penggunaan *smartphone* sehingga memberikan dampak bagi kehidupan, seperti dampak positif yang diberikan yaitu memudahkan dalam berkomunikasi dengan keluarga maupun teman, membantu dalam proses belajar yaitu mendapat informasi melalui internet dan tidak hanya berfokus pada buku saja dan sebagainya dan juga dampak negatif dari penggunaan *smartphone* pada remaja seperti menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* melebihi waktu yang akan mempengaruhi proses belajar seperti malas dalam mengerjakan tugas sekolah, lebih nyaman menggunakan *smartphone* daripada aktivitas lainnya, tidak fokus ataupun memperhatikan lawan bicara, membuat individu menjadi kurang peka dengan lingkungan sosial, dan terganggunya komunikasi antar individu (Dewanti, Widada & Triyono, 2016).

Kemudahan-kemudahan serta kemampuan *smartphone* yang lebih canggih seringkali membuat penggunaan *smartphone* melebihi waktu yang wajar dan menimbulkan perilaku menjadi "acuh tak acuh" atau bisa disebut tidak peduli terhadap lingkungan sekitar. Menurut Anggraeni (2016) mengemukakan bahwa



efek negatif pada anak maupun pada remaja dalam penggunaan *smartphone* terjadi ketika anak sibuk dengan *smartphone* dan melupakan tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas sekolah, belajar sebelum ujian. Umumnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu pengembangan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, hubungan yang terjalin dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu (Hurlock, 1990).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di lapangan, peneliti menemukan bahwasanya kurangnya komunikasi secara verbal secara lisan seperti siswa tidak memperhatikan lawan bicara ketika sedang melakukan komunikasi secara interpersonal. Hampir keseluruhan aktivitas dalam interaksi sosial kini sudah diwakili dengan kecanggihan teknologi. Bahkan dalam aktivitas-aktivitas yang sebenarnya mengharuskan untuk para siswa berinteraksi secara langsung pun kini sudah mulai jarang ditemui. Misalnya saja ketika waktu istirahat, walaupun siswa sedang beramai-ramai berkumpul di kantin, namun tetap saja komunikasi diantara mereka terhambat oleh kehadiran *smartphone* yang digenggam, pada saat berkumpul duduk di depan kelas tidak adanya kontak mata pada saat berkomunikasi. Contoh lain, ketika sedang mengerjakan tugas kelompok di dalam kelas, tetap saja sebagian besar dari mereka lebih mendahulukan aktivitas dengan *smartphone* mereka dibandingkan berdiskusi dengan teman sekelompoknya walaupun guru ada di dalam kelas. Contoh lainnya seperti pada saat di ruang kelas, ketika guru sedang rapat, siswa yang ada di kelas tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru akan tetapi menunda mengerjakannya karna sibuk menggunakan *smartphone* seperti bermain game, menggunakan media sosial di tempat duduk



masing-masing siswa, kemudian peneliti juga melihat pada saat guru menjelaskan materi pelajaran, terdapat siswa yang bermain *smartphone* secara diam-diam dan selalu mengecek *smartphone* yang berada di saku ataupun di laci meja dan tidak memperhatikan guru di depan kelas dan ketika ditegur dan diberi peringatan siswa tidak mengerti atau tidak berkonsentrasi yang telah disampaikan oleh guru. Perubahan pola komunikasi yang terjadi mengakibatkan efek negatif, Baron dan Campbell (2012) mengatakan bahwa kemungkinan terjadi pada efek kesehatan mental dan fisik serta kualitas interaksi sosial. Dampak kesehatan mental dapat berupa terjadinya perubahan emosi, dan perkembangan intelegensi, bersikap tidak ramah kepada orang lain, antisosial untuk mengurangi komunikasi yang dilakukan dengan tatap muka, tidak mengikuti norma, dan bahkan lebih agresif.

Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu membatasi penggunaan *smartphone* dan mampu bertindak sesuai norma sosial yang berlaku serta mampu melakukan penilaian dan mempertimbangkan dampak-dampak negatif ketika mengambil keputusan dan akan menghindari perilaku individu yang merugikan. Peneliti juga menemukan di lapangan bahwa jenis aplikasi yang digunakan pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan berbeda akan tetapi durasi penggunaan *smartphone* tidak jauh berbeda. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan dalam bermain game online dan perempuan lebih menggunakan aplikasi media sosial. Beberapa siswa ketika ditegur dan *smartphone* disita oleh guru reaksi yang dilakukan siswa menjadi pemurung dan tidak mau memperhatikan guru pada saat mengajar, membanting-bantingkan benda yang ada, memperlihatkan wajah yang kesal dan ketika teman sebayanya menegur pada saat menggunakan



*smartphone* reaksi yang diberikan oleh siswa marah, dan tidak mau melakukan komunikasi dan menghindar.

Penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi tingkat prestasi belajar siswa, penggunaan *smartphone* yang terlalu lama dapat berpengaruh pada konsentrasi siswa selama jam pelajaran berlangsung yang dapat mengganggu fungsi kerja otak yaitu dengan melemahnya daya kerja otak. Pola komunikasi yang berubah ini membuat informasi menjadi lebih cepat tersebar. Disisi lain, perubahan ini juga dapat memberikan efek yang negatif bagi penggunanya. Baron dan Campbell (2012) mengatakan bahwa kemungkinan terjadi pada efek kesehatan mental dan fisik serta kualitas interaksi sosial. Dampak kesehatan mental dapat berupa terjadinya perubahan emosi, dan perkembangan intelegensi, bersikap tidak ramah kepada orang lain, antisosial untuk mengurangi komunikasi yang dilakukan dengan tatap muka, tidak mengikuti norma, dan bahkan lebih agresif.

Untuk melihat gambaran perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI SMA N-5 Pematang Siantar maka peneliti melakukan *screening* yang melibatkan 10 responden yang melakukan perilaku *phubbing*. Dari hasil *screening* yang dilakukan terhadap siswa kelas XI SMA N-5 Pematang Siantar diperoleh bahwa siswa mengalami perilaku *phubbing*,

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan terhadap 15 subjek menyebarkan kuisioner, pernyataan bahwa seseorang merasa gelisah bila tidak menggunakan *smartphone* ataupun lupa membawa *smartphone*, mengabaikan teman ketika sedang berbicara dan sibuk menggunakan *smartphone* pada saat berkumpul dengan teman merupakan pernyataan yang memiliki persentase paling tinggi 93% atau sebanyak 14 orang. Serta pernyataan mengangkat telepon ketika



berdering meskipun sedang berbicara dengan teman, merasa terganggu ketika ditegur ketika sedang menggunakan *smartphone* dan penggunaan *smartphone* semakin hari meningkat sebanyak 86%. Dalam seharusnya mereka yang melakukan *phubbing* dapat menghabiskan waktu bermain *smartphone* sebanyak 8 - 12 jam. Dapat disimpulkan dijelaskan hasil screening awal diatas, maka dapat digambarkan bahwa fenomena perilaku *phubbing* benar-benar terjadi di siswa kelas XI.

Pengaruh lingkungan sosial dan tuntutan akademik mendorong penggunaan *smartphone* setiap saat dan pola komunikasi yang terjadi membuat informasi akan lebih cepat tersebar. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menimbulkan efek-efek kesehatan seperti sakit leher, nyeri tungkai, kurang tidur serta kecanduan dan gangguan-gangguan neuropsikiatri (Acharya,2013)

Kenyataannya remaja pada saat ini komunikasi yang terjalin kurang dan tidak seimbang dan lebih nyaman dengan kesendiriannya dengan menggunakan *smartphone* dibandingkan ketika bersosialisasi dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Berbeda dengan zaman dimana para remaja belum terlalu menggunakan *smartphone* dan lebih menjalin komunikasi dengan orang sekitar secara langsung (*face to face*), saling mendengarkan dan memperhatikan lawan bicara serta memberikan pendapat satu sama lain.

Kecanduan *smartphone* berdampak pada psikologis manusia, dan penggunaannya sendiri kurang menyadari akan hal tersebut serta bahaya yang ditimbulkan dari ketergantungan *smartphone* serta kontrol diri yang rendah dan akan memiliki sikap mengabaikan seseorang dan fokus ke *smartphone* atau disebut dengan perilaku *phubbing*. Umumnya individu mampu mengontrol diri untuk berperilaku sesuai dengan norma di masyarakat, sehingga pada saat menggunakan



*smartphone* mampu mengontrol diri. Oleh karena itu sangat logis realistis jika kontrol diri menafsirkan bahwa kecanduan *smartphone* akan menafsirkan perilaku bermasalah dalam bentuk *phubbing*.

Istilah *phubbing* diberikan kepada seseorang yang terlalu sering menggunakan *smartphone*. Kata *phubbing* pertama kali dijelaskan oleh Direktur Akun Grup McCann Adrian Mills, yang bekerja dengan David Aistle dan dipopulerkan oleh kampanye Stop Phubbing yang dibuat oleh Macquarie Dictionary kampanye *Stop Phubbing* upaya membangun hubungan masyarakat di lingkungan sosial.

Dengan kata lain, perilaku *phubbing* melibatkan dua orang atau lebih dalam suatu interaksi sosial. Dalam interaksi sosial, "*phubber*" dapat didefinisikan sebagai seseorang yang memulai *phubbing*, dan "*phubbee*" dapat didefinisikan sebagai orang yang menerima perilaku *phubbing* (Chotpitayasonondh, 2016). Perilaku *phubbing* yang berlebihan akibat penggunaan *smartphone* berpengaruh yang signifikan terhadap interaksi sosial.

Perilaku *phubbing* adalah tindakan mengacuhkan seseorang dalam lingkungan sosial dengan melihat telepon, alih-alih memberikan perhatian. Dengan kata lain, perilaku *phubbing* adalah tindakan mengabaikan orang lain apakah itu untuk memeriksa Facebook dan atau Whatsapp, atau menggunakan aplikasi chatting lainnya. Perilaku *phubbing* bisa dilihat dimana saja selama kegiatan sehari-hari manusia, yaitu saat makan, pertemuan, kuliah, atau pertemuan sosial lainnya baik itu dengan teman dan keluarga. *Phubbing* (mereka yang *phub*) sering mengabaikan pentingnya memelihara dan mengembangkan hubungan dengan tidak berkomunikasi dengan orang lain (Karadag, 2015)



Dalam penelitiannya, Karadag (2015) menyebutkan bahwa perilaku *phubbing* memiliki dampak yang negatif pada kemampuan berkomunikasi, kesulitan dalam membangun serta mempertahankan kontak mata terhadap lawan bicara yang dilakukan secara bersamaan dengan menggunakan *smartphone* yang akan memungkinkan terjadinya kesalahpahaman dalam berdiskusi atau bertukar pendapat. Hal ini sangat berpengaruh pada menurunnya kualitas komunikasi interpersonal, karena saat bermain *smartphone* seseorang tidak dapat menanggapi informasi yang diterima dalam proses komunikasi yang sedang berlangsung, jika hal tersebut terjadi maka proses komunikasi yang dilakukan tidak berjalan dengan efektif dan mengarah pada perasaan kecewa, perasaan yang diabaikan, kesalahpahaman dalam berkomunikasi dan sebagainya. Robert dan David (2016) menyebutkan bahwa perilaku *phubbing* yaitu perilaku yang terjadi ketika individu sedang berbicara dengan koleganya dan mendapati lawan bicaranya sedang melirik ke arah *smartphon*enya, menjawab panggilan telepon, mengirim pesan singkat (SMS), ataupun mengecek pemberitahuan yang muncul pada media sosial ketika sedang saling berkomunikasi.

Peneliti kemudian melakukan wawancara dengan beberapa guru dan siswa. Peneliti mendapat informasi bahwa terdapat perilaku *phubbing* antar siswa dan munculnya fenomena perilaku karena melakukan dua percakapan sekaligus baik secara langsung maupun dengan *smartphone* sehingga mengakibatkan percakapan yang dilakukan tidak fokus dan selalu meletakkan *smartphone* di samping atau menggenggam dan mengecek notifikasi *smartphone* setiap saat pada saat melakukan aktivitas atau sedang melakukan interaksi dengan orang lain serta sedikit melakukan tatap muka dan interaksi sosial dengan orang lain.



