

**PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI
TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA
DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan
Program Strata (S-1) Psikologi**



Oleh:

Adina Novi Nugraheni

2007016100

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2024

LEMBAR PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DI KOTA SEMARANG
Nama : Adina Novi Nugraheni
NIM : 2007016100
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi .

Semarang, 13 Juni 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Dina Sugranti, M.Si
NIP. 198408292011012005

Penguji II

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji III

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004



Penguji IV

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Adina Novi Nugraheni

NIM : 2007016100

Jurusan : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul **“PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DI KOTA SEMARANG”** merupakan hasil karya asli saya untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Seluruh isi skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang mengacu pada sumber-sumber yang tercantum dalam daftar pustaka.

Semarang, 16 Mei 2024

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is yellow and green, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and a serial number 'AEFD3AJX517813433'.

Adina Novi Nugraheni

NIM. 2007016100

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DI KOTA SEMARANG

Nama : Adina Novi Nugraheni

NIM : 2007016100

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, S. Pd.I., M.A
NIP. 198605232018012002

Semarang, 7 Mei 2024

Yang bersangkutan

Adina Novi Nugraheni
2007016100

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DI KOTA SEMARANG

Nama : Adina Novi Nugraheni

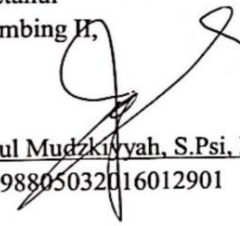
NIM : 2007016100

Jurusan : Psikologi

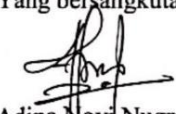
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Lainatul Mudzikiyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032016012901

Semarang, 7 Mei 2021
Yang bersangkutan


Adina Novi Nugraheni
2007016100

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas berkah dan limpahan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DI KOTA SEMARANG”** ini dengan baik. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan program strata satu (S1) pada program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penulisan skripsi ditemui beberapa kesulitan, namun berkat bantuan, motivasi, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, tidak berlebihan apabila dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

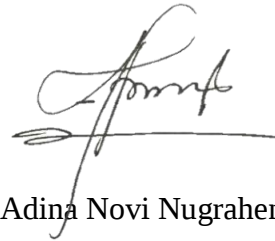
1. Allah SWT yang Maha Kuasa atas segala rahmat, berkah, rezeki dan kemudahan yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Orang tua penulis, yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa untuk memperlancar proses penelitian ini.
3. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi sekaligus pembimbing I dan dosen wali yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan waktu dalam penelitian ini.
6. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi dan waktu selama proses penyusunan skripsi maupun selama perkuliahan.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, membimbing dan memberikan contoh teladan kepada penulis selama menempuh perkuliahan.

8. Keluarga besar civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
9. Kepada remaja di Kota Semarang yang telah berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang berkepentingan.

Semarang, 10 Mei 2024

Penulis



Adina Novi Nugraheni

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini saya persembahkan kepada:

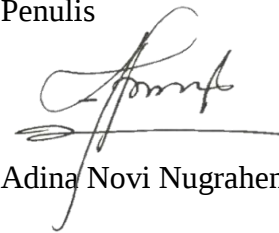
1. Kedua orang tua penulis, Bapak Drs. Muh Basri dan (Almh) Ibu Sunartiningsih, S.Pd serta kakak penulis Monita Nugraheni, S.M., yang senantiasa memberikan dukungan berupa moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk keberhasilan penulis.
2. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi sekaligus pembimbing I dan dosen wali yang telah memberikan bimbingan, waktu dan dukungan dalam penelitian ini.
3. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktu dalam proses penyusunan skripsi maupun selama perkuliahan.
4. Muhammad Akmal Rafli yang senantiasa memberikan dukungan dan menjadi tempat penulis untuk berbagi cerita serta memberikan saran dan masukan yang berharga baik selama perkuliahan maupun proses penelitian.
5. Satwikasahda Nugraheni yang selalu menjadi tempat ternyaman penulis berbagi cerita dari kecil sampai sekarang.
6. Teman terdekat Diva, Dela, Inez, Eliana, yang telah menjadi tempat penulis untuk berbagi semua keluh kesah yang dialami dan memberikan semangat serta dukungan kepada penulis.
7. Alya Lupita Diwanti yang telah membantu dan menjadi tempat penulis berbagi cerita sedih maupun senang serta yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
8. Seluruh teman penulis terutama mahasiswa/i Psikologi kelas C angkatan 2020, yang senantiasa memberikan bantuan dan semangat hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberi dukungan supaya skripsi ini selesai.

10. Diri penulis pribadi, terima kasih Adina sudah berjuang sampai titik ini dan tetap bertahan selama ini. *You are great, keep the spirit.*

Terima kasih atas dukungan dan kebaikan Bapak/ibu, Saudara/i dalam penelitian maupun selama perkuliahan. Penulis berharap semua dukungan dan kebaikan yang diberikan akan dibalas oleh Allah SWT.

Semarang, 10 Mei 2020

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Adina', with a long horizontal stroke extending to the right.

Adina Novi Nugraheni

MOTTO

“Hidup kita memang tidak sempurna. Tapi kita bisa membuatnya lengkap dengan selalu berterimakasih”

(Tere Liye)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Inshirah)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II	15
LANDASAN TEORI	15
A. Perilaku <i>Phubbing</i>	15
1. Definisi Perilaku <i>Phubbing</i>	15
2. Aspek-aspek Perilaku <i>Phubbing</i>	16
3. Faktor-faktor Perilaku <i>Phubbing</i>	18
4. Perilaku <i>Phubbing</i> dalam Perspektif Islam	20
B. Adiksi Media Sosial	22
1. Definisi Adiksi Media Sosial	22

2. Aspek-aspek Adiksi Media Sosial.....	23
3. Adiksi Media Sosial dalam Perspektif Islam	25
C. Kontrol Diri.....	26
1. Definisi Kontrol Diri	26
2. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	28
3. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	30
D. Dampak Adiksi Media Sosial dan Kontrol Diri terhadap Perilaku <i>Phubbing</i>	31
E. Kerangka Pikir	33
F. Hipotesis.....	34
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	35
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	35
1. Variabel Penelitian	35
2. Definisi Operasional.....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
D. Responden Penelitian.....	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	37
3. Teknik Sampling	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	39
2. Skala Adiksi Media Sosial.....	40
3. Skala Kontrol Diri	42
F. Alat Ukur.....	43
1. Validitas.....	43
2. Daya Diskriminasi	43
3. Reliabilitas.....	44
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	44
1. Hasil Validitas	44

2. Hasil Daya Diskriminasi.....	44
3. Hasil Reliabilitas	48
H. Teknik Analisis Data.....	49
1. Uji Asumsi Klasik	49
2. Uji Hipotesis.....	51
BAB IV	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Hasil Analisis Data	58
C. Pembahasan	64
BAB V	72
PENUTUP	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
Daftar Pustaka.....	74
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kaidah Penilaian Skala	39
Tabel 3. 2 Rancangan Skala Perilaku Phubbing	40
Tabel 3. 3 Rancangan Skala Adiksi Media Sosial	41
Tabel 3. 4 Rancangan Skala Kontrol Diri	42
Tabel 3. 5 Rancangan Skala Perilaku <i>Phubbing</i> setelah Uji Coba	45
Tabel 3. 6 Rancangan Skala Adiksi Media Sosial setelah Uji Coba.....	46
Tabel 3. 7 Rancangan Skala Kontrol Diri setelah Uji Coba	47
Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas Skala Perilaku Phubbing	48
Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Skala Adiksi Media Sosial	48
Tabel 3. 10 Hasil Reliabilitas Skala Kontrol Diri	49
Tabel 4. 1 Kategorisasi Variabel.....	54
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Perilaku Phubbing.....	55
Tabel 4. 3 Distribusi Data Perilaku Phubbing.....	55
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Adiksi Media Sosial.....	56
Tabel 4. 5 Distribusi Data Adiksi Media Sosial.....	56
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri	57
Tabel 4. 7 Distribusi Data Kontrol Diri	57
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Adiksi Media Sosial, Kontrol diri, dan Perilaku Phubbing.....	58
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku Phubbing	59
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing	59
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	60
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis secara Parsial (Uji T).....	61
Tabel 4. 13 Uji Hipotesis secara Simultan (Uji F)	62
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Gambar 4. 2 Presentase Subjek Berdasarkan Usia.....	53
Gambar 4. 3 Presentase Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Ponsel dalam Sehari	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Penelitian sebelum TryOut.....	83
Lampiran 2 Bukti TryOut SkalaPenelitian di Google Form	93
Lampiran 3 Bukti Pengisian Skala Penelitian di Google From	93
Lampiran 4 Aitem Skala Penelitian Setelah TryOut.....	94
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas	99
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas	102
Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi Klasik	103
Lampiran 8 Hasil Uji Regresi Berganda	104
Lampiran 9 Hasil Skor Total Responden	105
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	110

**PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI
TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DI KOTA
SEMARANG**

ABSTRAK

Perilaku *phubbing* merupakan fenomena masa kini yang menarik perhatian, terutama pada kalangan remaja yang ditandai dengan penggunaan *smartphone* berlebihan hingga mengabaikan interaksi sosial di sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh adiksi media sosial dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang. Sampel penelitian ini terdiri dari 275 remaja. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan mencakup tiga skala, yaitu skala adiksi media sosial, skala kontrol diri, dan skala perilaku *phubbing*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* dengan pengaruh sebesar 0,245 dan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$. Kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* dengan pengaruh -0,383 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Sedangkan adiksi media sosial dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* dengan presentase pengaruh 38,2% dan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan adiksi media sosial dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang.

Kata kunci : Adiksi media sosial, kontrol diri, dan perilaku *phubbing*

***THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ADDICTION AND SELF-
CONTROL ON PHUBBING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN THE CITY
OF SEMARANG***

ABSTRACT

Phubbing behavior is a contemporary phenomenon that attracts attention, especially among teenagers who are characterized by excessive smartphone use to ignore social interactions around them. This study aims to empirically examine the influence of social media addiction and self-control on phubbing behavior in adolescents in Semarang City. The sample for this study consisted of 275 teenagers. The method in this study uses a quantitative approach with an accidental sampling technique. The measuring instrument used includes three scales, namely the social media addiction scale, the self-control scale, and the phubbing behavior scale. Data analysis was performed using multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that there is an effect of social media addiction on phubbing behavior, with an effect of 0.245 and a significance value of $0.000 < 0.05$. Self-control has a significant effect on phubbing behavior, with an effect of -0.383 and a significance value of $0.000 < 0.05$. Meanwhile, social media addiction and self-control simultaneously have a significant effect on phubbing behavior, with a percentage effect of 38.2% and a significance value of $0.000 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is a significant influence of social media addiction and self-control on phubbing behavior in teenagers in Semarang City.

Keywords : Social media addiction, self-control, and phubbing behavior.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berkembangnya zaman yang semakin maju memungkinkan remaja saat ini dengan mudah menggali informasi dan berita melalui *smartphone* yang dimilikinya. Melalui fitur yang disediakan dalam *smartphone* juga memungkinkan penggunannya untuk berkomunikasi dengan cepat tanpa harus bertemu langsung (Alaby, 2020: 279). Kemudahan yang ditawarkan membuat *smartphone* banyak dimiliki oleh kalangan remaja. Menurut data sensus BPS yang dilakukan pada tahun 2022 menyebutkan bahwa 91,82% remaja dari rentang usia 15-24 tahun menjadi pengguna *smartphone* terbanyak di Indonesia (BPS, 2023). Angka prevalensi remaja yang cenderung menggunakan ponsel akan meningkat secara intensif yang mengakibatkan berkurangnya perhatian terhadap dunia nyata di sekitarnya (Aini et al., 2021: 113). Hal tersebut terjadi karena penggunaan *smartphone* yang tidak digunakan dengan bijak sehingga dapat menimbulkan konsekuensi negatif yaitu munculnya fenomena perilaku *phubbing* (Amiro & Laka, 2023: 4)

Perilaku *phubbing* dapat didefinisikan pada tindakan individu yang lebih memperhatikan ponselnya saat berkomunikasi tatap muka dengan individu lain (Çikrikci et al., 2022: 46). Menurut Balta et al., (2020: 628) mendefinisikan perilaku *phubbing* sebagai tindakan memeriksa ponselnya pada saat percakapan langsung dengan orang lain dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal. Aagaard (2020: 238) juga mendefinisikan perilaku *phubbing* merupakan tindakan ketika seseorang tiba-tiba mengacuhkan lawan bicara karena terfokus pada ponselnya di tengah interaksi sosial.

Fenomena perilaku *phubbing* di Indonesia sendiri sering terjadi di kota-kota besar seperti Salatiga, Jakarta, Padang, dan sebagainya (Deatesaronika & Herwandito, 2023; Kurnia, 2020; Mandala et al., 2022). Hal tersebut terjadi karena adanya akses telekomunikasi yang memadai dan remaja ketergantungan pada *smartphone*. Penelitian sebelumnya juga mengindikasikan bahwa

terjadinya perilaku *phubbing* diperkotaan karena kecenderungan remaja merasa bosan sehingga akan lebih sering menggunakan ponselnya dan kurang berminat terhadap percakapan dengan lawan bicara (Rosdiana et al., 2023: 63).

Saat ini fenomena perilaku *phubbing* banyak dilakukan oleh kalangan remaja baik dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Remaja sendiri merupakan proses menuju dewasa melibatkan perkembangan seluruh aspek atau fungsi saat beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimulai dari usia 10 - 22 tahun (Santrock, 2011: 18). Idealnya pada masa ini menurut Hurlock (2008: 209), remaja berkonsentrasi pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial, berinteraksi dengan lingkungan, membangun pola hubungan baru yang matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin, mematuhi prinsip-prinsip moral yang relevan dalam masyarakat, dan menerima serta menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab secara sosial dalam konteks masyarakat. Faktanya pada saat ini banyak remaja yang kecenderungan dalam penggunaan ponsel yang berlebihan dengan remaja yang hanya fokus pada ponselnya dan tidak terlalu memperhatikan lingkungan sekitar sehingga akan menimbulkan perilaku *phubbing*.

Adanya fenomena ini dapat nampak di mana saja seperti di mal, kafe, taman, kantin, dan lain-lain di mana dapat terlihat jelas pada saat sedang berinteraksi bersama, pelaku *phubbing* akan lebih fokus pada ponselnya dan berpura-pura mendengarkan lawan bicaranya (Youarti & Hidayah, 2018: 144). Sangat disayangkan adanya hal tersebut dapat mengakibatkan berbagai dampak buruk yang akan timbul diantaranya menurut Al-Saggaf & O'Donnell (2019: 135-136) yaitu dapat mengubah gaya berkomunikasi, memunculkan kecemburuan pasangan, melemahkan hubungan romatis, menurunkan kualitas hubungan, menyebabkan penurunan *mood*, perilaku kasar, menyimpang norma sosial. Perilaku *phubbing* juga menurunkan kualitas percakapan dan perasaan empati, keintiman, dan kepercayaan antarpribadi. Selain itu, menurut Karadağ et al. (2016: 264) individu yang berperilaku *phubbing* akan cenderung

kehilangan sopan santun, hilang rasa menghargai orang lain, dan kehilangan waktu yang digunakan karena terlalu fokus pada penggunaan ponselnya.

Penelitian yang dilakukan di oleh Hanika (2015: 47) pada mahasiswa pengguna aktif *smartphone* Universitas Diponegoro Semarang menunjukkan terdapat fenomena perilaku *phubbing* dengan ditemukan lebih dari 80% subjek yang tanpa disadari pernah melakukan perilaku *phubbing* dan banyak yang belum tau tentang perilaku *phubbing*. Penelitian yang dilakukan oleh Raharjo (2021: 7-8) di Kalimantan Timur juga menunjukkan bahwa terdapat perilaku *phubbing* yang tinggi dengan kategori 68,9% di mana sebanyak 71 remaja dari 100 remaja melakukan perilaku *phubbing*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Rinaldi (2023: 202) ditemukan adanya perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Bukittinggi dengan frekuensi tinggi sebesar 47%, sedang 31,3% dan rendah 7,8%. Berbagai riset yang telah dilakukan terdahulu menjelaskan bahwa remaja yang tinggal di daerah perkotaan berpotensi melakukan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan survei awal dengan menggunakan metode observasi dan wawancara terhadap 12 remaja yang berumur 17-21 tahun di Kota Semarang pada tanggal 26 September 2023 mendapatkan hasil bahwa terdapat remaja yang mengabaikan proses interaksi dengan temanya saat berkumpul dengan terlalu fokus pada penggunaan ponsel cerdasnya. Selain itu, ditemukan adanya indikasi perilaku *phubbing* yang muncul pada remaja. Indikasi tersebut seperti yang ditemukan pada aspek perilaku *phubbing* oleh Karadağ et al., (2015: 65) yaitu adanya gangguan komunikasi seperti sering mengecek ponsel, membalas pesan singkat dan memeriksa pemberitahuan media sosial secara intensif saat berinteraksi langsung. Kemudian adanya obsesi pada ponsel seperti merasa cemas saat jauh dari ponsel, mengakses media sosial atau ponsel berjam-jam lamanya. Selain itu, ditemukan adanya individu lebih mengutamakan bermain ponsel pada saat berinteraksi dengan lawan bicara sehingga mengabaikan lawan bicara dan menghambat berlangsungnya komunikasi tatap muka.

Adanya perilaku *phubbing* yang terjadi pada remaja di Kota Semarang tidak terlepas dari faktor yang mempengaruhinya. Saloom & Veriantari (2022:

164) menyebutkan faktor tersebut di antaranya adiksi media sosial, *boredom proneness*, kontrol diri, konformitas, jenis kelamin, dan asal daerah. Menurut Nazir dan Bulut (2019: 821) adiksi media sosial menjadi faktor yang dominan mempengaruhi perilaku *phubbing*. Adiksi media sosial yakni penggunaan yang berlebihan dan kebiasaan memantau media sosial yang dimanifestasikan dalam penggunaan kompulsif dengan mengesampingkan kegiatan lain (Zivnуска et al., 2019: 747). Penelitian Safitri et al., (2021: 274) mengungkapkan penggunaan media sosial secara intensif dan kompulsif dapat mempengaruhi munculnya perilaku *phubbing*. Hal tersebut, dikarenakan media sosial menjadi tempat yang praktis dan memudahkan individu dalam berinteraksi dan mengenal serta dapat memberikan kepuasan kepada individu yang ingin tau mengenai informasi yang ada di dunia maya (Putra, 2018: 198).

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku *phubbing* yaitu kontrol diri. Definisi kontrol diri yaitu berfokus pada seperangkat kemampuan pengorganisasian dalam memilih tindakan (Nuriyyatiningrum et al. 2023: 90). Menurut Zulfah (2021:30) menjelaskan bahwa individu yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik memiliki kemampuan untuk mengelola perilakunya secara efektif, sedangkan bagi individu yang kurang memiliki pengendalian diri maka tidak mampu untuk mematuhi tindakan dan perilakunya. Akibatnya, individu tersebut mungkin kesulitan untuk menahan dorongan dan godaan yang muncul.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia (2020: 64), menunjukan bahwa perilaku *phubbing* memiliki keterikatan dengan pengendalian diri seseorang. Sehingga apabila individu memiliki pengendalian yang rendah maka akan meningkatkan kecenderungan perilaku *phubbing*. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafizah et al., (2021: 630) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan dan kuat terhadap perilaku *phubbing* pada remaja.

Fenomena perilaku *phubbing* sudah banyak terjadi di lingkungan saat ini, dan dampak yang di timbulkan cukup besar terhadap kebiasaan di dalam masyarakat. Salah satunya yaitu mengubah masyarakat menjadi individualis

dengan terlalu fokus pada ponselnya masing-masing sehingga menjadikan seseorang kehilangan kualitas komunikasi interpersonal dalam interaksi sosial, bahkan membuat orang lain merasa tersakiti dengan adanya pengabaian yang dilakukan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, perilaku *phubbing* menjadi masalah yang serius apabila tidak segera ditangani. Oleh karena itu, penting dilakukannya penelitian terkait masalah tersebut dengan judul **“Pengaruh Adiksi Media Sosial dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Kota Semarang”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah adiksi media sosial berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang?
2. Apakah kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang?
3. Apakah adiksi media sosial dan kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang dan perumusan masalah, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh adiksi media sosial dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang

D. Manfaat Penelitian

Dengan mengacu pada tujuan yang telah dipaparkan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sejumlah kontribusi dan manfaat, baik dalam ranah teoritis maupun praktis yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih yang signifikan pada perkembangan pengetahuan dalam disiplin ilmu psikologi, terutama pada ranah psikologi klinis dan psikologi sosial yang terkait dengan adiksi media sosial, kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini juga dapat menjadi sumber referensi penting untuk penelitian mendatang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan terkait adiksi media sosial, kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja dan remaja diharapkan dapat mengontrol diri akan adiksi media sosial, dengan harapan dapat mengurangi kemungkinan munculnya perilaku *phubbing*.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait adiksi media sosial, kontrol diri dan perilaku *phubbing* serta diharapkan dapat memperhatikan, mengawasi, dan mengendalikan tindakan anak saat menggunakan ponsel.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai adiksi media sosial, kontrol diri dan perilaku *phubbing*, sehingga masyarakat dapat menjadi lebih sadar terhadap sekitarnya.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat mengatasi masalah yang berkaitan dengan adiksi media sosial dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Berkaitan dengan upaya untuk meminimalisir hasil penelitian yang sama, maka peneliti melakukan telaah terhadap beberapa penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan konteks penelitian ini, berikut penelitian terdahulu yang menjadi fokus tinjauan:

Pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Deatesaronika dan Seto Herwandito (2023) yang berjudul **“Pengaruh Penggunaan TikTok terhadap Perilaku Phubbing pada Generasi Z Kota Salatiga”**. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah penggunaan *Tik-Tok* mempengaruhi perilaku *phubbing*. Pendekatan kuantitatif dipilih sebagai metode dalam penelitian ini. Hasil penelitian menemukan bahwa penggunaan *Tik-Tok* memiliki pengaruh terhadap perilaku *phubbing* sebesar 16,3% dan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain. Terdapat beberapa persamaan dan perbedaan dalam penelitian terdahulu di antaranya penelitian yang dilakukan peneliti dan penelitian terdahulu sama-sama mengambil subjek remaja dengan lokasi penelitian yang berbeda, lalu dalam metode pengambilan data penelitian terdahulu menggunakan metode survey dan kuisioner tertutup sedangkan penelitian peneliti menggunakan skala likert. Penelitian terdahulu hanya berfokus pada perilaku *phubbing* dengan aplikasi TikTok sedangkan peneliti menggunakan variabel adiksi media sosial dan kontrol diri dalam penelitiannya.

Kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Nuril Ilmiatus Solikhah dan Nur Maghfirah Aesthetika (2022) yang berjudul **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok dan Media Sosial terhadap Kecenderungan Phubbing”**. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menggali sejauh mana penggunaan jangka panjang media sosial dan aplikasi *Tiktok* mempengaruhi terjadinya *phubbing*. Pendekatan yang diadopsi dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *Tiktok* dan *Instagram* memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa UMSIDA. Berdasarkan dari kedua variabel yang di teliti, penggunaan *Tiktok* menunjukkan pengaruh yang dominan sebesar 70,3% sementara penggunaan media sosial memberikan kontribusi 32%.

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan beberapa kesamaan dan perbedaan. Penelitian sebelumnya dan penelitian peneliti membahas terkait *phubbing*, lalu metode yang digunakan sama-sama menggunakan kuantitatif deskriptif. Selanjutnya terdapat perbedaan dalam pemilihan subjek penelitian, di mana peneliti sebelumnya memfokuskan pada mahasiswa, sementara penelitian peneliti melibatkan remaja di Kota Semarang secara lebih luas. Kemudian penelitian sebelumnya hanya berfokus pada perilaku *phubbing* dengan aplikasi TikTok dan media sosial (instagram) sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada variabel adiksi media sosial dan kontrol diri dalam penelitiannya.

Ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Noor Haizah, Muhammad Ali Ardiansyah, dan Rini Fitriani Permatasari (2021) yang berjudul **“Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal terhadap Perilaku *Phubbing*”**. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah kontrol diri dan komunikasi interpersonal berdampak pada kebiasaan *phubbing* mahasiswa Universitas Mulawarman. Metode kuantitatif dipilih dalam penelitian ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal dan kontrol diri. Terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan dalam penelitian sebelumnya di antaranya sama-sama membahas terkait *phubbing*. Perbedaan subjek penelitian sebelumnya yaitu mahasiswa, sementara penelitian peneliti melibatkan remaja di Kota Semarang secara lebih luas. Selanjutnya penelitian sebelumnya lebih memfokuskan pada kontrol diri dan komunikasi interpersonal, sedangkan dalam penelitian ini memfokuskan pada adiksi media sosial dan kontrol diri sebagai variabel dalam penelitiannya.

Keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh Whisnu Mahisa Mandala Putra, Junaidi Indrawadi, Fatmariza, dan Irwan (2022) yang berjudul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan media sosial berhubungan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Pendekatan

kuantitatif korelasional dipilih dalam metode penelitian ini . Hasil temuan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan positif dan signifikan dengan perilaku *phubbing*. Terdapat sejumlah kesamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya di antaranya sama-sama membahas terkait *phubbing*. Metode yang digunakan sama kuantitatif korelasi. Akan tetapi, subjek penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu mahasiswa, sementara penelitian peneliti melibatkan remaja di Kota Semarang secara lebih luas. Selanjutnya penelitian sebelumnya hanya terfokus pada perilaku *phubbing* terkait dengan penggunaan media sosial, sedangkan penelitian terbaru ini peneliti memperkaya variabel dengan menambahkan kontrol diri sebagai elemen yang membedakan dari penelitian sebelumnya.

Kelima adalah penelitian yang dilakukan oleh Rafinita Aditia (2021) yang berjudul **“Fenomena *Phubbing*: Suatu Degradasi Relasi Sosial sebagai Dampak Media Sosial”**. Tujuan penelitian yaitu untuk memahami fenomena *phubbing* sebagai suatu bentuk degradasi relasi sosial yang muncul sebagai dampak dari penggunaan media sosial. Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dipilih dalam metode penelitian ini. Hasil temuan menunjukan bahwa perilaku *phubbing* berpotensi menyebabkan degradasi sosial yang disebabkan karena ketidakpedulian individu terhadap lingkungannya dan keterlibatan berlebihan dalam penggunaan media sosial. Terdapat sejumlah kesamaan dan perbedaan dalam penelitian sebelumnya di antaranya sama-sama membahas terkait *phubbing*. Akan tetapi, dalam pengambilan metode berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian peneliti menggunakan metode kuantitatif, sementara penelitian sebelumnya menggunakan metode kualitatif. Perbedaan juga dapat ditemukan pada metode pengumpulan data antara penelitian sebelumnya menggunakan data berupa gambar serta kata-kata sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan skala dalam pengambilan datanya. Selain itu, penelitian sebelumnya hanya terfokus pada perilaku *phubbing* terkait dengan penggunaan media sosial, sedangkan dalam penelitian terbaru ini peneliti menambahkan variabel kontrol diri sebagai variabel yang membedakannya dari penelitian sebelumnya.

Keenam adalah penelitian yang dilakukan oleh Winda Safitri, Illawaty Sulian, dan Yessy Elita (2021) yang berjudul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku *Phubbing* Remaja Generasi Z Pada Siswa Kelas XI di SMKN 5 Kota Bengkulu”**. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah korelasi antara penggunaan media sosial dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI di SMKN 5 Kota Bengkulu. Pendekatan kuantitatif korelasi menjadi metode dalam penelitian ini. Hasil temuan menunjukkan terdapat korelasi positif antara penggunaan media sosial dengan perilaku *phubbing*. Terdapat sejumlah kesamaan dan perbedaan dalam penelitian sebelumnya di antaranya sama-sama membahas terkait *phubbing* dan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Akan tetapi, subjek yang diambil dalam penelitian peneliti berbeda dengan subjek penelitian sebelumnya, subjek penelitian terdahulu mengambil subjek mahasiswa, sementara penelitian peneliti mengambil subjek remaja di Kota Semarang. Selanjutnya penelitian sebelumnya hanya terfokus pada penggunaan media sosial berdampak pada perilaku *phubbing*, maka dari itu pada penelitian terbaru ini peneliti menambahkan variabel kontrol diri sebagai variabel yang membedakannya dari penelitian sebelumnya.

Ketujuh adalah penelitian yang dilakukan oleh Shirley Kurnia (2020) yang berjudul **“Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Jakarta”**. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kontrol diri berkorelasi dengan perilaku *phubbing*. Metode kuantitatif korelasi digunakan dalam penelitian ini. Hasil temuan menunjukkan kontrol diri berkorelasi negatif dengan perilaku *phubbing*, di mana terdapat kontribusi sebesar 26,1% dan sisanya merupakan faktor lain. Terdapat sejumlah kesamaan dan perbedaan dalam penelitian sebelumnya, termasuk cara para peneliti melakukan penelitian dan cara kedua penelitian tersebut membahas *phubbing*. Dalam kedua penelitian yang dilakukan oleh para peneliti melibatkan remaja sebagai partisipan tetapi untuk pemilihan lokasi penelitian berbeda. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian peneliti berbeda dengan dengan yang digunakan dalam penelitian sebelumnya, dalam penelitian sebelumnya

menggunakan *Pearson Product Moment* sedangkan dalam penelitian terbaru ini memilih analisis regresi linier berganda. Pada penelitian baru ini, peneliti juga menambahkan variabel kecanduan media sosial untuk membedakan penelitian dengan penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada perilaku *phubbing* dengan kontrol diri.

Kedelapan adalah penelitian yang dilakukan oleh Nadila. Safitri dan Rinaldi (2023) yang berjudul **“Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA N 2 Kota Bukittinggi”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi dan kontrol diri. Pada penelitian ini pendekatan kuantitatif korelasional menjadi metode yang dipilih. Hasil temuan menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi dan kontrol diri. Terdapat sejumlah kesamaan dan perbedaan dalam penelitian sebelumnya, di antaranya dari kedua penelitian sama-sama membahas *phubbing*. Akan tetapi, dalam pengambilan subjek kedua peneliti mengambil subjek yang berbeda dengan penelitian sebelumnya adalah siswa di sekolah, sementara penelitian peneliti menggunakan subjek yang lebih luas yaitu remaja di Kota Semarang. Kemudian, pemilihan metode yang digunakan sama-sama penelitian kuantitatif korelasional. Selanjutnya, pada penelitian sebelumnya hanya terfokus pada kontrol diri dan perilaku *phubbing*, sedangkan pada penelitian terbaru peneliti lebih akan memfokuskan penelitiannya terkait dengan kecanduan media sosial dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*.

Kesembilan adalah penelitian yang dilakukan oleh Wenny Audina Kartikasari, Firman, dan Afdal (2023) yang berjudul **“Kontrol diri dan Perilaku *Phubbing* di Lingkungan Siswa”**. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi munculnya perilaku *phubbing* akibat dari penggunaan ponsel pintar yang bermasalah karena rendahnya kontrol diri. Pendekatan kepustakaan menjadi metode yang dipilih dalam penelitian ini. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan tingkat kontrol diri dengan perilaku *phubbing*, yang berarti individu dengan tingkat kontrol yang tinggi akan lebih

menunjukkan perilaku *phubbing* yang rendah, begitupun sebaliknya. Persamaan penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas perilaku *phubbing*. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah dalam pemilihan metode di mana penelitian sebelumnya menggunakan kualitatif sementara penelitian peneliti menggunakan metode kuantitatif. Selain itu, perbedaannya adalah penelitian sebelumnya hanya terfokus pada masalah perilaku *phubbing* dan kontrol diri, sedangkan pada penelitian peneliti memfokuskan pada masalah perilaku *phubbing* yang tidak hanya dipengaruhi oleh kontrol diri melainkan adiksi media sosial.

Kesepuluh adalah penelitian yang dilakukan oleh Ainul Fadilah, Nindia Pratitis, dan Amanda Pasca Rini (2022) yang berjudul **“Perilaku *Phubbing* pada Remaja: Menguji Peranan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial”**. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris adakah korelasi kontrol diri dan interaksi sosial dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Pendekatan kuantitatif menjadi metode dalam penelitian ini. Temuan penelitian menunjukan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri dan interaksi sosial yang tinggi maka remaja tersebut perilaku *phubbing*-nya akan rendah. Terdapat sejumlah kesamaan dan perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian peneliti baik dari cara pembahasannya maupun teknik analisisnya. Persamaan antara kedua penelitian sama-sama membahas masalah perilaku *phubbing* dan mengambil subjek yang sama yaitu remaja tetapi pengambilan lokasi sampel berbeda dengan penelitian sebelumnya. Kemudian sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian peneliti lebih memfokuskan masalah perilaku *phubbing* ditinjau dari variabel adiksi media sosial dan kontrol diri, sementara penelitian sebelumnya hanya pada kontrol diri dan interaksi sosial.