Berdasarkan hasil wawancara dengan guru F (35) pada 16 Februari 2022) sekolah tersebut bahwa hampir setiap sudut sekolah siswa nya menggunakan *smartphone* dan sedikit yang berkomunikasi secara dua arah walaupun jam istirahat sudah berakhir dan tidak mengingat waktu dalam menggunakannya. Kemudian dilakukan wawancara ke beberapa siswa mengenai perilaku ketika menggunakan *smartphone*. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap siswi perempuan yang berinisial C (16) dan M (16) tersebut bahwa pendapat siswa tersebut hal yang dilakukan dia tidak sadar melebihi waktu pemakaian karna terlalu fokus kepada *smartphonenya* dan tidak peduli dengan sekitar dan hal yang harus dikerjakan. Selain itu ada siswi yang mengatakan dia kesal dengan salah satu temannya yang selalu memakai *smartphone* setiap saat dan menarik diri dari keramaian atau sedang berkumpul dengan teman-temannya dan pada hanya pada saat belajar tidak menggunakan *smartphone* dan sulit ketika diajak berkomunikasi jika ditanya menjawab tetapi matanya fokus kepada *smartphone* yang digenggam.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap siswi perempuan yang lain yang berinisial L(16) mengatakan bahwa ia sangat sering menggunakan *smartphone* untuk membuka Tiktok, karena penggunaan yang sangat lama, ia pernah mengalami dampak yang tidak baik yaitu ia merasa pusing dan matanya menjadi berkunang dan terkadang mual karena melihat layar terus menerus dan ia sering tidak sadar dengan keadaan sekitarnya dan lupa waktu menggunakan *smartphone*. Ia merasa bahwa ia tidak dapat mengontrol dirinya ketika ia sudah membuka media sosial dan membuatnya selalu ingin melihat lebih banyak.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap siswi laki-laki yang berinisial D (16) mengatakan bahwa saat berkumpul dengan teman-temannya, ia



juga sering membuka *smartphone* dan bermain game sehingga membuatnya tidak mendengarkan teman di sebelahnya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap siswi laki-laki yang lain berinisial R (16) pada saat berkumpul, subjek merasa bahwa ia seperti tidak sedang berkumpul ketika semua sudah memegang *smartphone* masing-masing, karena tidak ada yang saling memperhatikan satu sama lain, dan juga sesekali percakapan menjadi tidak sesuai.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir menunjukkan bahwa adanya sumbangan efektif sebesar 15,1% yang diberikan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial sedangkan sisanya 84,9 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Afdal, dkk (2018) dengan judul penelitiannya *An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective*, menemukan bahwa kemajuan teknologi dan munculnya era yang semakin modern telah mengubah cara orang berkomunikasi. Orang tidak lagi berkomunikasi secara langsung dengan lawan bicaranya, tetapi lebih memilih menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi melalui jejaring sosial. Fenomena ini sebagian besar terjadi pada generasi milenial yang dimana melakukan perilaku *phubbing* secara sadar dan tidak sadar. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kecanduan *smartphone*, kurangnya kontrol diri dan sebagainya.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Mumtaz (2019) dengan judul penelitian “Pengaruh Adiksi Smartphone, Empati, Kontrol Diri dan Norma Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa di Jabodetabek” pada 67 orang yang memiliki *smartphone* baik yang mengetahui *phubbing* ataupun tidak mengetahui



bahwa 85.1% secara sadar pernah melakukan perilaku phubbing dengan sasaran tertinggi phubbing yaitu teman 88.1% disusul oleh pasangan dan keluarga.

Perilaku *phubbing* yang rendah ketika seseorang masih mendengarkan pembicaraan yang disampaikan oleh lawan bicaranya, memperhatikan lawan bicara serta memberikan umpan balik terhadap lawan bicara, tidak fokus terhadap dengan *smartphone* yang ada. Sedangkan perilaku *phubbing* yang tinggi adalah suatu perilaku ketika seseorang tidak dapat terlepas dari *smartphone* dan adanya komunikasi dua arah yang terbatas secara langsung serta lebih nyaman menggunakan *smartphone* daripada berkomunikasi dengan lingkungan sekitar serta acuh tak acuh (Karadag, 2015). Perilaku *phubbing* yang dilakukan dapat diduga karena lemahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam perilaku *phubbing*. Borba (2008) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran, dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar. Maka dapat disimpulkan, bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku diri sendiri yang artinya kemampuan individu dalam menekan tingkah laku.

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah dapat diamsuksikan bahwa interaksi sosial pada siswa atau remaja akhir saat ini menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang mengakibatkan munculnya perilaku *phubbing* ternyata mempengaruhi dengan kualitas interaksi sosial yang rendah dan dari pengakuan dari narasumber merasa kesal ketika diabaikan pada saat diajak berkomunikasi yang dimana kurangnya mengontrol diri



dalam menggunakan *smartphone* dan juga mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* dan berperilaku acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar.

Remaja dengan kontrol diri yang rendah akan merasa tidak bersalah pada saat mengabaikan orang-orang yang di lingkungan sekitarnya maupun teman-teman yang berada didekatnya, remaja yang kurang menahan diri dalam menggunakan *smartphone* pada saat berkomunikasi secara langsung cenderung mengabaikan kontak mata pada saat komunikasi secara langsung yang diduga akan mengakibatkan perilaku *phubbing*. Sedangkan, ketika remaja atau siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu menahan diri dalam menggunakan *smartphone* ketika berlangsungnya komunikasi secara langsung (*face to face*) dan akan memperhatikan serta mendengarkan lawan bicara dan tidak terpengaruh dengan notifikasi yang masuk jika tidak terlalu penting.

Oleh sebab itu, maka peneliti tertarik untuk mendalami serta menganalisis permasalahan yang di atas dan hal inilah yang menjadi dasar peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut membahas “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* di SMA N-5 Pematang Siantar”.

## 1.2 Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* Di SMA N-5 Pematang Siantar?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta menguji ada atau tidaknya “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* di SMA N-5 Pematang Siantar”



## 1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang ditujukan dalam penelitian ini adalah adanya Hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Dengan asumsi semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing*. Sebaliknya, jika semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *phubbing*.

## 1.5 Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis, antara lain sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat diharapkan menambah wawasan serta ilmu pengetahuan bagi masyarakat umum terutama dalam bidang Psikologi yang berkaitan dengan perilaku *phubbing*, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi peneliti yang memiliki minat untuk melakukan penelitian dengan topik hubungan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*.

### 2. Manfaat Praktis

Bagi peneliti selanjutnya serta remaja, penelitian ini diharapkan mampu memberikan bahan referensi dan bahan rujukan sebagai bentuk pengembangan penelitian serta menambah pengetahuan serta wawasan dan gambaran untuk dapat mengetahui keterkaitan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* serta lebih mampu membatasi diri dalam menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan serta informasi yang berguna kepada pihak sekolah dalam menerapkan peraturan mengenai penggunaan *smartphone* di sekolah yang dipaparkan kepada siswa melalui penyuluhan maupun amanat yang dilakukan oleh sekolah.



## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Perilaku Phubbing

#### 2.1.1 Defenisi Perilaku Phubbing

Perilaku *phubbing* berasal dari gabungan dari kata *phone* dan *snubbing* yang dapat diartikan dengan kata telepon dan menghina. Menurut Haigh (2015) perilaku *phubbing* merupakan tindakan menyakiti atau menyinggung orang lain dalam interaksi sosial karena lebih berfokus kepada *smartphone* yang dimiliki dan cenderung mengabaikan orang lain dalam suatu lingkungan karena cenderung lebih fokus terhadap kenyamanan daripada berkomunikasi ataupun berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara tatap muka.

Menurut Karadag (2015) perilaku *phubbing* adalah individu yang melihat *smartphone* pada saat melakukan pembicaraan dengan orang lain atau sedang terjadinya komunikasi secara langsung akan tetapi sibuk dengan *smartphonenya* dan mengabaikan komunikasi yang berlangsung. Perilaku *phubbing* dapat terlihat pada saat kegiatan sehari-hari dilakukan, antara lain pada saat pertemuan kegiatan, bertemu dengan keluarga/teman, pada saat makan, sekolah(belajar), di tempat umum dan sebagainya.

Berdasarkan defenisi di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing*, merupakan perilaku seseorang yang hanya berfokus pada *smartphone*, lebih mengutamakan *smartphone* yang digenggam dan mengabaikan pembicaraan pada saat melakukan interaksi dengan orang sekitar.



### 2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Perilaku *Phubbing*

Menurut Karadag (2015) dalam penelitiannya beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* mencakup sebagai berikut :

#### a. Kecanduan Terhadap *Smartphone*

Kebutuhan akan lebih memiliki konsekuensi seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, keterlibatan yang tinggi dalam teknologi dan akhirnya kecanduan teknologi Ketergantungan ini sangat bergantung pada faktor yang memasuki kehidupan manusia dengan teknologi komputer. *Smartphone* dengan kemampuan *smartphone* memiliki dampak sebagai kecanduan. Menurut Young dan Rogers (Alrasheed & Aprianti, 2018) mengungkapkan bahwa kriteria kecanduan *smartphone* terdiri dari antara lain tidak mengenal waktu ketika bermain *smartphone*, terlalu memikirkan *smartphone*, kurangnya kontrol diri, merasa cemas jika tidak menggunakan *smartphone*.

#### b. Kecanduan terhadap internet

Selain banyak fasilitas yang telah disediakan dalam kehidupan sehari-hari, *smartphone* juga memberikan kemudahan dalam berinternet dan juga bermain game yang memberikan juga dampak negatif pada setiap individu. Hal ini yang juga menyebabkan perilaku individu yang berlebihan terkait penggunaan *smartphone* terutama dalam kecanduan *smartphone*.

#### c. Kecanduan Media Sosial

Jejaring sosial yang umum digunakan adalah saluran komunikasi di mana interaksi bisa sangat kompleks dan dapat berdampak besar pada orang-orang. Jejaring sosial yang mengandung banyak elemen seperti permainan, komunikasi, berbagi informasi dan multimedia dan mendorong orang untuk



tetap online. Aplikasi yang paling umum digunakan tidak hanya aplikasi game, tetapi juga aplikasi untuk situs jejaring sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan WhatsApp dan sebagainya.

#### d. Kecanduan Terhadap Game

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi *phubbing*, kecanduan game adalah penyebab lain dari kecanduan yang mirip dengan kecanduan smartphone. Orang dengan manajemen waktu yang buruk menggunakan permainan untuk melarikan diri dari masalah dan sebagai alat untuk relaksasi mental. Dan menjadi perilaku adiktif (perilaku pembiasaan).

Menurut Chotpitayasunondh (2016) terdapat beberapa faktor-faktor yang menyebabkan perilaku *phubbing*, antara lain yaitu:

##### a. Kecanduan *Smartphone*

Penggunaan *smartphone* yang bermasalah berkaitan dengan penarikan diri, intoleransi, perilaku kompulsif dan gangguan fungsional. Penggunaan *smartphone* secara berulang-ulang akan berkaitan dengan masalah hubungan interpersonal dan pengembangan kepercayaan diri dan juga akan berkaitan dengan aktifitas sosial dan kenyamanan hubungan dalam hubungan.

##### b. *Fear of Missing out*

*Fear of missing out* (FoMo) merupakan individu yang memiliki rasa tidak aman terkait dengan penggunaan *smartphone* yang terus menerus yang menggambarkan seperti kecemasan, kegelisahan, kurang nyaman pada saat peristiwa, pengalaman ataupun dalam ketinggalan dalam menerima informasi yang juga memainkan peran penting dalam layanan jejaring sosial, suasana hati yang semuanya terhubung dengan kecanduan *smartphone*.



### c. Kontrol Diri

Kontrol diri berkaitan dengan perilaku adiktif atau perilaku kecanduan dan juga dihubungkan dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Kesulitan dalam mengendalikan impuls atau keinginan pada saat menggunakan *smartphone*, oleh karena itu jika kontrol diri dapat menafsirkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan penggunaan *smartphone* serta memprediksi bahwa penggunaan *smartphone* bermasalah menjadi perilaku *phubbing*.

Berdasarkan uraian diatas bahwa faktor-faktor perilaku *phubbing* antara lain kecanduan (meliputi *smartphone*, media sosial serta game), kecanduan internet, kontrol diri, yang menyebabkan kegelisahan serta adanya konflik terhadap individu yang memisahkan diri dari lingkungan sekitar.

#### 2.1.3 Karakteristik Perilaku *Phubbing*

Menurut penelitian Karadag (2015) bahwa karakteristik dari perilaku *phubbing* sebagai berikut :

- a. Perilaku *phubbing* adalah perilaku yang kurang aktif berkomunikasi saat individu berada di tengah-tengah kontak sosial primer atau yang sifatnya langsung/tanpa perantara. Mengemukakan bahwa seseorang yang banyak menghabiskan waktu untuk mengakses internet, maka dia hanya punya sedikit waktu untuk berkomunikasi dengan orang lain secara nyata.
- b. Selalu memperhatikan *smartphone* tanpa menghiraukan pembicaraan lawan bicaranya. Tindakan mengabaikan seseorang dalam lingkungan sosial dengan memperhatikan gawai, bukan berbicara dengan orang tersebut secara langsung.



Menurut Chotpitayasunodh & Douglas (2018) terdapat karakteristik perilaku *phubbing* antara lain:

- a. Penarikan kontak mata, merupakan bentuk pasif dari pengucilan sosial, dan ketidaktertarikan dengan lawan bicara. Individu yang menerima perlakuan tersebut cenderung mengalami kepuasan yang lebih rendah dibandingkan yang menerima kontak mata secara langsung.
- b. Emosi yang membatasi hubungan interpersonal, emosi negatif dapat menyebabkan efek buruk seperti hubungan yang buruk dan konflik yang tinggi antar pribadi

Berdasarkan uraian diatas bahwa karakteristik perilaku *phubbing* antara lain kurang efektif dalam berkomunikasi, fokus terhadap *smartphone* dan menghiraukan lawan bicaranya serta, tidak adanya ketertarikan dalam berkontak mata serta emosi dalam hubungan interpersonal.

#### 2.1.4 Aspek-Aspek Perilaku *Phubbing*

Menurut Karadag (2015) terdapat dua aspek-aspek dari perilaku *phubbing*, yaitu:

- a. Gangguan Komunikasi (*communication disturbance*)

Gangguan komunikasi yang terjadi dalam hal ini adalah gangguan komunikasi yang disebabkan karena hadirnya *smartphone* sebagai faktor yang mengganggu komunikasi face-to-face di lingkungan. Gangguan komunikasi mempunyai 3 komponen, yaitu menerima atau melakukan panggilan telepon ketika sedang berkomunikasi, membalas pesan singkat (SMS/Chat) ketika sedang berkomunikasi dan mengecek notifikasi media sosial ketika sedang berkomunikasi.

- b. Obsesi Terhadap *Smartphone* (*phone obsession*)



Obsesi terhadap *smartphone* terjadi karena dorongan akan kebutuhan menggunakan *smartphone* yang tinggi walaupun sedang melakukan komunikasi *face-to-face* di lingkungan. Obsesi terhadap *smartphone* mempunyai tiga komponen komponen yaitu Kelekatan terhadap *smartphone*, cemas ketika jauh dari *smartphone* dan kesulitan dalam mengatur penggunaan *smartphone*.

Menurut Chotpitayasunondh (2016) membagi menjadi dua aspek-aspek pada *phubbing*, antara lain sebagai berikut :

a. Durasi

Durasi yang dimaksud adalah seberapa lama seseorang dalam melakukan *phubbing*.

b. Frekuensi

Frekuensi yang dimaksud adalah seberapa sering seseorang dalam melakukan *phubbing*.

Berdasarkan uraian diatas bahwa aspek-aspek pada perilaku *phubbing* terdiri dari gangguan komunikasi dengan mengecek notifikasi yang muncul di *smartphone*, obsesi terhadap *smartphone*, durasi serta seberapa sering dalam penggunaan *smartphone*.

### 2.1.5 Ciri-Ciri Perilaku *Phubbing*

Menurut Karadag (2015) terdapat beberapa ciri-ciri dari perilaku *phubbing*, yaitu:

1. Memiliki rasa takut yang berlebihan jika tidak menjawab telepon, melewatkan berita/tweet, tidak bisa memperbarui status, atau tidak ingin melewatkan informasi apapun



2. Melakukan dua percakapan sekaligus baik secara langsung atau dengan *smartphone*. Hal ini terjadi karena percakapan yang dilakukan berbeda dan tidak bisa fokus untuk salah satunya
3. Selalu meletakkan *smartphone* di samping dan selalu mengeceknya setiap saat seperti pada saat melakukan aktivitas atau sedang melakukan interaksi dengan orang lain
4. Muncul perasaan kehilangan ketika tidak bisa memeriksa *smartphone* atau ketika *smartphone* tidak dalam jangkuan

Menurut Ivan Goldberg (2018) terdapat beberapa ciri-ciri dari perilaku *phubbing*, yaitu:

1. Menatap *smartphone* pada saat berkomunikasi dengan orang lain
2. Menyakiti orang lain dengan cara bermain *smartphone* dan mengabaikan komunikasi yang berlangsung
3. Ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*
4. Melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial dengan orang lain

## 2.2 Kontrol Diri

### 2.2.1 Defenisi Kontrol Diri

Menurut Ubaedy (2005), kontrol diri merupakan kemampuan untuk menrik diri dari norma yang tidak diinginkan ke norma yang diinginkan. Kontrol diri dilakukan untuk memahami (memproses) dan menghasilkan tanggapan yang sesuai dengan minat, kebutuhan, dan keinginannya sendiri.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) kontrol diri merupakan kemampuan dan kepekaan individu dalam melihat situasi dan lingkungannya dan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk



perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif sesuai kondisi dalam menampilkan diri pada saat melakukan sosialisasi serta kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi di lingkungannya.

Menurut Chaplin (2011) kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan impuls-impuls dari tingkah laku, yang dimana menyangkut kepercayaan yang dijadikan sebagai acuan dalam bertindak ataupun mengambil keputusan dalam suatu hal.

Menurut Baumeister (2018) kontrol diri adalah salah satu dari dua kualitas yang menurut psikologi memiliki konsekuensi positif dalam aktivitas dan usaha, lintasan hidup, dan dalam situasi yang sangat umum. Kontrol diri mengacu pada kemampuan untuk mengubah reaksi seseorang terutama kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan standar seperti cita-cita, nilai, moral, dan harapan masyarakat dan untuk mengejar tujuan jangka panjang, tujuannya untuk mengarah pada perilaku positif.

Berdasarkan defenisi yang di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri atau pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol ataupun mengarahkan serta mengkoordinasikan tindakan dan impuls dalam diri sendiri dan mengarah ke hal yang lebih positif. Dan juga kontrol diri diartikan sebagai pengendalian diri yang dimana mampu melakukan pertimbangan ataupun berpikir sebelum bertindak dalam melakukan sesuatu dan mengendalikan reaksi impuls untuk tidak menyakiti diri sendiri.



### 2.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Thalib, 2010) ada tiga aspek kontrol diri diantaranya yaitu:

- a. Kontrol perilaku merupakan kesiapan atau kemampuan seseorang untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dalam hal ini berupa kemampuan untuk menentukan siapa yang mengedalikan situasi, dirinya sendiri, orang lain atau sesuatu di luar dirinya.
- b. Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.
- c. Kontrol dalam mengambil keputusan merupakan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Menurut Ghufron & Risnawati (2010) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan yang merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengedalikan situasi atau keadaan sedangkan kemampuan memodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk mengatasi bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak



dikehendaki untuk dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan dalam mengontrol perilaku antara lain yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung serta menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan lain-lain.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan ataupun menilai serta menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Kontrol kognitif terdiri dari dua komponen yaitu, memperoleh informasi yang merupakan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu tersebut dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan sedangkan melakukan penilaian merupakan individu yang berusaha menilai dan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Kontrol Keputusan (*decisional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang pada kontrol diri ada tiga yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif serta kontrol keputusan,



sehingga kemampuan seseorang dalam memodifikasi perilaku, memperoleh informasi dengan merespon perilaku dan perilaku yang akan dilakukan atau tindakan yang direspon.

### 2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Dayaksini. T & Hudaniah (2003) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah sebagai berikut :

#### a. Kepribadian

Individu dengan kepribadian tertentu beraksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh terhadap hasil yang diperolehnya. Setiap individu mempunyai kepribadian yang berbeda (unik) sehingga individu memiliki respons yang berbeda terhadap situasi yang individu hadapi. Dalam merespons situasi tertentu ada individu yang cenderung aktif namun ada juga individu yang lamban dalam merespons situasi yang individu itu hadapi.

#### b. Situasi

Individu mempunyai strategi yang berbeda pada keadaan/situasi tertentu. Situasi yang berbeda di hadapi akan di persepsi berbeda oleh individu bahkan tidak jarang situasi yang sama pada beberapa individu dapat di persepsi berbeda oleh masing-masing individu sehingga akan mempengaruhi bagaimana individu memberikan respons terhadap situasi yang dihadapinya. Setiap memiliki karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi respons yang akan dilakukan oleh individu.

#### c. Etnis

Etnis atau budaya mempengaruhi individu dalam bentuk keyakinan atau pemikiran. Setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang



membentuk cara individu dalam berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan. Budaya mengajarkan nilai yang akan menjadi penentu perilaku individu, sehingga individu yang hidup dalam budaya berbeda akan memberikan respons yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan.

#### d. Pengalaman

Pengalaman membentuk proses pembelajaran pada diri individu, Individu menggunakan pola pikir yang kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk memberikan tore respons terhadap tekanan yang dihadapinya, pengalaman positif akan mendorong individu untuk merespons sama dengan kejadian sebelumnya, sedangkan pengalaman negatif akan merubah respons terhadap tekanan yang dihadapi individu.

Menurut Ghufro dan Risnawita (2010) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah sebagai berikut

##### a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi pengendalian diri antara lain usia dan kematangan. Ketika kepribadian seseorang berkembang, begitu pula kemampuan mereka untuk mengendalikan diri.

##### b. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri individu yang akan memberikan dampak terhadap kontrol diri seperti lingkungan keluarga seperti pola asuh keluarga yang akan menentukan bagaimana kemampuan individu dalam mengendalikan diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan faktor faktor dari kontrol diri termasuk kepribadian yang didapat dari internal maupun eksternal, etnis, situasi



serta pengalaman yang akan membentuk suatu karakter pada diri seseorang dan bagaimana cara mengendalikan serta memahami keadaan situasi yang sedang terjadi dan juga respon yang akan dilakukan dan akibat yang akan didapat dari lingkungan sekitar.

### 2.3 Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Phubbing*

Kemajuan teknologi sangat meningkat sangat drastis, yang dapat memberikan kemudahan dalam aktivitas manusia salah satunya teknologi *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang paling banyak digunakan oleh remaja dan hampir tidak lepas dengan penggunaan *smartphone* yang dimiliki.

Semakin berkembangnya teknologi atau kecanggihan pada *smartphone* juga akan meningkatkan waktu penggunaan *smartphone*, sehingga kemungkinan terjadinya perilaku *phubbing* juga semakin tinggi dan sulit untuk mengontrol diri dalam penggunaannya dan mengarahkan ke dalam perilaku yang tidak baik serta mengambil tindakan yang tidak sesuai. Sehingga interaksi sosial pada siswa yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang mengakibatkan munculnya perilaku *phubbing* yang akan mempengaruhi dengan kualitas interaksi sosial serta komunikasi interpersonal yang rendah.