Kesebelas adalah penelitian yang dilakukan oleh Intan dan Nur (2018) yang berjudul **“Perilaku *Phubbing* sebagai Karakter Remaja Generasi Z”**. Penelitian ini hanya menggambarkan perilaku *phubbing* sebagai sebuah ciri khas generasi Z dan upaya dalam mengatasinya melalui bimbingan dan konseling. Penelitian menunjukkan fenomena perilaku *phubbing* akan semakin

mewabah di kalangan generasi Z. Terdapat sejumlah kesamaan dan perbedaan di antara kedua penelitian baik secara pembahasan dan metodenya. Persamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu sama membahas fenomena perilaku *phubbing*. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu metode yang dipilih penelitian peneliti menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian sebelumnya hanya menggambarkan fenomena atau keputusan. Pembahasan juga berbeda jika penelitian sebelumnya perilaku *phubbing* sebagai ciri khas generasi Z maka penelitian terbaru ini memfokuskan pada masalah perilaku *phubbing* pada remaja yang diakibatkan adiksi media sosial dan kontrol diri.

Keduabelas adalah penelitian yang dilakukan oleh Ellysya, Nurhadi, dan Yosafat (2022) yang berjudul “**Makna Perilaku *Phubbing* di Kalangan Mahasiswa Universitas Sebelas Maret**”. Tujuan penelitian ini adalah menggali arti *phubbing* bagi pelaku *phubbing* maupun korban *phubbing* saat berinteraksi di lingkungan Universitas Sebelas Maret. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan hasil penelitian bahwa faktor utama yang menyebabkan perilaku *phubbing* adalah *smartphone* dan adanya koneksi internet. Terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan dalam penelitian sebelumnya di antaranya penelitian peneliti dan penelitian sebelumnya sama-sama membahas terkait *phubbing*. Perbedaan terletak pada metodenya penelitian sebelumnya menggunakan kualitatif sedangkan penelitian peneliti kuantitatif. Pada penelitian sebelumnya hanya fokus memaknai dan mendeskripsikan fenomena *phubbing*, sedangkan penelitian peneliti fokus pembahasannya terkait adiksi media sosial dan kontrol diri sebagai prediktor perilaku *phubbing*.

Sesuai dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Ada beberapa perbedaan dan persamaan yang telah dipaparkan di setiap penelitiannya. Secara menyeluruh sama-sama menggunakan kuantitatif. Akan tetapi, dari beberapa penelitian di atas juga terdapat perbedaan yang terletak pada penggunaan skala dan pengambilan sampel. Selain itu, belum terdapat peneliti yang melakukan penelitian mencakup pada tiga variabel adiksi media sosial, kontrol diri dan perilaku *phubbing* secara bersama di analisis

dalam satu penelitian, dan penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti pada remaja di Kota Semarang sehingga pada penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh adiksi media sosial dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang”.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku *Phubbing*

1. Definisi Perilaku *Phubbing*

Istilah *phubbing* bermula dari penggabungan kata “*phone*” artinya telepon dan “*snubbing*” diartikan penghinaan, yang mengacu pada perilaku mengacuhkan orang lain dalam situasi sosial dengan sengaja fokus pada ponsel pintar yang dimilikinya daripada terlibat dalam interaksi langsung dengan individu lain (Hanika, 2015: 45). Menurut Karadağ et al., (2015: 60), perilaku *phubbing* dapat dijelaskan sebagai tindakan seseorang yang terlalu asyik dengan ponselnya, mengabaikan interaksi sosial dengan orang lain, dan menatap ponselnya saat percakapan berlangsung. Menurut Nazir & Pişkin (2016: 40-41), perilaku *phubbing* merujuk pada perilaku yang memusatkan perhatian pada *smartphone* selama sedang berkomunikasi tanpa memperhatikan atau mengarahkan perhatian kepada lawan bicara.

Selanjutnya menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018: 8), perilaku *phubbing* digambarkan sebagai suatu perilaku yang mengabaikan orang lain karena terfokus pada penggunaan ponsel cerdasnya daripada melakukan percakapan dengan lawan bicara yang mengakibatkan lawan bicara merasa terabaikan dan tersakiti. Sejalan dengan pendapat tersebut David dan Roberts (2017: 156), menyatakan bahwa *phubbing* terjadi ketika individu sedang berkomunikasi dengan teman atau rekan kerjanya, dan individu memalingkan perhatian ke ponselnya. Hal tersebut seperti mengangkat panggilan telepon, mengirim pesan, atau hanya memeriksa pemberitahuan media sosial yang semuanya dilakukan saat sedang berinteraksi dengan orang lain.

Nazir (2017: 145) mendefinisikan *phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat ponselnya saat melakukan percakapan dengan orang lain, berurusan dengan ponsel, dan melarikan diri dari komunikasi

interpersonal. Dengan kata lain, perilaku *phubbing* dapat dikatakan muncul ketika individu yang berada di lingkungan yang sama lebih memilih untuk berinteraksi dengan ponselnya dibandingkan berkomunikasi dengan orang lain (Özdemir, 2020: 135).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku *phubbing* yakni tindakan individu yang mengabaikan, mengacuhkan, mengesampingkan orang lain atau lawan bicara dalam interaksi sosial karena terlalu memperhatikan ponselnya seperti mengecek notifikasi media sosial, membalas pesan dan menerima panggilan, sehingga dapat mengganggu serta membuat orang lain atau lawan bicara tidak nyaman dalam berinteraksi.

2. Aspek-aspek Perilaku *Phubbing*

Menurut Karadağ et al., (2015: 65) terdapat beberapa aspek perilaku *phubbing* di antaranya:

a) Gangguan Komunikasi

Gangguan komunikasi dalam konteks ini merujuk pada masalah komunikasi yang timbul akibat kehadiran ponsel sebagai faktor pengganggu dalam komunikasi tatap muka di lingkungan sekitar. Terdapat tiga komponen dari gangguan komunikasi, yakni menjawab panggilan telepon saat berkomunikasi, membalas pesan singkat saat tengah berkomunikasi, serta memeriksa pemberitahuan media sosial saat dalam berinteraksi (Karadağ et al., 2015: 65)

b) Obsesi Ponsel

Obsesi terhadap ponsel timbul karena adanya dorongan untuk terus mengoperasikan ponsel, meskipun saat berkomunikasi tatap muka dalam lingkungan sosial. Terdapat tiga komponen dari obsesi terhadap ponsel, yakni keterikatan dengan ponsel, kecemasan saat terpisah dari ponsel, dan kesulitan dalam mengendalikan penggunaan ponselnya (Karadağ et al., 2015: 65)

Selanjutnya Chotpitayasunondh dan Douglas (2018: 14) mengemukakan empat aspek perilaku *phubbing* di antaranya:

a) *Nomophobia*

Nomophobia dapat diartikan pada tingkat ketakutan atau kecemasan yang berlebihan yang dialami individu ketika individu tersebut tidak memiliki akses ke ponselnya. Selain itu, istilah *nomophobia* juga mencakup kekhawatiran dan kecemasan yang mungkin muncul dalam berbagai situasi seperti kuota internet habis, jaringan internet tidak ada, baterai habis dan sejenisnya (Sari et al., 2020: 22).

b) Konflik Interpersonal

Konflik interpersonal adalah konflik yang dirasakan antara individu dengan orang lain. Konflik ini muncul akibat dari penggunaan *smartphone* yang mengganggu saat berinteraksi. Misalnya ketika *smartphone* berdering saat melakukan komunikasi dengan seseorang secara langsung, hal ini dapat membuat lawan bicara merasa diabaikan sehingga mengakibatkan ketidakpuasan dalam berinteraksi (Latif et al., 2023: 11)

c) Isolasi Diri

Isolasi diri terjadi ketika seseorang mengambil langkah untuk menjauh dari lingkungan sosialnya dan lebih fokus pada penggunaan ponsel yang dimilikinya. Isolasi sosial menjadi awal isolasi diri, di mana individu menarik diri dari poses interaksi sosial. Ciri-cirinya yaitu kurangnya kontak mata ketika berkomunikasi, terlalu fokus pada diri sendiri, dan ketergantungan ponsel yang dimilikinya (Latif et al., 2023: 11)

d) *Problem acknowledgement*

Problem acknowledgement yaitu berkaitan dengan kesadaran seseorang atas masalah *phubbing* yang mereka miliki, seperti menyadari bahwa mereka menghabiskan terlalu banyak waktu dengan *smartphone*, mengetahui bahwa tindakan mereka terlalu lama di *smartphone* tidak

disukai oleh orang lain, dan memiliki dorongan untuk terus-menerus terlibat dengan *smartphone* (Latif et al., 2023: 12)

Berdasarkan penjelasan aspek-aspek perilaku *phubbing* di atas, maka peneliti menggunakan aspek perilaku *phubbing* menurut Karadağ et al., (2015: 65). Aspek perilaku *phubbing* tersebut yakni gangguan komunikasi dan obsesi ponsel.

3. Faktor-faktor Perilaku *Phubbing*

Menurut Nazir & Bulut (2019: 821), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* yaitu:

a) Adiksi *Smartphone* atau Adiksi Internet

Ketergantungan pada *smartphone* sering dipicu oleh penggunaan internet yang berlebihan yang mana individu menghabiskan banyak waktu hanya untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka dalam menjelajahi fitur dan konten-konten yang dapat diakses melalui internet. Hal ini mengakibatkan individu selalu terhubung ke internet dalam waktu yang lama, sehingga mengabaikan kehidupan nyata dan orang-orang disekitarnya (Nazir & Bulut, 2019: 821-822).

b) Adiksi Media Sosial

Awal mulanya media sosial dikembangkan untuk memudahkan seseorang untuk berkomunikasi, tetapi pada kenyataannya media sosial dapat membuat seseorang menjadi kecanduan terus menerus dalam menggunakannya. Berbagai *platform* media sosial yang dapat diakses seperti *Instagram*, *Facebook*, *Twitter*, *Tik-Tok* dan *WhatsApp* yang dapat dengan mudah diakses melalui *smartphone* kapan saja sehingga memungkinkan seseorang lebih aktif di media sosial dan mengesampingkan kehidupan nyata (Nazir & Bulut, 2019: 822).

c) Adiksi Game Online

Bermain game merupakan hal yang menyenangkan dan menjadi salah satu cara untuk menghilangkan stres dan masalah yang dihadapi oleh seseorang. Banyak individu yang suka bermain game salah satunya

game yang praktis dan mudah adalah game online yang bisa dimainkan kapan saja. Game online sendiri dapat membuat penggunanya terlibat dalam sesi bermain yang panjang, sehingga mengganggu kemampuan mereka dalam mengatur waktu dengan efektif. Tanpa disadari, hal tersebut dapat menyebabkan perilaku *phubbing* yang mana individu sudah asyik dengan permainannya sehingga lupa untuk memperhatikan lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu, ketergantungan game online dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya *phubbing* (Nazir & Bulut, 2019: 823).

d) Faktor Pribadi dan Situasional

Faktor pribadi juga dapat berkontribusi dalam perilaku *phubbing*. Faktor pribadi tersebut dapat berupa individu yang memiliki sifat *introvert*, kesengajaan mengabaikan, kelelahan, dan kurang minat untuk berkomunikasi dengan orang yang duduk disampingnya ataupun orang lain. Di sisi lain, faktor situasional yang menyebabkan terjadinya *phubbing* sangat bermacam-macam, seperti ketika seseorang menantikan informasi atau berita penting dari orang lain yang secara alami akan mendorong individu untuk lebih memilih membuka atau memeriksa ponselnya (Nazir & Bulut, 2019: 824).