Salah satu dampak negatif jika menggunakan *smartphone* secara berlebihan yaitu kecanduan dan kurangnya mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* sehingga lupa waktu untuk melakukan aktivitas lainnya, menggunakan aktivitas online yang intensif sehingga mencurahkan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* setiap hari tidak peduli dengan kondisi di lingkungan sekitar dan juga dampak negatif dalam proses pembelajaran remaja lupa akan dengan tugas dan mengganggu dalam proses belajar di sekolah dan dampak positif



dalam penggunaan *smartphone* yaitu dapat mengakses sesuatu yang bermanfaat, dapat berkomunikasi dengan dunia di luar lingkungan sekitar, untuk menghindari suasana yang tidak menyenangkan dan lain-lain. Hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Muna dan Astuti (2014) bahwa remaja memunculkan kecenderungan kecanduan media sosial berkaitan dengan kemampuan remaja untuk melakukan pengendalian atas perilakunya atau kontrol diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Lee (2013) yang menyebutkan bahwa fenomena *phubbing* karena besarnya ketergantungan individu terhadap *smartphone* dan menurut Karadag (2015) bahwa perilaku *phubbing* merupakan individu yang menggenggam *smartphonenya* pada saat melakukan pembicaraan dengan orang lain, sibuk dengan *smartphonenya* serta mengabaikan komunikasi interpersonalnya, individu yang melakukan *phubbing* menjadikan diri menjadi pasif dan tidak melakukan komunikasi dan sosialisasi dengan lingkungan sekitar.

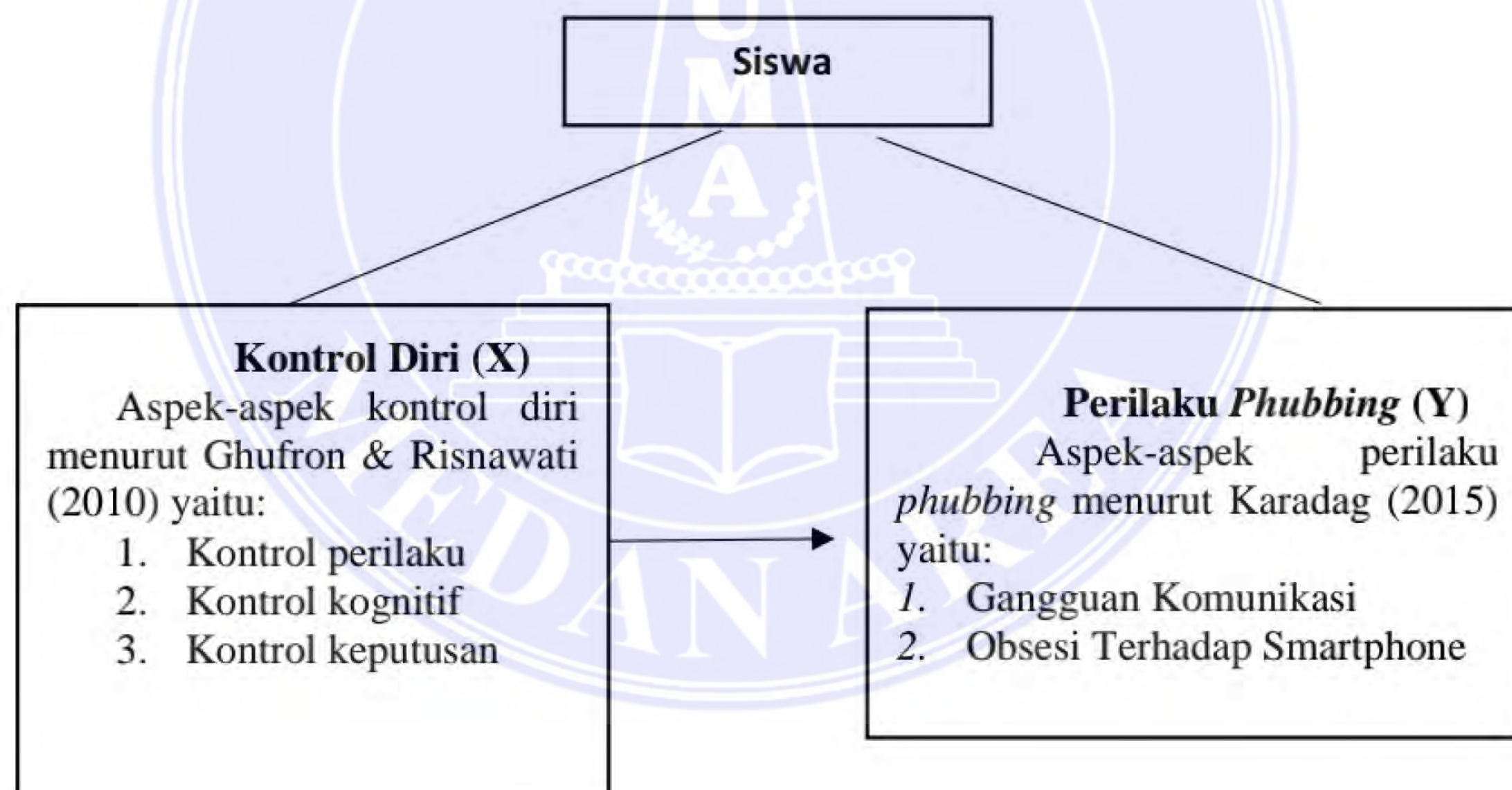
Ketika remaja merasa tidak bersalah pada saat mengabaikan teman atau orang yang ada disekitar, maka remaja tersebut memiliki kontrol diri yang rendah. Menurut Ghufron dan Risnawati (2020) kontrol diri merupakan cara individu untuk dapat mengendalikan tingkah lakunya yang akan mengacu kepada pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan individu saat mengambil sebuah keputusan atau tindakan dan mampu mengendalikan tingkah laku jika kontrol diri bertambah tinggi

Mengabaikan kontak mata ketika berlangsungnya diskusi atau komunikasi secara langsung maka remaja diduga memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi dikarenakan remaja tidak mampu melakukan komunikasi secara langsung. Jika remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu menahan diri dalam



menggunakan *smartphone* ketika berlangsungnya komunikasi secara langsung dan akan memperhatikan serta mendengarkan lawan bicara serta tidak terpengaruh dengan notifikasi yang masuk jika tidak terlalu penting. Namun sebaliknya jika seorang remaja memiliki kontrol diri yang rendah maka ia tidak mampu untuk mengatur dan mengendalikan keinginannya untuk menggunakan *smartphone*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Chotpitayasunondh (2016) yang menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* membuat seseorang lebih fokus kepada *smartphonena* dan mengabaikan lawan bicaranya, sehingga dalam satu perkumpulan masing-masing orang tersebut lebih memilih menggunakan *smartphone* dibandingkan saling berkomunikasi satu sama lain.

#### 2.4 Kerangka Konseptual



Keterangan : —————> : Hubungan

**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing di SMA-N5 Pematang Siantar**



### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2019) penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi.

#### 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel antara lain:

1. Variabel Bebas (X) : kontrol diri
2. Variabel Terikat (Y) : perilaku *phubbing*

#### 3.3 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

##### 3.3.1 Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol ataupun mengarahkan serta mengkoordinasikan tindakan serta konsekuensi terhadap diri sendiri dan mengarah ke hal yang positif yang meliputi aspek aspek antara lain: kontrol kognitif, kontrol perilaku, serta kontrol keputusan.

##### 3.3.2 Perilaku *Phubbing*

Perilaku *Phubbing* merupakan sikap atau perilaku yang berfokus kepada *smartphone*, lebih mengutamakan dan fokus terhadap *smartphone* yang digenggam dan mengabaikan seseorang ataupun lawan bicara pada saat melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar yang dapat dilihat dari aspek-aspek antara lain gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*.



### 3.4 Subjek Penelitian

#### 3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2013). Berdasarkan pandangan diatas maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir kelas XI siswa di SMA N-5 Pematang Siantar yang berjumlah 360 siswa.

**Tabel 3.1**  
**Populasi siswa kelas XI SMA N-5 Pematang Siantar**

Kelas 11	Jenis Kelamin		Total
	L	P	
PMIA 1	10	26	36 Siswa
PMIA 2	14	22	36 Siswa
PMIA 3	16	20	36 Siswa
PMIA 4	16	20	36 Siswa
PMIA 5	15	19	34 Siswa
PIS 1	16	20	36 Siswa
PIS 2	16	20	36 Siswa
PIS 3	18	20	38 Siswa
PIS 4	18	18	36 Siswa
PIS 5	17	19	36 Siswa
jumlah keseluruhan	156	204	<b>360 Siswa</b>

#### 3.4.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel merupakan bagian dari karakteristik objek penelitian dan jumlah yang dimiliki populasi. Penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling* yang penentuan pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti.



Subjek dari penelitian ini harus memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Siswa kelas XI SMA N-5 Pematang Siantar yang memiliki *smartphone*
- b. Siswa yang menggunakan *smartphone* setiap hari dimana saja dan kapan saja
- c. Penggunaan *smartphone* lebih dari 5 jam
- d. Siswa yang bersedia menjadi sampel penelitian

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 160 siswa.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik dalam pengumpulan data memiliki tujuan untuk dapat mendapatkan fakta mengenai variabel yang akan diteliti. Metode dalam pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Skala psikologi merupakan suatu bentuk alat yang mengukur atribut non-kognitif, yang dimana berbentuk format tulis (Azwar, 2019). Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

#### a. Skala kontrol diri

Dalam pengukuran kontrol diri menggunakan skala kontrol diri yakni dikemukakan Ghufon dan Risnawati (2010) disusun dengan aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Model skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert.

Adapun skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial yang dikumpulkan berupa angka-angka (Sugiyono, 2013). Skala likert disusun atas 2 macam pernyataan yaitu aitem favorable (mendukung ataupun memihak kepada



objek sikap) dan aitem unfavorable (tidak mendukung objek sikap). Dalam penelitian ini ada empat alternatif jawaban antara lain: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

### b. Skala perilaku *phubbing*

Untuk penyusunan skala perilaku *phubbing* disusun berdasarkan aspek dalam perilaku *phubbing* yaitu gangguan komunikasi serta obsesi terhadap ponsel. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert, yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial yang dikumpulkan berupa angka-angka (Sugiyono, 2013).

	Skor	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala likert disusun atas 2 macam pernyataan yaitu aitem favorable (mendukung ataupun memihak kepada objek sikap) dan aitem unfavorable (tidak mendukung objek sikap). Dalam penelitian ini ada empat alternatif jawaban antara lain: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

## 3.6 Validitas Dan Reliabilitas

### 3.6.1 Validitas

Validitas merupakan sejauh mana kecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Valid berarti bahwa instrument yang telah dibuat dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur (Sugiyono, 2013). Teknik



yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur adalah Teknik analisis korelasi *product moment* yang akan diolah dengan menggunakan software SPSS.

### 3.6.2 Reabilitas

Reabilitas ialah sejauh mana pengukuran dari suatu tes tetap konsisten setelah dilakukan berulang-ulang terhadap subjek dan dalam kondisi yang sama. Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2013). Uji Reliabilitas bertujuan agar dapat memperoleh instrument yang benar-benar dapat dipercaya. Reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Teknik uji reliabilitas yang dikembangkan Cronbach yang disebut metode Alpha Cronbach's.

### 3.7 Analisis Data

Analisis data digunakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik analisis Korelasi Product Moment. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas yaitu kontrol diri dengan satu variabel terikat yaitu perilaku *phubbing*. sebelum dilakukan analisis data maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji reliabilitas

#### 1. Uji normalitas

Uji normalitas untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistic uji Kolmogrov -Smirnov.



## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian. Bila *sig* lebih kecil dari pada 0.05 berarti data yang diteliti berbentuk linear untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat.





## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

- 1) Hipotesis yang diajukan diterima, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *perilaku phubbing*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,616$  dengan nilai signifikan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah *perilaku phubbing* dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri, maka akan semakin tinggi *perilaku phubbing*.
- 2) Berdasarkan perhitungan nilai mean hipotetik dan empirik, maka dapat dinyatakan bahwa kontrol diri dan *perilaku phubbing* tergolong sedang karena nilai mean hipotetik perilaku kontrol diri adalah 55 dan nilai mean empiriknya 45,84 adalah serta SD dari kontrol diri ialah 8,889 dan nilai mean hipotetik *perilaku phubbing* ialah 37,5 dan mean empiriknya 52,67 serta SD dari *perilaku phubbing* ialah 9,900.

Kofisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) adalah  $r^2 = 0,447$ . Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 44,7% terhadap *perilaku phubbing* terhadap *perilaku phubbing*, sedangkan 55,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini, seperti faktor motivasi, faktor lingkungan sosial maupun faktor kepribadian seseorang.



## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang diberikan peneliti yaitu:

### 1) Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian disarankan menambah waktu untuk berinteraksi secara tatap muka dengan teman-teman serta membatasi penyalahgunaan *smartphone* sesuai porsinya. mengatur jarak antara kegiatan sehari-hari dengan penggunaan *smartphone*, mengatur durasi saat membuka media sosial, membuat konsekuensi apabila tidak dapat menahan diri untuk membuka media sosial, ataupun meningkatkan interaksi dengan lingkungan sekitar, menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas fisik seperti berolahraga dan menyalurkan hobi untuk menghindari kemungkinan melakukan perilaku *phubbing*.

### 2) Bagi Kepala Sekolah

Saran Kepada Sekolah serta pihak sekolah diharapkan lebih tegas serta terarah sebagai bentuk pembatasan dalam penggunaan *smartphone* pada siswa dilingkungan sekolah dan hanya dipergunakan sesuai kebutuhan belajar dan pada saat praktek dilapangan ataupun dalam keadaan mendesak. Dan memberikan penyuluhan atau amanat kepada guru agar lebih memperhatikan perilaku siswa serta kepada siswa tentang dampak positif dan negatif dalam menggunakan *smartphone*.



### 3) Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengambil sampel yang bervariasi seperti lawan jenis, waktu dan lain-lain. Observasi juga dapat melakukan bertahap dan mendalam karena observasi interaksi sosial tidak terjadi dalam satu waktu sehingga didapati hasil yang terbaru yang terkait perkembangan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*.





## DAFTAR PUSTAKA

- Acharya J, dan Waghrey D. (2013) 'A study on some of the common health effects of cell-phones amongst college students'. *J Community Health* 3(4), pp. 1–4.
- Afdal, Alizamar, Ifdil, Ardi, Z., & Syahputra, Y. (2018). *An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Vol.295*
- Alamudi, Farida Syafira Nadjib Ahmad. (2019). Sosial *Phubbing* di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi. Vol. 6 Edisi 3*
- Anisa, N., & Munatirah, H. (2018). Intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* (studi penelitian pada masyarakat kota Banda Aceh yang mengunjungi warung kopi di kecamatan Lueng Bata). *Jurnal Komunikasi*, 3(1), 1- 14.
- Aroma, I. S., & Sumara, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan Halaman: 1-6.*
- Averill, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its correclation to stress. Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pusataka Belajar.
- Baumeister, R. F. (2018). *Self Regulation and Self-Control. New York: Routledge*
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Cahyo, D. (2017). *Penggunaan smartphone di Indonesia tahun 2017*
- Chaplin, J. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Calhoun, J.F. & Accocella, J.R. 1990. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). *Computers in human behavior how “phubbing” becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone. Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.



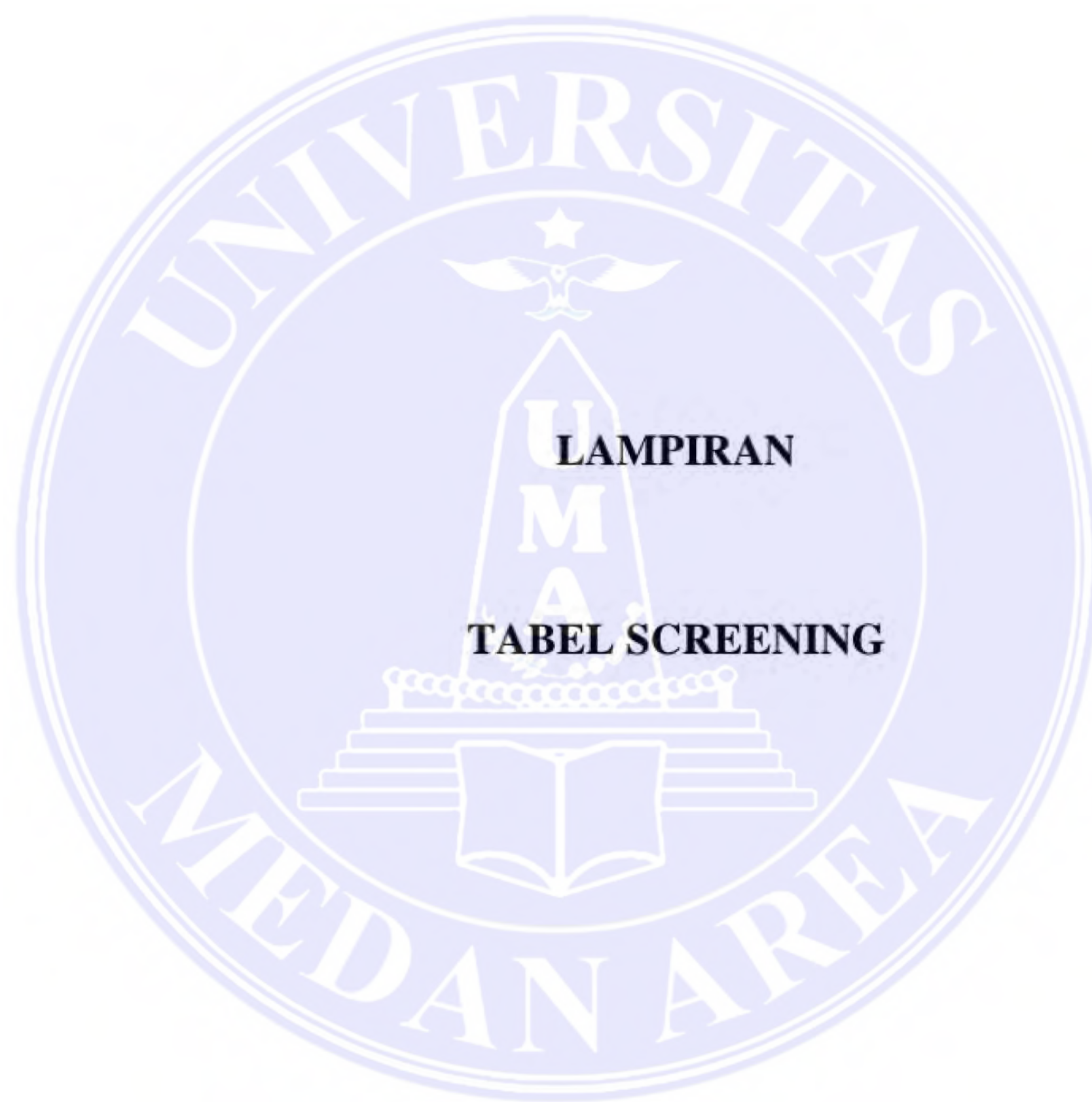
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). *The effects of "phubbing" on social interaction. Journal of Applied Social Psychology, 1-40*
- Dayakisni, T. dan Hudaniah. 2009. Psikologi Sosial. Malang: UMM Press.
- Dewanti, C., Widada, & Triyono. (2016). Hubungan Antara Keterampilan Sosial Dan Penggunaan Gadget Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol 1, No 3
- Ghufro, M. dan Risnawati, N.R. (2010). Teori - Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Haigh, A. (2015). *Stop phubbing. Artikel Online. Tersedia pada <http://stopphubbing.com>.*
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena *phubbing* di era milenial (ketergantungan seseorang pada *smartphone* terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, Vol. 4 No. 1. Hlm 42-51
- Hurlock, E. B. (1990). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di SMAN 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 8 No. 2
- Karadağ, E., Tosuntaş, (2015). *Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. Journal of behavioral addictions, 4(2), 60-74.*
- Marsela, D., R. dan Supriatna., M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Vol 3. No. 2.*
- Mumtaz, E. F. (2019). Pengaruh Adiksi Smartphone, Empati, Kontrol Diri, Dan Norma terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa di Jabodetabek. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014) Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481-491.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). *Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. Journal of the Association for Consumer Research. Vol 2, No 2*



- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, Vol. 6 No. 1.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Trinova, Z., & Rasullu, E. (2019). Kontrol Diri Dan Motivasi Peserta Didik. *Jurnal Al-Taujih*. Halaman: 5-6
- Ubaedy, A. (2005). *Menggalih Potensi Meraih Prestasi*. Depok: Cahaya Ilmu
- Yusnita, Y., & Syam, H. M. (2017). Pengaruh Perilaku *Phubbing* akibat Penggunaan *Smartphone* berlebihan terhadap interaksi sosial Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa (JIM)*, Vol 2, No 3.









Tabel Screening

No	Pernyataan Screening	Jumlah			Persentase		
		Ya	Tidak	Total	Ya	Tidak	Total
1.	Ketika <i>smartphone</i> saya berdering, saya langsung segera mengangkat telepon tersebut meskipun sedang berbicara dengan teman	13	2	15	86%	14	100%
2.	Saya merasa gelisah dan bingung bila tidak menggunakan <i>smartphone</i> dalam kegiatan sehari-hari	14	1	15	93%	7	100%
3.	Saya lebih suka menarik diri dari keramaian yang membosankan dan memilih <i>smartphone</i>	12	3	15	80%	20	100%
4.	Saya sering mengabaikan teman saya ketika berbicara	14	1	15	93%	7%	100%
5.	Saya sibuk dengan <i>smartphone</i> yang saya meskipun sedang berkumpul dengan teman-teman	13	2	15	86%	14%	100%
6.	Terkadang teman saya menegur saya terlalu fokus menggunakan <i>smartphone</i>	11	1	15	73%	27%	100%
7.	Saya merasa terganggu jika ada seseorang berbicara secara tiba-tiba ketika saya menggunakan <i>smartphone</i>	13	2	15	86%	14%	100%
8.	Saya terkadang lupa waktu dalam menggunakan <i>smartphone</i>	13	2	15	86%	14%	100%
9.	Saya selalu membawa dan menggunakan <i>smartphone</i> kapanpun dan dimana pun	14	1	15	93%	7%	100%
10.	Penggunaan <i>smartphone</i> saya semakin meningkat dari hari ke hari	13	2	15	86%	14%	100%











## KUESIONER PENELITIAN

Teman-teman yang saya hormati,

Perkenalkan saya Yuli Hartati Togatorop, mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang menyusun sebuah karya ilmiah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Universitas Medan Area.

Saya memohon kesediaan teman-teman untuk menjadi bagian dari responden dalam penelitian saya dan bersedia mengisi skala ini dengan sejujur – jujur nya sesuai kondisi atau keadaan sebenarnya. Sesuai kode etik penelitian, identitas yang teman-teman berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini. Atas waktu dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

### IDENTITAS DIRI

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Kelas :

1. Seberapa penting *smartphone* bagi anda?
  - a. Sangat penting
  - b. Penting
  - c. tidak penting
  - d. sangat tidak penting
2. Berapa jam anda dalam menggunakan *smartphone* dalam sehari ?
  - a. 24 jam
  - b. 16 jam
  - c. 8 jam
  - d. < 8 jam

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan pendapat teman-teman, pilihan jawaban yang tersedia adalah :

**SS** = Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

**S** = Bila merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

**TS** = Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

**STS** = Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan



**Contoh :**

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu menggunakan <i>smartphone</i> setiap hari		√		

Apabila anda memberikan tanda (√) pada kolom TS, maka pernyataan Saya selalu menggunakan *smartphone* setiap hari, Setuju yang artinya tidak sesuai pada diri anda

**Skala 1**

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan mencari teman untuk bercerita dan menjahui teman saya yang sibuk dengan <i>smartphone</i>				
2.	Saya akan menolak ajakan teman saya bermain game pada saat mengerjakan tugas di kelas				
3.	Saya sulit menyelesaikan tugas karna penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan				
4.	Saya cenderung mengabaikan teman saya ketika berbicara pada saat saya sedang asyik menggunakan <i>smartphone</i>				
5.	Saya akan menyimpan <i>smartphone</i> saya di saku baju dan ikut bergabung ke teman-teman untuk bercerita				
6.	Ketika <i>smartphone</i> saya kehabisan baterai saya akan tetap tenang dan melanjutkan obrolan Bersama teman-teman				
7.	ketika teman saya sedang berbicara saya cenderung mengabaikan dan memilih menggunakan <i>smartphone</i>				
8.	saya tidak peduli ketika teman disebelah saya tersinggung karena saya sibuk dengan menggunakan <i>smartphone</i>				
9.	Saya akan mensilent <i>smartphone</i> ketika belajar kelompok bersama teman				
10.	Pada saat berkumpul bersama teman, saya menyarankan kepada teman-teman untuk tidak menggunakan <i>smartphone</i> agar obrolan lebih menyenangkan				
11.	Saya terkadang bingung memilih menggunakan <i>smartphone</i> atau berbicara dengan teman sekitar				



No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
12.	Saya selalu menghidupkan <i>smartphone</i> dimanapun berada dan selalu mengecek notifikasi yang muncul				
13.	Saya tetap berada di samping teman saya walaupun tidak ada terjalin komunikasi secara langsung dan sibuk bermain <i>smartphone</i>				
14.	Saya menerima ajakan teman untuk bermain game jika pelajaran tidak dimengerti				
15.	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik sembari mendengarkan music dari <i>smartphone</i>				
16.	Saya menunda bermain game ketika teman saya membutuhkan teman bercerita				
17.	Saya tetap menggunakan <i>smartphone</i> walaupun teman saya sedang bercerita				
18.	Ketika <i>smartphone</i> saya sudah habis baterai saya segera mencarger <i>smartphone</i> dan menggunakannya dalam kondisi dicarger				
19.	Saya akan tetap fokus mendengarkan lawan bicara walaupun banyak notifikasi di <i>smartphone</i>				
20.	Saya akan mengalihkan perhatian saya dengan menonton youtube ketika teman saya berbuat yang tidak baik dengan saya				
21.	Ketika <i>smartphone</i> saya menerima notifikasi saya segera mengecek dan membalas walaupun sedang mengerjakan tugas				
22.	Saat sedang berbicara dengan teman terkadang saya memotong pembicaraan untuk membalas pesan yang masuk				
23.	Saya lebih memilih membantu teman saya dalam mengerjakan tugas daripada bermain game online				
24.	Saya akan mengabaikan notifikasi yang muncul ketika saya sedang berbicara dengan teman saya				



## KUESIONER PENELITIAN

Teman-teman yang saya hormati,

Perkenalkan saya Yuli Hartati Togatorop, mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang menyusun sebuah karya ilmiah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Universitas Medan Area.

Saya memohon kesediaan teman-teman untuk menjadi bagian dari responden dalam penelitian saya dan bersedia mengisi skala ini dengan sejujur – jujurnya sesuai kondisi atau keadaan sebenarnya. Sesuai kode etik penelitian, identitas yang teman-teman berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini. Atas waktu dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

### IDENTITAS DIRI

- Nama : \_\_\_\_\_
- Usia : \_\_\_\_\_
- Jenis kelamin : \_\_\_\_\_
- Kelas : \_\_\_\_\_
3. Seberapa penting *smartphone* bagi anda?
- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| c. Sangat penting | c. tidak penting        |
| d. Penting        | d. sangat tidak penting |
4. Berapa jam anda dalam menggunakan *smartphone* dalam sehari ?
- |           |            |
|-----------|------------|
| c. 24 jam | c. 8 jam   |
| d. 16 jam | d. < 8 jam |

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan pendapat teman-teman, pilihan jawaban yang tersedia adalah :

**SS** = Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

**S** = Bila merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

**TS** = Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

**STS** = Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan



**Contoh :**

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu menggunakan <i>smartphone</i> setiap hari		√		

Apabila anda memberikan tanda (√) pada kolom TS, maka pernyataan Saya selalu menggunakan *smartphone* setiap hari, Setuju yang artinya tidak sesuai pada diri anda

**Skala 2**

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika <i>smartphone</i> saya berdering, saya langsung segera mengangkat telepon tersebut meskipun sedang berbicara dengan teman				
2.	Saya akan segera memotong pembicaraan dengan teman saya, jika ada panggilan masuk				
3.	Saya tidak suka mengirim pesan ketika saya berbicara dengan teman saya				
4.	Saya merasa tidak wajar jika mengirim pesan ketika berbicara dengan teman tanpa ijin				
5.	Saya merasa ada yang kurang ketika saya sedang berpergian tanpa membawa <i>smartphone</i>				
6.	Ketika bangun tidur, hal yang pertama saya cari adalah <i>smartphone</i> saya				
7.	Saya lebih mendahulukan tugas saya dibandingkan menggunakan <i>smartphone</i>				
8.	Saya selalu membatasi diri dalam menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari dan melakukan aktivitas lain daripada menggunakan <i>smartphone</i>				
9.	Saya lebih memilih mengabaikan panggilan yang masuk ketika sedang berbicara dengan teman				
10.	Saya tidak peduli dan menolak panggilan masuk ketika sedang berbicara dengan teman				
11.	Saya suka mengirim pesan dan membalas pesan dan mengecek notifikasi yang masuk sembari berbicara dengan teman saya				
12.	Mengirim pesan sembari berbicara dengan teman adalah hal yang lumrah terjadi menurut saya				
13.	Saya bersikap biasa saja jika tidak menggunakan <i>smartphone</i> setiap saat				



No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
14.	Ketika bangun tidur, saya melakukan aktivitas lain daripada menggunakan <i>smartphone</i>				
15.	Pada saat mengerjakan tugas saya mengecek dan menggunakan <i>smartphone</i> saya terlebih dahulu				
16.	Saya terkadang lupa waktu dalam menggunakan <i>smartphone</i> dan mengabaikan tugas atau aktivitas lainnya				









## KUESIONER PENELITIAN

Teman-teman yang saya hormati,

Perkenalkan saya Yuli Hartati Togatorop, mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang menyusun sebuah karya ilmiah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Universitas Medan Area.

Saya memohon kesediaan teman-teman untuk menjadi bagian dari responden dalam penelitian saya dan bersedia mengisi skala ini dengan sejujur – jujur nya sesuai kondisi atau keadaan sebenarnya. Sesuai kode etik penelitian, identitas yang teman-teman berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini. Atas waktu dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

### IDENTITAS DIRI

- Nama : \_\_\_\_\_
- Usia : \_\_\_\_\_
- Jenis kelamin : \_\_\_\_\_
- Kelas : \_\_\_\_\_
5. Seberapa penting *smartphone* bagi anda?
- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| e. Sangat penting | c. tidak penting        |
| f. Penting        | d. sangat tidak penting |
6. Berapa jam anda dalam menggunakan *smartphone* dalam sehari ?
- |           |            |
|-----------|------------|
| e. 24 jam | c. 8 jam   |
| f. 16 jam | d. < 8 jam |

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan pendapat teman-teman, pilihan jawaban yang tersedia adalah :

**SS** = Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

**S** = Bila merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

**TS** = Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

**STS** = Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan



**Contoh :**

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
2.	Saya selalu menggunakan <i>smartphone</i> setiap hari		√		

Apabila anda memberikan tanda (√) pada kolom TS, maka pernyataan Saya selalu menggunakan *smartphone* setiap hari, Setuju yang artinya tidak sesuai pada diri anda

**Skala 1**

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan mencari teman untuk bercerita dan menjahui teman saya yang sibuk dengan <i>smartphone</i>				
2.	Saya akan menolak ajakan teman saya bermain game pada saat mengerjakan tugas di kelas				
3.	Saya sulit menyelesaikan tugas karna penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan				
4.	Saya cenderung mengabaikan teman saya ketika berbicara pada saat saya sedang asyik menggunakan <i>smartphone</i>				
5.	Saya akan menyimpan <i>smartphone</i> saya di saku baju dan ikut bergabung ke teman-teman untuk bercerita				
6.	ketika teman saya sedang berbicara saya cenderung mengabaikan dan memilih menggunakan <i>smartphone</i>				
7.	saya tidak peduli ketika teman disebelah saya tersinggung karena saya sibuk dengan menggunakan <i>smartphone</i>				
8.	Saya akan mensilent <i>smartphone</i> ketika belajar kelompok bersama teman				
9.	Pada saat berkumpul bersama teman, saya menyarankan kepada teman-teman untuk tidak menggunakan <i>smartphone</i> agar obrolan lebih menyenangkan				
10.	Saya terkadang bingung memilih menggunakan <i>smartphone</i> atau berbicara dengan teman sekitar				
11.	Saya selalu menghidupkan <i>smartphone</i> dimanapun berada dan selalu mengecek notifikasi yang muncul				



No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
12.	Saya tetap berada di samping teman saya walaupun tidak ada terjalin komunikasi secara langsung dan sibuk bermain <i>smartphone</i>				
13.	Saya menerima ajakan teman untuk bermain game jika pelajaran tidak dimengerti				
14.	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik sembari mendengarkan music dari <i>smartphone</i>				
15.	Saya menunda bermain game ketika teman saya membutuhkan teman bercerita				
16.	Saya tetap menggunakan <i>smartphone</i> walaupun teman saya sedang bercerita				
17.	Ketika <i>smartphone</i> saya sudah habis baterai saya segera mencarger <i>smartphone</i> dan menggunakannya dalam kondisi dicarger				
18.	Saya akan tetap fokus mendengarkan lawan bicara walaupun banyak notifikasi di <i>smartphone</i>				
19.	Ketika <i>smartphone</i> saya menerima notifikasi saya segera mengecek dan membalas walaupun sedang mengerjakan tugas				
20.	Saat sedang berbicara dengan teman terkadang saya memotong pembicaraan untuk membalas pesan yang masuk				
21.	Saya lebih memilih membantu teman saya dalam mengerjakan tugas daripada bermain game online				
22.	Saya akan mengabaikan notifikasi yang muncul ketika saya sedang berbicara dengan teman saya				







**Contoh :**

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu menggunakan <i>smartphone</i> setiap hari		√		

Apabila anda memberikan tanda (√) pada kolom TS, maka pernyataan Saya selalu menggunakan *smartphone* setiap hari, Setuju yang artinya tidak sesuai pada diri anda

**Skala 2**

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika <i>smartphone</i> saya berdering, saya langsung segera mengangkat telepon tersebut meskipun sedang berbicara dengan teman				
2.	Saya akan segera memotong pembicaraan dengan teman saya, jika ada panggilan masuk				
3.	Saya tidak suka mengirim pesan ketika saya berbicara dengan teman saya				
4.	Saya merasa tidak wajar jika mengirim pesan ketika berbicara dengan teman tanpa ijin				
5.	Saya merasa ada yang kurang ketika saya sedang berpergian tanpa membawa <i>smartphone</i>				
6.	Ketika bangun tidur, hal yang pertama saya cari adalah <i>smartphone</i> saya				
7.	Saya lebih mendahulukan tugas saya dibandingkan menggunakan <i>smartphone</i>				
8.	Saya selalu membatasi diri dalam menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari dan melakukan aktivitas lain daripada menggunakan <i>smartphone</i>				
9.	Saya lebih memilih mengabaikan panggilan yang masuk ketika sedang berbicara dengan teman				
10.	Saya tidak peduli dan menolak panggilan masuk ketika sedang berbicara dengan teman				
11.	Saya suka mengirim pesan dan membalas pesan dan mengecek notifikasi yang masuk sembari berbicara dengan teman saya				
12.	Mengirim pesan sembari berbicara dengan teman adalah hal yang lumrah terjadi menurut saya				
13.	Saya bersikap biasa saja jika tidak menggunakan <i>smartphone</i> setiap saat				
14.	Ketika bangun tidur, saya melakukan aktivitas lain daripada menggunakan <i>smartphone</i>				



NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
15.	Pada saat mengerjakan tugas saya mengecek dan menggunakan <i>smartphone</i> saya terlebih dahulu				









KONTROL DIRI (X)																									
Aitem																									
Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Jumlah
1	3	3	1	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	2	1	1	43
2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	53
3	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	33
4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	41
5	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	63
6	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	55
7	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	54
8	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	61
9	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	55
10	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	53
11	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	53
12	3	3	2	3	2	4	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4	1	3	2	2	58
13	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	2	2	56
14	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	67
15	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	54
16	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	53
17	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	1	3	2	3	64
18	2	2	3	2	2	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	3	55
19	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	50
20	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	59
21	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	60
22	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	30
23	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	53
24	1	1	2	1	1	4	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	4	2	1	2	2	42
25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	69
26	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	50
27	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	53
28	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	58
29	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	56
30	1	1	2	1	2	3	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1	3	2	46
31	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	58
32	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	52



33	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	1	2	2	2	52
34	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	62
35	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	1	2	2	2	2	53
36	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	49
37	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	48
38	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	40
39	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	55
40	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	51
41	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	54
42	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	57
43	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	51
44	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	54
45	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	52
46	2	2	2	2	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	1	1	44
47	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	47
48	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	54
49	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	4	1	3	2	3	2	60
50	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	64
51	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	69
52	2	2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	1	1	1	47
53	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	60
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
55	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	63
56	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	68
57	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	66
58	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	65
59	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	3	50
60	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
61	3	3	1	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	2	1	1	1	43
62	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	53
63	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	33
64	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	41
65	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	63
66	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	55
67	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	54



68	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	61
69	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	55
70	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	53
71	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	53
72	3	3	2	3	2	4	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4	1	3	2	2	58
73	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	2	2	56
74	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	67
75	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	54
76	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	53
77	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	1	3	2	3	64
78	2	2	3	2	2	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	3	55
79	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	50
80	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	59
81	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	60
82	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	30
83	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	53
84	1	1	2	1	1	4	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	4	2	1	2	2	42
85	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	69
86	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	50
87	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	53
88	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	58
89	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	56
90	1	1	2	1	2	3	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1	3	2	46
91	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	58
92	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	52
93	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	1	2	2	2	52
94	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	62
95	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	1	2	2	2	53
96	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	49
97	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	48
98	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	40
99	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	55
100	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	51
101	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	54
102	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	57



103	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	51
104	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	54
105	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	52	
106	2	2	2	2	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	1	44	
107	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	47	
108	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	54	
109	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	4	1	3	2	3	60	
110	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	64	
111	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	69	
112	2	2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	1	1	47	
113	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	60	
114	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
115	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	63	
116	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	68	
117	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	66	
118	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	65	
119	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	3	50	
120	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	50	
121	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	54	
122	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	57	
123	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	51	
124	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	54	
125	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	52	
126	2	2	2	2	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	1	44	
127	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	47	
128	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	54	
129	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	4	1	3	2	3	60	
130	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	64	
131	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	69	
132	2	2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	1	1	47	
133	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	60	
134	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
135	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	63	
136	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	68	
137	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	66	



138	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	65
139	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	3	50
140	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	50
141	3	3	1	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	2	1	1	43
142	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	53
143	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	33
144	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	41
145	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	63
146	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	55
147	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	54
148	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	61
149	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	55
150	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	53
151	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	53
152	3	3	2	3	2	4	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4	1	3	2	2	58
153	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	2	2	56
154	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	67
155	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	54
156	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	53
157	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	1	3	2	3	64
158	2	2	3	2	2	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	55
159	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	50
160	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	59





PERILAKU PHUBBING (Y)																	
Aitem																	
Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jumlah
1	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	56
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	61
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
7	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50
8	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	59
10	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	2	46
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	53
12	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	59
13	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46
15	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	57
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
18	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	54
19	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	44
20	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	51
21	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	57
22	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	54
23	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	56
24	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	58
25	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	46
26	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	48
27	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	1	3	3	40
28	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	41
29	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	44
30	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	45



31	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	45
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
33	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	47
34	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	49
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	49
36	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	52
37	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	59
38	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	48
39	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	49
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
41	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
42	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	48
43	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	38
44	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	55
45	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	51
46	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	54
47	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	2	51
48	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	56
49	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	54
50	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	46
51	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	56
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	61
55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
57	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50
58	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	59
60	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	2	46
61	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	56
62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	61
65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46



66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
67	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50
68	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	59
70	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	2	46
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	53
72	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	59
73	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46
75	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	57
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
78	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	54
79	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	44
80	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	51
81	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	57
82	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	54
83	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	56
84	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	58
85	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	46
86	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	48
87	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	1	3	3	40
88	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	41
89	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	44
90	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	45
91	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	45
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
93	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	47
94	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	49
95	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	49
96	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	52
97	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	59
98	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	48
99	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	49
100	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48



101	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
102	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	48
103	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	38
104	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	55
105	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	51
106	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	54
107	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	2	51
108	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	56
109	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	54
110	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	46
111	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	56
112	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
113	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
114	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	61
115	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46
116	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
117	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50
118	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
119	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	59
120	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	2	46
121	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
122	4	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	48
123	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	38
124	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	55
125	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	51
126	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	54
127	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	1	2	51
128	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	56
129	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	54
130	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	46
131	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	56
132	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64



133	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
134	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	61
135	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46
136	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
137	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50
138	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
139	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	59
140	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	2	46
141	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	56
142	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
143	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	61
145	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46
146	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
147	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50
148	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
149	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	59
150	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	2	46
151	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	53
152	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	59
153	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
154	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46
155	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	57
156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
157	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
158	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	54
159	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	44
160	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	51







## Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri

### Reliability

### Scale: Kontrol Diri

#### Case Processing Summary

		N	%
ases	Valid	160	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	160	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	24

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.19	.555	160
VAR00002	2.19	.555	160
VAR00003	2.13	.558	160
VAR00004	2.18	.544	160
VAR00005	2.11	.620	160
VAR00006	3.01	.935	160
VAR00007	2.13	.680	160
VAR00008	2.14	.599	160
VAR00009	2.34	.681	160
VAR00010	2.18	.544	160
VAR00011	2.18	.544	160
VAR00012	2.29	.576	160
VAR00013	2.17	.637	160
VAR00014	2.18	.544	160
VAR00015	2.18	.544	160
VAR00016	2.28	.571	160
VAR00017	2.13	.680	160
VAR00018	2.10	.563	160
VAR00019	2.19	.555	160
VAR00020	3.01	.935	160
VAR00021	1.93	.683	160
VAR00022	2.18	.544	160
VAR00023	2.14	.599	160
VAR00024	2.34	.681	160



**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	51.64	71.765	.738	.911
VAR00002	51.64	71.765	.738	.911
VAR00003	51.71	73.741	.518	.914
VAR00004	51.66	71.344	.802	.910
VAR00005	51.73	73.594	.473	.915
<b>VAR00006</b>	<b>50.83</b>	<b>77.424</b>	<b>.044</b>	<b>.928</b>
VAR00007	51.71	73.741	.412	.916
VAR00008	51.70	72.840	.569	.913
VAR00009	51.50	70.491	.705	.911
VAR00010	51.66	71.344	.802	.910
VAR00011	51.66	71.344	.802	.910
VAR00012	51.55	73.633	.511	.914
VAR00013	51.67	72.751	.540	.914
VAR00014	51.66	71.344	.802	.910
VAR00015	51.66	71.344	.802	.910
VAR00016	51.56	74.386	.437	.916
VAR00017	51.71	73.741	.412	.916
VAR00018	51.74	75.113	.368	.917
VAR00019	51.64	71.765	.738	.911
<b>VAR00020</b>	<b>50.83</b>	<b>77.424</b>	<b>.044</b>	<b>.928</b>
VAR00021	51.91	72.375	.531	.914
VAR00022	51.66	71.344	.802	.910
VAR00023	51.70	72.840	.569	.913
VAR00024	51.50	70.491	.705	.911

<b>Scale Statistics</b>			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
45.84	79.017	8.889	24



## Reliability

### Scale: Perilaku *Phubbing*

#### Case Processing Summary

		N	%
ases	Valid	160	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	160	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	16

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.41	.647	160
VAR00002	3.54	.500	160
VAR00003	3.41	.597	160
VAR00004	3.36	.649	160
VAR00005	3.22	.621	160
VAR00006	3.29	.704	160
VAR00007	2.87	.825	160
VAR00008	3.44	.534	160
VAR00009	3.28	.603	160
VAR00010	3.48	.501	160
VAR00011	3.24	.649	160
VAR00012	3.44	.558	160
VAR00013	3.42	.555	160
VAR00014	3.15	.656	160
VAR00015	3.14	.805	160
VAR00016	3.01	.935	160



**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	49.26	42.459	.561	.908
VAR00002	49.13	43.410	.599	.907
VAR00003	49.26	41.578	.737	.903
VAR00004	49.31	40.340	.830	.899
VAR00005	49.45	41.821	.672	.905
VAR00006	49.38	41.143	.661	.905
VAR00007	49.80	41.079	.553	.909
VAR00008	49.23	42.418	.705	.904
VAR00009	49.39	41.058	.800	.901
VAR00010	49.19	42.824	.691	.905
VAR00011	49.43	42.825	.513	.909
VAR00012	49.23	42.804	.615	.906
VAR00013	49.25	42.805	.619	.906
VAR00014	49.52	41.421	.682	.904
VAR00015	49.53	41.018	.576	.908
<b>VAR00016</b>	<b>49.66</b>	<b>44.389</b>	<b>.188</b>	<b>.926</b>