Selanjutnya menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016: 10), menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* yaitu:

a) Adiksi Teknologi

Ketergantungan teknologi ini merupakan perilaku ketergantungan non-kimia yang melibatkan interaksi antara manusia dengan mesin. Ketergantungan teknologi dapat berupa ketergantungan media sosial, internet, game, dan *gadget* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016: 10)

b) FoMO

Fear of Missing Out (FoMO) merujuk pada kecemasan, perasaan khawatir, dan ketidakpastian yang dirasakan individu terhadap peristiwa, percakapan, dan pengalaman yang sedang berlangsung dalam lingkungan sosial mereka. Individu yang merasa tidak nyaman cenderung sering menggunakan ponselnya. Ketakutan ini berawal dari kurangnya akses terhadap informasi yang menjadi bagian penting dari jaringan sosial, kepuasan hidup, status sosial dan emosi (Aisafitri & Yusriyah, 2021: 90)

c) Kontrol Diri

Kurangnya kemampuan pengendalian diri dapat menyebabkan berbagai perilaku yang tidak sesuai pada individu, termasuk perilaku *phubbing*. Seseorang yang memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah cenderung lebih rentan untuk melakukan *phubbing* dari pada seseorang yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang tinggi (Kartikasari et al., 2023: 40)

Berdasarkan faktor-faktor di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan perilaku *phubbing* adalah faktor adiksi teknologi meliputi, adiksi media sosial, adiksi game online, adiksi internet, adiksi *gadget*. Faktor pribadi dan situasional meliputi, kontrol diri, dan FOMO.

4. Perilaku *Phubbing* dalam Perspektif Islam

Islam memandang bahwa manusia memiliki fitrah sebagai makhluk sosial yang mengharuskan seseorang untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan sesama. Islam mengajarkan agar manusia menjalin hubungan yang baik antar sesama dengan selalu menjaga adab dan akhlakunya. Pada kenyataannya masih ada individu yang suka mengabaikan pembicaraan dengan orang lain saat berinteraksi baik dilakukan dengan sengaja maupun tidak sengaja. Berbagai bentuk pengabaian yang individu lakukan saat berinteraksi salah satunya yaitu perilaku *phubbing*.

Perilaku *phubbing* merupakan tindakan mengabaikan pembicaraan dengan orang lain dan terus memperhatikan ponsel yang dimilikinya. Adanya perilaku *phubbing* akan membuat individu dianggap tidak peduli dan sombong. Masalah ini akan menyebabkan hilangnya adab saat berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan dalam Islam sendiri menjelaskan bahwa salah satu adab berinteraksi adalah dengan memperhatikan wajah lawan bicara (Hakis, 2020: 65).

Mengenai sikap menghargai dan menghormati terhadap sesama, Al-Quran telah menjelaskannya dalam surat An-Nisa ayat 86 berikut:

وَإِذَا حَيُّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيرًا ﴿٨٦﴾

“Apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan (salam), balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik daripadanya atau balaslah dengan yang sepadan. Sesungguhnya Allah memperhitungkan segala sesuatu” (Kementrian Agama, 2023)

Tafsir Al-Mishbah menjelaskan makna kata *farudduha* memiliki arti penghormatan itu dengan yang lebih baik. Kata tersebut menjelaskan bahwa memberikan balasan atas suatu penghormatan akan lebih baik jika dilakukan dengan cara yang lebih baik atau meningkatkan kualitasnya ataupun dapat membalas dengan memberikan balasan yang setara tanpa berlebihan dan kurang. Sesungguhnya Allah SWT memperhitungkan segala sesuatu termasuk tata cara dan kualitas balasan salam atau penghormatan (Shihab, 2017b: 654).

Pada ayat tersebut dapat diketahui bahwa dalam agama Islam betapa mulianya sikap saling menghargai dan menghormati antar sesama. Termasuk dalam interaksi secara langsung, perilaku *phubbing* secara tidak langsung menyimpang dari adab yang memandang tinggi nilai sikap menghormati dan menghargai. Oleh karena itu, perlunya menanamkan etika dan akhlak sejak dini menjadi semakin penting. Pada dasarnya, penggunaan ponsel tidak dilarang, tapi mestinya disertai pemahaman kondisi serta situasi yang tepat (Fandi & Surya, 2023: 47)

B. Adiksi Media Sosial

1. Definisi Adiksi Media Sosial

Menurut Al-Menayes (2015: 2) adiksi media sosial merupakan tindakan seseorang yang ketergantungan dalam penggunaan media sosial. Sependapat dengan hal tersebut Andreassen dan Pallesen (2014: 4054), mendefinisikan adiksi media sosial merujuk pada tingkat perhatian yang berlebihan terhadap media sosial yang mendorong seseorang untuk menggunakannya secara terus-menerus. Kondisi ini dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan sosial individu, termasuk pekerjaan, studi, hubungan sosial, serta kesehatan dan kesejahteraan mentalnya.

Kuss dan Griffiths (2011: 3530), mengemukakan jika adiksi media sosial merujuk pada penggunaan media sosial secara patologis. Tanda-tanda adiksi ini muncul ketika seseorang tidak bisa mengendalikan seberapa lama mereka menggunakan internet dan merasa bahwa dunia maya lebih menarik dibandingkan dunia nyata. Adiksi media sosial dapat secara umum diartikan sebagai ketergantungan psikologis terhadap penggunaan media sosial yang menghambat aktivitas penting lainnya dan menimbulkan dampak negatif (Moqbel & Kock, 2018 : 109). Hal tersebut juga senada dengan pendapat Van Den Eijnden et al., (2016: 479) yang mengatakan bahwa adiksi media sosial yaitu praktik penggunaan berlebihan dan kompulsif pada *platform* media sosial yang dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial.

Menurut Pratama et al., (2020: 22) individu yang kecanduan media sosial adalah individu yang tidak memiliki kontrol diri saat menggunakan media sosial dan menghabiskan waktu secara berlebihan, sehingga mengganggu produktivitas harian individu tersebut untuk mengerjakan tugas-tugas yang lebih bermanfaat. Putri et al., (2023: 90) juga mendefinisikan adiksi media sosial adalah perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan sampai-sampai individu tersebut menjadi ketagihan untuk menggunakannya secara terus-menerus tanpa mempertimbangkan berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk itu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adiksi media sosial yakni tindakan individu yang ketergantungan dengan penggunaan media sosial di mana individu tidak dapat melakukan pengendalian diri akan penggunaan media sosial, menggunakan secara berlebihan dan terus-menerus, merasa dunia maya lebih menarik daripada dunia nyata, sehingga menghambat produktivitas dan menimbulkan dampak negatif baik secara psikologis maupun sosial.

2. Aspek-aspek Adiksi Media Sosial

Menurut Al-Menayes (2015: 4), terdapat tiga aspek adiksi media sosial yaitu:

a) Konsekuensi sosial (*Social Consequences*)

Konsekuensi sosial merupakan konsep yang mencerminkan dari penggunaan media sosial yang mempengaruhi kegiatan sehari-hari individu. Misalnya individu bisa kehilangan hubungan dengan orang di sekitarnya, karir dan pendidikannya memburuk karena penggunaan media sosial (Nasution, 2011: 40-41).

b) Pengalihan waktu (*Time Displacement*)

Pengalihan waktu yaitu konsep yang mencerminkan waktu pada penggunaan media sosial. Misalnya, penggunaan media sosial yang melebihi batas, menghiraukan tugas-tugas yang diberikan, dan mengalami peningkatan penggunaan waktu saat mengakses media sosial (Agung & Sahara, 2023: 79)

c) Perasaan kompulsif (*Compulsive feelings*)

Perasaan kompulsif yaitu cerminan dari perasaan pengguna media sosial dan dorongan untuk terus-menerus menggunakan media sosial. Sebagai contoh, individu merasa jenuh apabila tidak mengakses media sosial dan adanya perasaan untuk selalu mengakses media sosial (Agung & Sahara, 2023: 79)

Selanjutnya Griffiths (2005: 193-195), mengemukakan enam aspek adiksi media sosial di antaranya:

a) *Salience*

Arti penting merujuk pada situasi di mana media sosial memiliki peran penting dalam kehidupan, menguasai pikiran (dalam bentuk obsesi dan pemikiran yang terdistorsi), emosi (dorongan kuat), dan tindakan (menyebabkan penurunan perilaku sosial). Misalnya, meskipun individu tidak sedang menggunakan media sosial, mereka tetap terus memikirkan kapan dapat kembali mengaksesnya (Griffiths, 2005: 193)

b) *Mood Modification*

Perubahan suasana hati mengacu pada pengalaman pribadi yang dirasakan oleh seseorang, di mana individu yang kecanduan menggunakan perilaku sebagai cara untuk menghasilkan perubahan suasana hati yang dapat di andalkan sebagai cara untuk mengatasi masalah. Dalam hal ini, individu merasa lebih bergairah atau sebaliknya, merasa lebih tenang melalui pelarian dari masalah yang sedang dihadapi (Griffiths, 2005: 193-194).

c) *Tolerance*

Toleransi merujuk pada proses di mana seseorang membutuhkan peningkatan aktivitas tertentu agar tetap merasakan kesenangan. Dalam konteks penggunaan media sosial, individu secara bertahap meningkatkan jumlah waktu yang mereka habiskan setiap hari untuk menggunakan *platform* tersebut (Griffiths, 2005: 194).

d) *Withdrawal symptom*

Gejala penarikan merupakan sensasi tidak nyaman dan efek fisik yang timbul ketika seseorang tidak dapat mengakses media sosial, seperti gemetar, merasa tertekan dan mudah tersinggung atau marah (Griffiths, 2005: 194).

e) *Conflict*

Konflik merujuk pada pertentangan antara individu dengan orang di sekelilingnya (konflik interpersonal), konflik antara aktivitas lain dalam

kehidupan sosial, hobi, dan minat individu, atau konflik antara individu dengan dirinya sendiri (konflik internal atau perasaan subjektif tentang kehilangan kendali). Konflik-konflik ini timbul akibat individu berlebihan dalam penggunaan media sosial (Griffiths, 2005: 195).

f) *Relapse*

Kambuh adalah keadaan di mana seseorang cenderung kembali ke kebiasaan penggunaan media sosial yang berlebihan setelah individu mencoba untuk tidak menggunakan media sosial dalam beberapa waktu. Meskipun individu berusaha mengendalikan penggunaan media sosial, individu gagal melakukannya dan kembali menggunakan media sosial secara berlebihan (Griffiths, 2005: 195)

Berdasarkan penjelasan aspek-aspek adiksi media sosial di atas, maka peneliti menggunakan aspek adiksi media sosial menurut Al-Menayes (2015: 4). Aspek adiksi media sosial tersebut yakni konsekuensi sosial, pengalihan waktu dan perasaan kompulsif.

3. Adiksi Media Sosial dalam Perspektif Islam

Pandangan Islam terkait penggunaan media sosial dianggap di perbolehkan, tetapi dengan catatan bahwa individu memahami batasan-batasan yang diizinkan dan dilarang (Zuhro & Faishol, 2021: 222). Akan tetapi, saat ini banyak individu yang dalam penggunaan media sosialnya menjadi berlebih-lebihan sehingga menyebabkan individu tersebut menjadi ketergantungan media sosial. Islam memandang bahwa sesuatu yang sudah berlebihan akan menjadi hal yang tidak baik di mana seharusnya penggunaan media sosial yang sewajarnya dapat memberikan manfaat baik, tetapi karena individu dalam penggunaan media sosialnya dilakukan secara berlebihan maka akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri dan orang lain (Muhammad et al., 2019: 318). Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-A'raf ayat 31 sebagai berikut:

يٰۤاٰدَمُ خُذْوَ اَزِيَّتَكَمۡ عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوْا وَاشۡرَبُوْا وَلَا تُسۡرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسۡرِفِيۡنَ ﴿٣١﴾

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebihan” (Kementrian Agama, 2023)

Menurut Shihab (2017c: 87) dalam bukunya tafsir Al-Misbah menerangkan bahwa ayat tersebut sebagai pengingat dari Allah SWT kepada kaumnya agar tidak berlebihan dan melampaui batasan dalam urusan berpakaian, makan dan minum, karena perilaku berlebihan tersebut tidak baik. Hal ini dianggap sebagai tuntutan yang harus disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu, mengingat bahwa batasan yang dianggap cukup bagi seseorang mungkin dianggap berlebihan atau kurang oleh orang lain. Dengan demikian, bahwa ayat tersebut mengajarkan pentingnya sikap proporsional dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk makan dan minum.

Ayat di atas secara tidak langsung memberikan pembelajaran yang bisa diambil jika dikaitkan dengan ketergantungan media sosial, yakni mengakses media sosial seperlunya saja, tidak berlebihan, sesuai kebutuhan. Pada dasarnya perilaku ketergantungan media sosial akan secara terus-menerus menghabiskan waktunya mengakses media dan akan berlebihan dalam penggunaannya. Hal tersebut tidak lah baik dan tidak menguntungkan, karena sesuatu yang berlebihan akan memberikan dampak yang buruk bagi dirinya maupun orang lain dan akan memunculkan masalah bagi kesehatan dan perilaku seseorang (Nasrullah et al., 2020: 21)

C. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Menurut Marsela dan Supriatna (2019: 67) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, mengarahkan, dan membimbing perilaku menuju hasil yang positif serta menjadi salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi situasi di lingkungannya. Kontrol diri yaitu keterampilan

individu untuk mengendalikan perilaku dengan mengatur, menahan, serat menuntun dorongan keinginan dengan mempertimbangkan berbagai faktor dengan tujuan untuk menghindari pengambilan keputusan yang tidak tepat (Nofitriani, 2020: 55).

Sejalan dengan pendapat tersebut menurut Zulfah (2021: 29) kontrol diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, membimbing, mengelola dan mengarahkan tindakan agar menghasilkan tindakan yang mengarah pada konsekuensi yang baik serta merupakan potensi yang bisa dikembangkan dan dimanfaatkan oleh individu dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi di sekitarnya. *Self control* atau pengendalian diri juga didefinisikan sebagai pengaturan pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan oleh diri sendiri ketika tujuan yang selama dibuat dihargai bertentangan dengan tujuan-tujuan yang sesaat lebih memuaskan (Duckworth et al., 2019: 374)

Ghufron & Risnawita (2010: 21-22) juga mendefinisikan kontrol diri yakni sebagai kemampuan individu dalam memahami situasi dan lingkungannya dengan baik. Selain itu, juga melibatkan keterampilan dalam mengatur perilaku berdasarkan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam hal berinteraksi dengan orang lain untuk mengendalikan perilaku, menarik perhatian, keinginan untuk disukai, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, serta memahami kebutuhan untuk berada sejalan dengan orang lain dan menyembunyikan emosi mereka sendiri. Senanda dengan pendapat tersebut menurut Rohman et al., (2023: 36) Kontrol diri dapat diartikan sebagai keterampilan seseorang dalam mengelola sikap dan tindakannya agar sesuai dengan kondisi serta harapan dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri yakni kemampuan mengatur, membimbing dan mengarahkan rencana tindakan sendiri dengan mempertimbangkan berbagai keadaan, sehingga menghasilkan tindakan positif dan sesuai dengan norma serta keadaan lingkungan sekitar.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Averill (1973: 287) mengemukakan tiga aspek kontrol diri, di antaranya yaitu:

a) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku adalah kemampuan untuk mengubah suatu situasi yang kurang menyenangkan. Kemampuan mengendalikan perilaku terbagi menjadi beberapa komponen, yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan untuk memodifikasi stimulus. Kemampuan individu dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi yang dihadapi apakah dirinya atau aturan perilaku dengan keterampilan internalnya disebut dengan kemampuan mengatur pelaksanaan. Apabila individu tidak mampu maka individu dapat mencari bantuan dari sumber eksternalnya. Sementara itu, kemampuan mengatur stimulus mencakup pengetahuan tentang cara dan kapan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan. Terdapat beberapa strategi yang dapat dilakukan, seperti menghindari stimulus, memberikan jeda waktu di antara rangkaian stimulus, menghentikan stimulus sebelum berakhir, dan membatasi intensitasnya (Ghufron & Risnawita, 2010: 29–30).

b) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kemampuan seseorang untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, menilai, atau menghubungkan suatu peristiwa dengan kerangka kognitif sebagai sarana adaptasi psikologis atau menurunkan tekanan dikenal sebagai kontrol kognitif. Hal ini mencakup dua komponen yakni menerima informasi dan proses penilaian. Dengan menggunakan informasi yang telah diterima, orang dapat membuat perkiraan yang baik tentang suatu situasi atau peristiwa (Ghufron & Risnawita, 2010: 30).

c) Kontrol dalam mengambil keputusan (*Decession Making*)

Kontrol dalam mengambil keputusan adalah keterampilan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan keyakinan atau persetujuannya. Kemampuan ini mencakup kemampuan seseorang untuk

membuat pilihan dengan bijaksana yang dapat terjadi ketika ada peluang, kebebasan, atau kemungkinan bagi individu untuk memilih berbagai tindakan yang mungkin dilakukan (Ghufron & Risnawita, 2010: 31).

Selanjutnya Tangney et al., (2004: 283) mengemukakan terdapat lima aspek kontrol diri di antaranya :

a) Disiplin diri (*Self-discipline*)

Aspek disiplin diri menggambarkan kemampuan seseorang dalam menjalankan kendali diri, termasuk dalam hal mematuhi aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sosialnya. Dengan kata lain, seseorang dapat memfokuskan sepenuhnya pada tugas yang sedang dijalankan (Gani, 2018: 83).

b) Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*)

Tindakan atau aksi yang tidak impulsif menggambarkan kecenderungan individu untuk bertindak dengan pertimbangan matang, hati-hati, dan tanpa terburu-buru. Individu yang tidak impulsif memiliki kemampuan untuk tetap tenang dalam bertindak maupun mengambil keputusan. (Farchina et al., 2023: 388)

c) Kebiasaan Baik (*Healthy Habits*)

Kebiasaan baik adalah kemampuan seseorang untuk membentuk perilaku yang sehat melalui pola kebiasaan. Seseorang yang memiliki kebiasaan baik cenderung menolak hal-hal yang berpotensi membahayakan meskipun hal tersebut mungkin memberikan kesenangan sesaat (Farchina et al., 2023: 388).

d) Etika Kerja (*Work Etic*)

Etika kerja melibatkan penilaian individu terhadap kemampuannya dalam mengatur perilaku dan kepatuhan dengan standar etika kerja. Ini mencakup kemampuan individu untuk memberikan perhatian sepenuhnya pada pekerjaannya dan mengatur diri dengan baik dalam konteks etika kerja (Chaq et al., 2019: 4)

e) *Realibility*

Realibility adalah aspek yang berkaitan dengan cara individu menilai kemampuannya dalam menjalankan rencana jangka panjang untuk mencapai tujuan tertentu. Biasanya, seseorang yang andal akan konsisten mengatur perilakunya untuk mencapai setiap rencananya (Chaq et al., 2019: 4)

Berdasarkan penejelasan aspek-aspek kontrol diri diatas, maka peneliti menggunakan aspek kontrol diri menurut Averill (1973: 287). Aspek kontrol diri tersebut yakni kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol dalam mengambil keputusan.

3. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran manusia adalah makhluk yang paling agung, diciptakan dalam keadaan terbaik dan sempurna oleh Allah SWT. Allah SWT telah menganugerahkan manusia dengan potensi luar biasa yang tidak dimiliki makhluk lain di dunia. Setiap manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah yang berarti dikaruniai kehidupan beragama yang lurus yaitu tauhid. Namun, dalam perjalanan hidupnya manusia seringkali kesulitan mengendalikan hawa nafsunya dan tergoda oleh setan yang mengodanya untuk melakukan maksiat dan dosa.

Mengikuti keinginan dan dorongan setan tanpa mempertimbangkan akibat dari keinginan tersebut adalah sesuatu yang bertentangan dengan sifat manusia. Keadaan ini sangat tidak baik bagi kehidupan seseorang karena mengabaikan fitrah menyebabkan pikiran dan hati menjadi gelap dan resah. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. An-Naziat ayat 40 sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾

“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya”(Kementrian Agama, 2023)

Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa Allah SWT tidak menyuruh umatnya untuk berselisih dengan hawa nafsunya, karena Allah SWT mengetahui bahwa itu berada di luar kemampuannya, tetapi manusia di tugaskan untuk mengendalikan hawa nafsunya. Ayat di atas semakin memperjelas bahwa untuk menghindari hal-hal buruk yang mengarah pada dosa, manusia harus dapat melakukan pengendalian diri dan melawan keinginan biologis serta hawa nafsu yang dapat membuat manusia lupa akan Tuhannya dan takut akan kebesaran-Nya (Shihab, 2017a: 59)

Ayat ini secara tersirat menjelaskan bahwa sejatinya sebagai makhluk dalam kedudukan yang lemah dan terbatas tidak dapat melawan ciptaan Tuhan. Dalam hal tersebut juga Allah SWT meralang dan memberi pengingat kepada manusia agar tidak jatuh ke dalam tipu muslihat setan karena setan adalah musuh yang selalu berusaha menaklukan manusia. Perilaku seseorang, baik buruknya, akan mempengaruhi dirinya sendiri. Manusia boleh memilih apa yang diinginkannya, namun juga harus mempertimbangkan apakah hal tersebut bertentangan atau sejalan dengan keberadaan dan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah SWT. Sikap pengendalian diri adalah kemampuan mempertimbangkan secara matang tindakan apa yang akan diambil (Mansyur & Casmini, 2022: 9)

D. Dampak Adiksi Media Sosial dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phubbing*

Perilaku *phubbing* merujuk pada perilaku seseorang yang mengabaikan proses komunikasi dengan orang lain karena terlalu fokus pada penggunaan ponselnya sehingga dapat menimbulkan dampak negatif. Menurut Cizmeci, (2017: 364) *phubbing* merupakan tindakan seseorang yang mengacuhkan lingkungan sekitarnya karena adanya penggunaan ponsel dalam berinteraksi sehingga memutuskan komunikasi interpersonal. Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya perilaku *phubbing* menurut Saloom & Veriantari (2022: 164) di antaranya adiksi media sosial, *boredom proneness*, kontrol diri, konfromitas, jenis kelamin, dan asal daerah. Salah satu faktor yang paling dapat

memunculkan perilaku *phubbing* adalah faktor adiksi media sosial. Adiksi media sosial yaitu adanya rasa ketergantungan pada penggunaan media sosial dan tidak mampunya seseorang dalam mengendalikan penggunaan media sosial sehingga mengakibatkan masalah sosial dan psikologis (Kootesh et al., 2016: 1924).