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
52.67	47.607	9.900	16





**LAMPIRAN E**  
**UJI NORMALITAS**

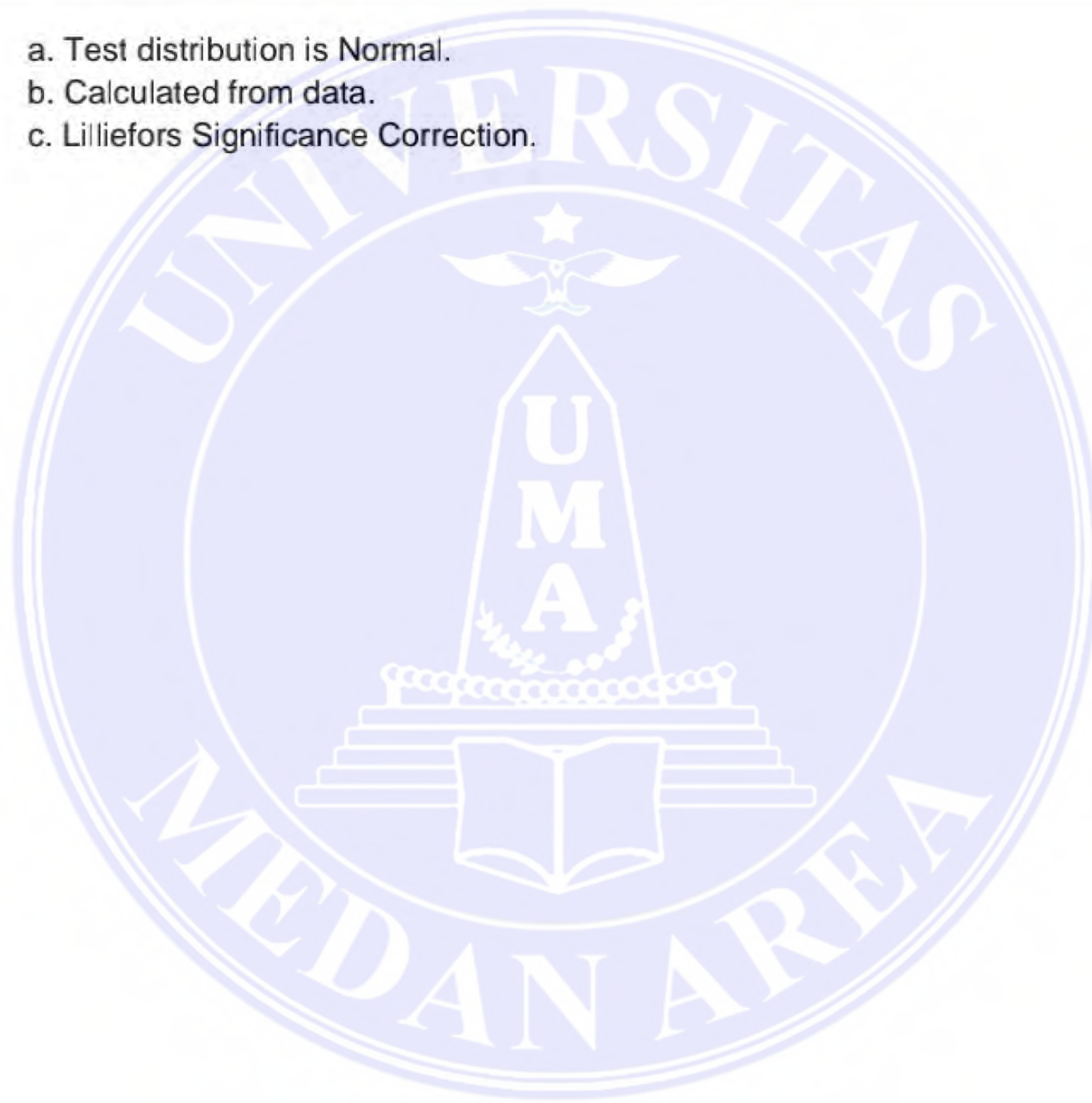


## Uji Normalitas NPar Tests

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Kontrol Diri	Phubbing
N			160	160
Normal	Mean		45.84	52.67
Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation		8.889	9.900
Most Differences	Extreme	Absolute	.127	.114
		Positive	.073	.114
		Negative	-.127	-.093
Test Statistic			.127	.114
Asymp. Sig. (2-tailed)			.084 <sup>c</sup>	.115 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.









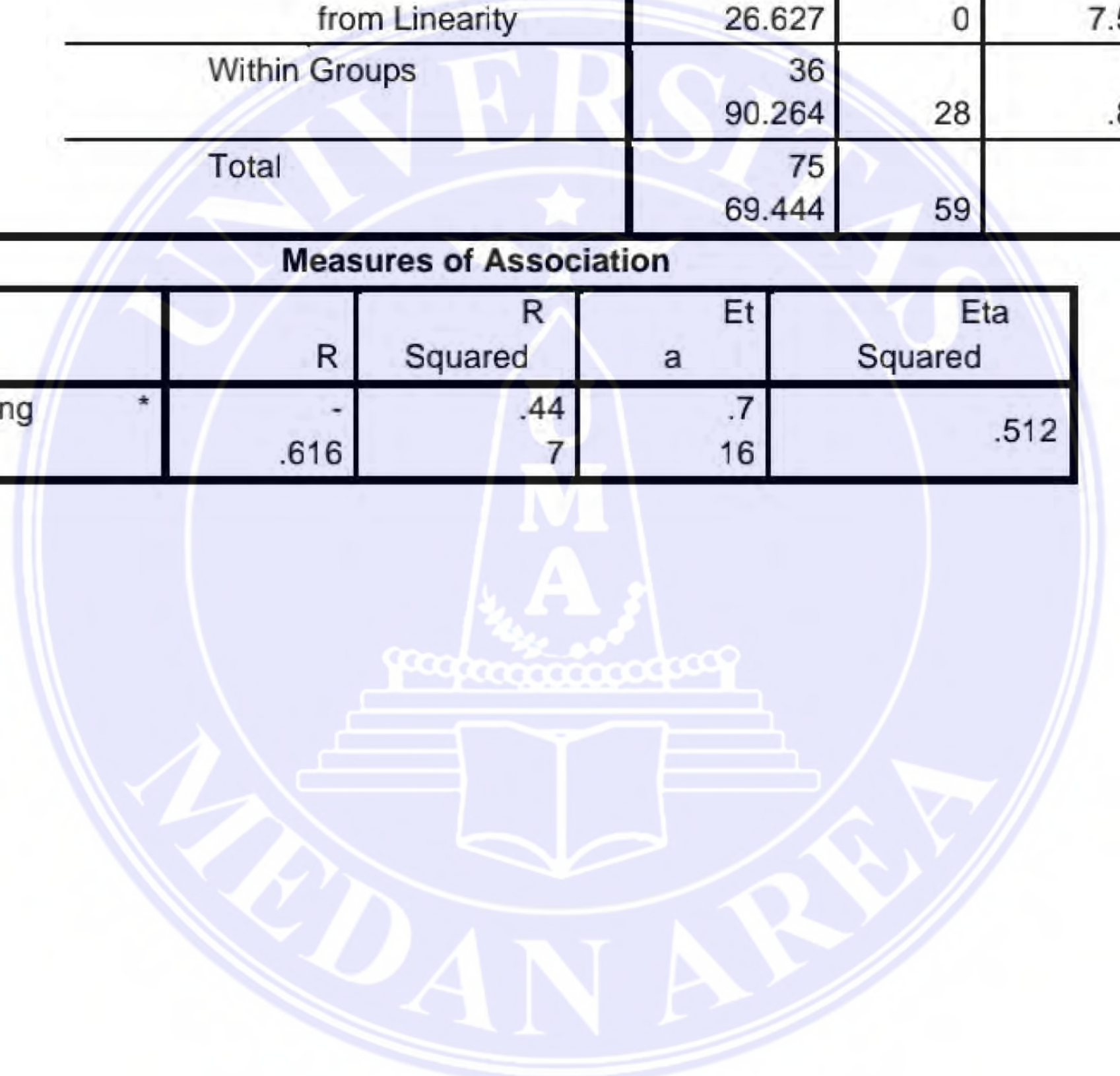
## Uji Linearitas Linearitas

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square		Sig.	
Phubbing * Kontrol Diri	Between Groups	38	12	.340	.000	
	(Combined Linearity)	79.179	1	5.135	.000	
	Deviation from Linearity	35	35	2.553	2.229	.001
	Within Groups	35	11	7.554	4.077	.127
	Total	75	28	.830		
		69.444	59			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Phubbing * Kontrol Diri	.616	.447	.716	.512







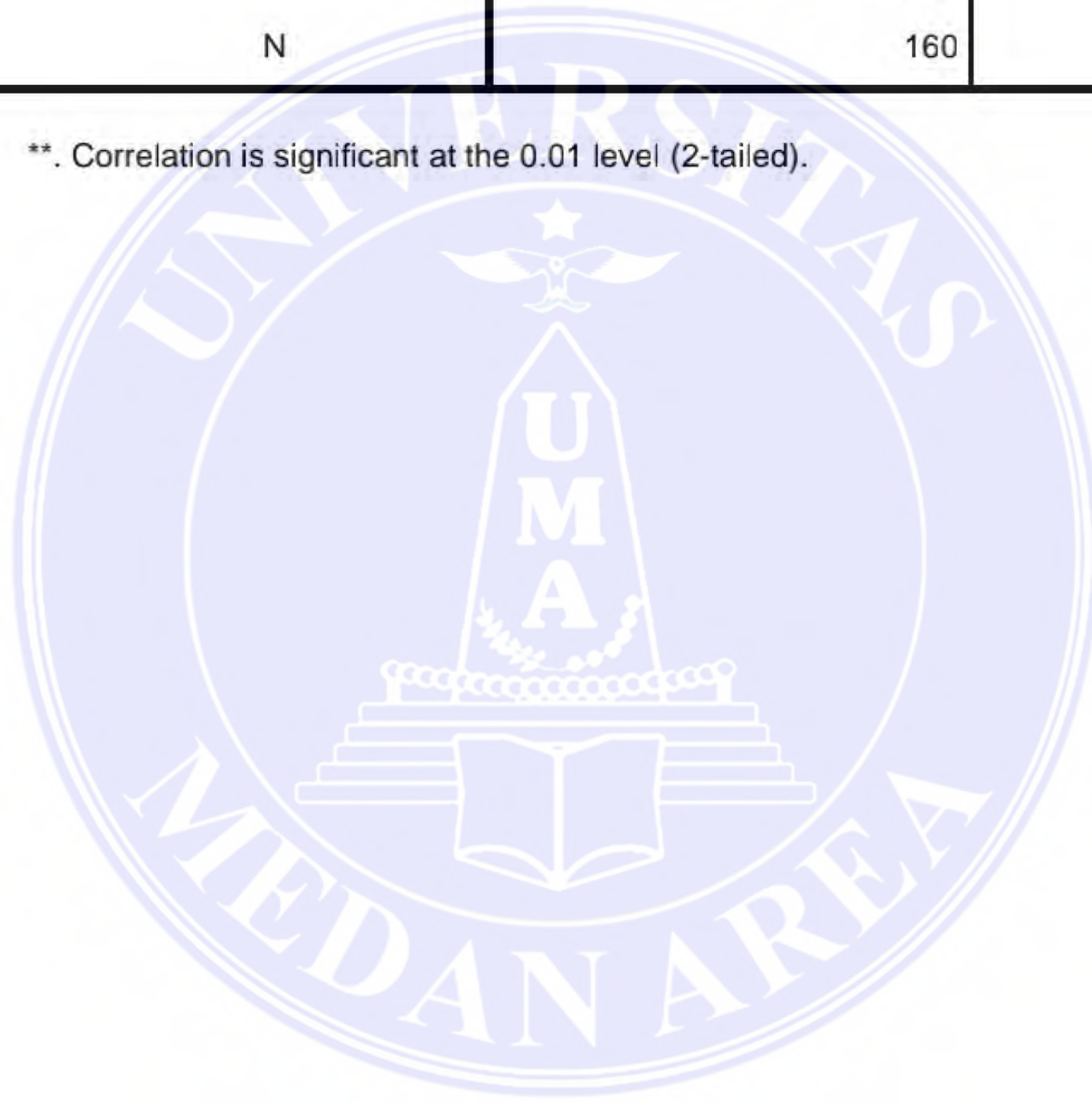


## Correlations

Correlations

		Kontrol Diri	Phubbing
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.616**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	160	160
Phubbing	Pearson Correlation	-.616**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	160	160

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









PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 5 PEMATANGSIANTAR

Jalan Medan Km 6.5 Kode Pos : 21135 Kec. Siantar Martoba Kota Pematangsiantar  
Telepon : (0622) 5893586 Email : smanegeriilmapematangsiantar@yahoo.com



Nomor : 09.744 /SMAN.05-PS/XI/2022  
Lamp. :  
Hal : Surat Keterangan Selesai Riset dan Pengambilan Data

Kepada : Yth. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
Di  
Tempat

Dengan Hormat,  
Berdasarkan Nomor Surat : 1557/FPSI/01.10/XI/2022 tanggal 05 Nopember 2022, dengan ini Kepala Sekolah SMA Negeri 5 Pematangsiantar menerangkan bahwa :

Nama : Yuli Hartati Togatorop  
NIM : 188600364  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Adalah benar telah selesai melaksanakan Riset dan Pengambilan Data pada Tanggal 09 Nopember 2022 dengan judul skripsi :

*"Hubungan Antara Kontrol diri dengan perilaku Phubbing Di SMA N- 5 Pematangsiantar."*

Demikianlah Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Pematangsiantar, 09 Nopember 2022

Kepala Sekolah



**EDWAR SIMARMATA, S.Pd, M.Si**

Pembina Utama Muda

NIP. 19660510 198803 1 006





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 1557/FPSI/01.10/XI/2022  
 Lampiran : -  
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

5 November 2022

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah  
**SMA Negeri 5 Pematang Siantar (Bapak Edwar Simarmata, S.Pd, M.Si)**  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Yuli Hartati Togatorop**  
 NPM : **188600364**  
 Program Studi : **Ilmu Psikologi**  
 Fakultas : **Psikologi**

untuk melaksanakan pengambilan data di **SMA Negeri 5 Pematang Siantar, Jl. Medan Km 6,5, Pematang Siantar** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Di SMA N-5 Pematang Siantar"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
 Pengabdian Kepada Masyarakat



S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
 - Mahasiswa Ybs  
 - Arsip