Saat ini banyak individu yang secara tidak sadar melakukan perilaku *phubbing* terhadap lawan bicaranya. Hal ini terjadi karena adanya kemajuan teknologi yang tidak dimanfaatkan dengan baik oleh individu. Di sisi lain, individu juga merasa cemas dan khawatir apabila tidak mendapat informasi terkini di media sosial, sehingga menimbulkan rasa ingin selalu mengakses media sosial dan menggunakan ponsel untuk menelusuri *timeline* agar tidak ketinggalan informasi mengenai apapun yang menjadikan individu kecanduan media sosial (Istia & Sovitriana, 2023: 2). Penelitian yang dilakukan oleh Mandala et al., (2022: 56) menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang positif dan signifikan yang berarti semakin individu sering menggunakan media sosial maka akan semakin meningkat pula perilaku *phubbing* pada diri individu tersebut. Sejalan dengan pendapat tersebut penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari dan Oktaviani (2020: 96) menyatakan bahwa kecanduan media sosial mempengaruhi perilaku *phubbing* dimana semakin tinggi kecanduan media sosial maka akan semakin tinggi pula perilaku *phubbing*.

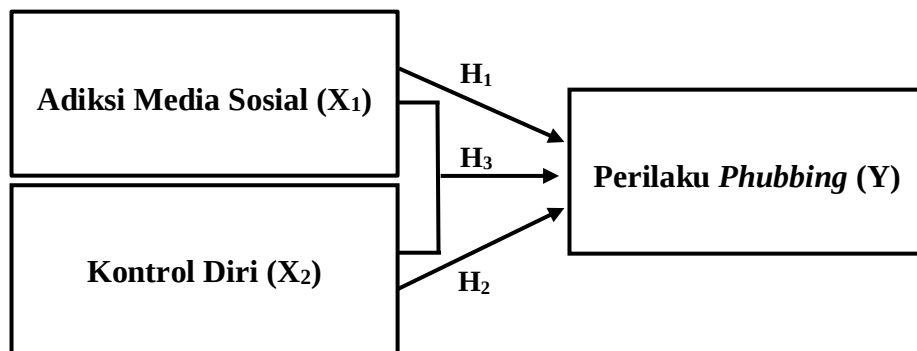
Selain faktor adiksi media sosial, perilaku *phubbing* yang terjadi pada individu juga disebabkan oleh kontrol diri pada seseorang. Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu dalam mengubah perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta kemampuan individu dalam memilih tindakan berdasarkan keyakinanya (Averill, 1973: 286). Munculnya perilaku *phubbing* dapat disebabkan oleh rendahnya kontrol diri seseorang di mana akan mendorong seseorang untuk terus-menerus membuka media sosial atau aplikasi lain di ponsel mereka, bahkan ketika tidak ada urgensi untuk berkomunikasi secara langsung. Hal ini terjadi karena menurut Putra et al.,

(2019: 71) muncul adanya perasaan senang saat individu dapat memberikan respons terhadap sesuatu peristiwa yang terjadi. Selain itu, menurut Chóliz, (2012: 40), individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah di sebabkan karena individu tersebut tidak dapat mengontrol stimulusnya sehingga memunculkan kecemasan saat jauh dari ponsel dan cenderung untuk menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar.

Penelitian yang dilakukan oleh Hafizah et al., (2021: 641) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* yang mana dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kontrol diri yang rendah pada seseorang akan membuat dirinya tidak mampu mengelola emosi ataupun perilakunya sehingga akibatnya dapat memunculkan perilaku *phubbing*. Sejalan dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh Kurnia, (2020: 64), menunjukkan bahwa bila seseorang memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi, seseorang tersebut akan mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi, memberikan perhatian kepada lawan bicara saat berkomunikasi, menghentikan aktivitas untuk menggunakan ponsel, dan fokus pada percakapan yang sedang berlangsung.

Jadi berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa fenomena perilaku *phubbing* disebabkan karena adanya adiksi media sosial dan kontrol diri pada remaja.

E. Kerangka Pikir



F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- H₁ : Ada pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang
- H₂ : Ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang
- H₃ : Ada pengaruh adiksi media sosial dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian korelasional yaitu suatu penelitian untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa berusaha memanipulasi variabel-variabel yang bersangkutan (Azwar, 2018: 7). Pendekatan metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang berdasarkan empiris (data konkret) di mana data penelitian berbentuk numerik yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji, metode ini terkait dengan masalah yang akan diteliti dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018: 13). Sedangkan menurut Azwar (2015: 5) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang memfokuskan pada data numerik (angka) yang diolah menggunakan metode statistik.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018: 60) segala sesuatu dalam bentuk apapun yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dalam rangka mengumpulkan data dan membuat kesimpulan tentang hal tersebut disebut sebagai variabel penelitian. Variabel di bagi menjadi dua yaitu variabel *dependen* (Y) atau variabel yang diakibatkan adanya variabel bebas dan variabel *independen* (X) atau variabel yang mempengaruhi suatu fenomena (Sugiyono, 2018: 174). Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini yakni satu variabel *dependen* (Y) dan dua variabel *independen* (X) sebagai berikut:

a. Variabel *Dependen*/Terikat (Y)

Variabel terikat (Y) = Perilaku *Phubbing*

b. Variabel *Independen/Bebas* (X)

Variabel bebas (X_1) = Adiksi Media Sosial

Variabel bebas (X_2) = Kontrol Diri

2. Definisi Operasional

a. Perilaku *Phubbing*

Perilaku *phubbing* yakni tindakan individu yang mengabaikan, mengacuhkan, mengesampingkan orang lain atau lawan bicara dalam interaksi sosial karena terlalu memperhatikan ponselnya seperti mengecek notifikasi media sosial, membalas pesan dan menerima panggilan, sehingga dapat mengganggu serta membuat orang lain atau lawan bicara tidak nyaman dalam berinteraksi. Variabel perilaku *phubbing* diukur menggunakan skala yang terdiri dari dua aspek yaitu gangguan komunikasi dan obsesi ponsel. Apabila skor yang diperoleh tinggi, maka semakin tinggi juga tingkat perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang, kemudian apabila skor yang diperoleh rendah pada skala perilaku *phubbing* maka semakin rendah pula tingkat perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang.

b. Adiksi Media Sosial

Adiksi media sosial yakni tindakan individu yang ketergantungan dengan penggunaan media sosial di mana individu tidak dapat melakukan pengendalian diri akan penggunaan media sosial, menggunakan secara berlebihan dan terus-menerus, merasa dunia maya lebih menarik daripada dunia nyata, sehingga menghambat produktivitas dan menimbulkan dampak negatif baik secara psikologis maupun sosial. Variabel adiksi media sosial diukur menggunakan skala yang terdiri dari tiga aspek yaitu konsekuensi sosial, pengalihan waktu, dan perasaan kompulsif. Apabila semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial pada remaja di Kota Semarang, kemudian semakin rendah skor pada skala adiksi media sosial maka semakin rendah pula tingkat adiksi media sosial pada remaja di Kota Semarang.

c. Kontrol Diri

Kontrol diri yakni kemampuan mengatur, membimbing dan mengarahkan rencana tindakan sendiri dengan mempertimbangkan berbagai keadaan, sehingga menghasilkan tindakan positif dan sesuai dengan norma serta keadaan lingkungan sekitar. Variabel kontrol diri diukur menggunakan skala yang terdiri dari tiga aspek yakni kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Apabila skor yang diperoleh tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat kontrol diri pada remaja di Kota Semarang, kemudian apabila skor yang diperoleh rendah pada skala kontrol diri maka akan semakin rendah juga tingkat kontrol diri pada remaja di Kota Semarang.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia. Penyebaran data dalam penelitian ini menerapkan skala psikologi melalui *google formulir* dengan persetujuan dari responden sebelum mengisi. Penelitian ini berlangsung pada bulan Maret hingga April 2024 dengan link <https://bit.ly/SkalaPenelitianPhubbing>.

D. Responden Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018: 117) populasi yakni suatu wilayah yang digunakan untuk generalisasi yang terdiri dari objek atau orang yang dipilih untuk diselidiki dan kemudian ditarik kesimpulannya berdasarkan atribut dan sifat-sifat tertentu. Remaja yang tinggal di Kota Semarang menjadi populasi pada penelitian ini. Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak terhingga dan tidak memiliki jumlah yang tetap.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018: 118) sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Sedangkan ukuran sampel yaitu suatu langkah dalam menentukan jumlah sampel yang akan diambil ketika melakukan penelitian. Untuk menintegrasikan sampel ke dalam populasi,

metode pengambilan sampel harus mengikuti suatu metodologi yang didasarkan pada pertimbangan yang relevan. Pada penelitian ini, merujuk pada populasi yang tidak terhingga maka dalam penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini. Peneliti merujuk pada tabel penentuan sampel dari Isaac dan Michael dengan menggunakan $N = \infty$ (tidak terhingga) dan taraf kesalahan sebesar 10% maka jumlah sampel pada penelitian ini yakni 272 sampel (Sugiyono, 2010: 128).

3. Teknik Sampling

Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2018: 82) *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada setiap unsur atau anggota populasi untuk menjadi sampel. Sedangkan, pendekatan *accidental sampling* menurut Sugiyono (2018: 138) merupakan metode pemilihan sampel didasarkan pada kebetulan, siapapun yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel asalkan dianggap sebagai sumber data yang sesuai. Kriteria umum yang ditetapkan peneliti meliputi:

1. Remaja Usia 15-22 tahun berdomisili di Kota Semarang
2. Memiliki *smartphone*
3. Aktif menggunakan media sosial

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala pengukuran adalah pedoman yang digunakan sebagai referensi dalam menentukan panjang interval dalam pengukuran penelitian. Pada penelitian ini menggunakan jenis skala likert. Skala likert yaitu jenis skala yang penggunaannya untuk mengukur perilaku, persepsi, dan pendapat seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2018: 152).

Skala penelitian ini menggunakan empat kategori jawaban yakni sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Penilaian skala ini dibuat secara berurutan yaitu dari 1 sampai dengan 4. Penggunaan 4 skor jawaban ini berdasarkan pada pandangan Beglar dan Nemoto (2014: 5) yang berpendapat bahwa kategori skala likert harus dikonseptualisasikan dengan cara yang sama seperti pengukuran fisik. Keberadaan kategori netral menyebabkan masalah statistik sehingga mengganggu pengukuran dan sebuah instrumen seharusnya mampu menghasilkan jawaban, bukan jawaban “netral” hal ini supaya tidak mengurangi jumlah informasi yang diperoleh dari subjek penelitian. Oleh karena itu, penggunaan skala likert dengan empat kategori jawaban dapat membantu mengumpulkan data penelitian dengan lebih tetap.

Skala ini mengacu pada aitem-aitem pernyataan mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Penelitian ini menetapkan kaidah penilaian skala sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Kaidah Penilaian Skala

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Skala yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yang terdiri dari skala perilaku *pubbing*, skala adiksi media sosial, skala kontrol diri yang masing-masing memiliki indikator untuk diukur, sebagai berikut:

1. Skala Perilaku *Phubbing*

Rancangan skala perilaku *phubbing* yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek perilaku *phubbing* berdasarkan landasan teori Karadağ et al., (2015: 65) yaitu gangguan komunikasi dan obsesi pada ponsel, sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Rancangan Skala Perilaku *Phubbing*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Gangguan Komunikasi	Melakukan panggilan atau menerima telepon dan <i>chatting</i> saat sedang dalam komunikasi secara langsung	1, 9,17	5,13,21	6
	Memeriksa pemberitahuan media sosial ketika sedang berkomunikasi secara langsung	2,10,18	6,14,22	6
Obsesi Ponsel	Kesulitan dalam mengendalikan penggunaan ponsel	3,11,19	7,15,23	6
	Cemas saat terpisah dari ponsel	4,12,20	8,16,24	6
Jumlah		12	12	24

2. Skala Adiksi Media Sosial

Rancangan skala adiksi media sosial yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek adiksi media sosial berdasarkan landasan teori Al-Menayes (2015: 4) yaitu konsekuensi sosial, pengalihan waktu, dan perasaan kompulsif, sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Rancangan Skala Adiksi Media Sosial

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Social Consequences</i> (konsekuensi sosial)	Individu kehilangan hubungan dengan orang di sekitar	1,13,25	7,19,31	6
	Karir dan pendidikan Individu memburuk	2,14,26	8,20,32	6
<i>Time Displacement</i> (pengalihan waktu)	Penggunaan media sosial melebihi batas	3,15,27	9,21,33	6
	Individu mengabaikan tugas-tugas yang diberikan	4,16,28	10,22,34	6
<i>Compulsive feelings</i> (perasaan kompulsif)	Individu merasa jenuh jika tidak mengakses media sosial	5,17,29	11,23,35	6
	Adanya perasaan untuk selalu mengakses media sosial	6,18,30	12,24,36	6
Jumlah		18	18	36

3. Skala Kontrol Diri

Rancangan skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek kontrol diri berdasarkan landasan teori Averill (1973: 287) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan, sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Rancangan Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol Perilaku	Mampu mengendalikan perilaku	1,13,25	7,19,31	6
	Mampu mengendalikan stimulus	2,14,26	8,20,32	6
Kontrol Kognitif	Mampu mempertimbangkan keadaan	3,15,27	9,21,33	6
	Mampu menilai keadaan	4,16,28	10,22,34	6
Kontrol dalam Mengambil Keputusan	Mampu mengambil keputusan	5,17,29	11,23,35	6
	Kebebasan membuat pilihan sendiri	6,18,30	12,24,36	6
Jumlah		18	18	36

F. Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2018: 193) validitas diartikan sebagai standar pengukuran yang digunakan untuk memastikan keakuratan data yang diukur. Sebaliknya, apabila validitas yang ditemukan rendah maka menandakan bahwa instrumen yang digunakan kurang efektif. Validitas mencerminkan tingkat kecermatan atau ketepatan suatu alat ukur dalam pengukuran .

Pada penelitian ini, validitas diukur menggunakan validitas isi. Validitas isi dapat dilakukan dengan meminta pertimbangan para ahli untuk mengevaluasi instrumen yang akan digunakan (Sugiyono, 2018: 197). Untuk menguji validitas isi dalam penelitian ini peneliti meminta bantuan dua dosen pembimbing peneliti menjadi ahli untuk mengevaluasi dan menilai unsur-unsur aitem instrumen bertujuan untuk menilai keabsahan isi penelitian. Selain itu, validitas isi juga digunakan untuk menunjukan sejauhmana aitem yang diukur menggambarkan apa yang hendak diukur.

2. Daya Diskriminasi

Daya diskriminasi aitem merupakan kemampuan suatu aitem dalam membedakan antara subjek atau kelompok individu yang memiliki atribut untuk diukur dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Evaluasi daya diskriminasi dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dan distribusi skor keseluruhan skala. Hasil komputasi ini akan menghasilkan koefisien korelasi item-total (Azwar, 2015: 80-81)

Sebagai kriteria untuk memilih aitem berdasarkan korelasi item total, umumnya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Keseluruhan aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan. Aitem dengan koefisien korelasi kurang dari 0,30 dapat dimaknai sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2014: 86)

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan kestabilan suatu alat ukur yang dapat digunakan secara berulang untuk mengukur objek yang sama, dan hasilnya akan menunjukkan data yang konsisten (Sugiyono, 2018: 193). Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur menggunakan teknik analisis *alpha cronbach*. Sebuah alat ukur yang dapat dianggap handal apabila koefisiennya $\geq 0,6$ (Sugiyono, 2018: 210). Dengan demikian, ketika koefisien reliabilitas mencapai $\geq 0,6$ maka skala yang digunakan dapat diandalkan dengan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Sebaliknya, apabila koefisien reliabilitas $\leq 0,6$ maka reliabilitas skala tersebut dianggap rendah.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Hasil Validitas

Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan meminta penilaian dari ahli yaitu oleh ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I.,M.A dan ibu Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi.,Psikolog. Pada hasil uji validitas isi ini, menghasilkan aitem-aitem yang sesuai dan tidak sesuai untuk digunakan dalam mengukur variabel-variabel penelitian. Aitem-aitem yang belum memenuhi syarat akan diperbaiki sampai memenuhi standar kelayakan skala pengukuran penelitian.

2. Hasil Daya Diskriminasi

a. Skala Perilaku *Phubbing*

Penelitian ini menggunakan skala perilaku *phubbing* yang terdiri dari 24 aitem. Uji coba alat ukur dilakukan dengan melibatkan 35 remaja yang tinggal di Kota Semarang sebagai responden. Berdasarkan analisis *Corrected Item-Total*, 21 aitem dinyatakan layak dan memenuhi kriteria, sementara 3 aitem yaitu nomor 10,11,21 dianggap tidak memenuhi kriteria atau gugur.

Berikut ini adalah tabel kala perilaku *phubbing* setelah dilakukan uji coba.

Tabel 3. 5 Rancangan Skala Perilaku *Phubbing* setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Gangguan Komunikasi	Melakukan panggilan atau menerima telepon dan <i>chatting</i> saat sedang dalam komunikasi secara langsung	1, 9,17	5,13,21*	6
	Memeriksa pemberitahuan media sosial ketika sedang berkomunikasi secara langsung	2,10*,18	6,14,22	6
Obsesi Ponsel	Kesulitan dalam mengendalikan penggunaan ponsel	3,11*,19	7,15,23	6
	Cemas saat terpisah dari ponsel	4,12,20	8,16,24	6
Jumlah				24
Keterangan : Tanda (*) = item gugur/tidakvalid				

b. Skala Adiksi Media Sosial

Penelitian ini menggunakan skala adiksi media sosial yang terdiri dari 36 aitem. Uji coba alat ukur dilakukan dengan melibatkan 35 remaja yang tinggal di Kota Semarang sebagai responden. Berdasarkan

analisis *Corrected Item-Total*, 24 aitem dinyatakan layak dan memenuhi kriteria, sementara 12 aitem, yaitu nomor 2,7,15,18,20,21,24,25,29,30,31,34 dianggap tidak memenuhi kriteria atau gugur.

Berikut ini adalah tabel skala adiksi media sosial setelah dilakukan uji coba.

Tabel 3. 6 Rancangan Skala Adiksi Media Sosial setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Social Consequences</i> (konsekuensi sosial)	Individu kehilangan hubungan dengan orang di sekitar	1,13,25*	7*,19,31*	6
	Karir dan pendidikan Individu memburuk	2*,14,26	8,20*,32	6
<i>Time Displacement</i> (pengalihan waktu)	Penggunaan media sosial melebihi batas	3,15*,27	9,21*,33	6
	Individu mengabaikan tugas-tugas yang diberikan	4,16,28	10,22,34*	6
<i>Compulsive feelings</i> (perasaan kompulsif)	Individu merasa jenuh jika tidak mengakses media sosial	5,17,29*	11,23,35	6
	Adanya perasaan untuk	6,18*,30*	12,24*,36	6

	selalu mengakses media sosial			
Jumlah				36
Keterangan : Tanda (*) = item gugur/tidakvalid				

c. Skala Kontrol Diri

Penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang terdiri dari 36 aitem. Uji coba alat ukur dilakukan dengan melibatkan 35 remaja yang tinggal di Desa Wadaslintang sebagai responden. Berdasarkan analisis *Corrected Item-Total*, 25 aitem dinyatakan layak dan memenuhi kriteria, sementara 11 aitem, yaitu nomor 6,12,17,18,21,22,24,26,27,29,32 dianggap tidak memenuhi kriteria atau gugur.

Berikut ini adalah tabel skala adiksi media soaial setelah dilakukan uji coba.

Tabel 3. 7 Rancangan Skala Kontrol Diri setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol Perilaku	Mampu mengendalikan perilaku	1,13,25	7,19,31	6
	Mampu mengendalikan stimulus	2,14,26*	8,20,32*	6
Kontrol Kognitif	Mampu mempertimbangkan keadaan	3,15,27*	9,21*,33	6
	Mampu menilai keadaan	4,16,28	10,22*,34	6

Kontrol dalam Mengambil Keputusan	Mampu mengambil keputusan	5,17*,29*	11,23,35	6
	Kebebasan membuat pilihan sendiri	6*,18*,30	12*,24*,36	6
Jumlah				36
Keterangan : Tanda (*) = item gugur/tidakvalid				

3. Hasil Reliabilitas

a. Skala Perilaku *Phubbing*

Reliabilitas skala perilaku *phubbing* yang dianalisis menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows* menunjukkan nilai sebesar 0,889 untuk 21 aitem. Berdasarkan hasil tersebut, skala perilaku *phubbing* dinyatakan reliabel karena sekora yang diperoleh lebih dari 0,6.

Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas Skala Perilaku *Phubbing*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,889	21

b. Skala Adiksi Media Sosial

Reliabilitas skala perilaku adiksi media sosial yang dianalisis menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows* menunjukkan nilai sebesar 0,892 untuk 24 aitem. Berdasarkan hasil tersebut, skala perilaku adiksi media sosial dinyatakan reliabel karena sekora yang didapat lebih dari 0,6.

Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Skala Adiksi Media Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,892	24

c. Skala Kontrol Diri

Reliabilitas skala kontrol diri yang dianalisis menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows* menunjukkan nilai sebesar 0,898 untuk 25 aitem. Berdasarkan hasil tersebut, skala perilaku kontrol diri dinyatakan reliabel karena sekornya yang didapat lebih dari 0,6.

Tabel 3. 10 Hasil Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,898	25

H. Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Sugiyono (2018: 482) adalah proses metodis untuk mengumpulkan informasi dari catatan lapangan, wawancara, dan dokumentasi dengan cara mengklasifikasikan, membagi, mensintesis, dan menyusun data ke dalam pola-pola, memutuskan pola mana yang signifikan dan akan diinvestigasi lebih lanjut, dan merumuskan kesimpulan yang dapat dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.

Dalam melakukan analisis data, peneliti menggunakan beberapa metode dengan memanfaatkan program aplikasi SPSS versi 25, seperti berikut:

1. Uji Asumsi Klasik

Menurut Ghozali (2018: 159) uji asumsi klasik merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum menganalisis regresi linear berganda. Tahap ini dilakukan untuk memastikan bahwa koefisien regresi tidak terpengaruh oleh bias serta tetap konsisten dan memberikan estimasi yang akurat.

a. Uji Normalitas

Prawoto dan Basuki (2015: 48) menjelaskan bahwa untuk menentukan apakah sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal, digunakan uji normalitas. Uji *Kolmogorov Smirnov* digunakan dalam penelitian ini untuk memverifikasi normalitas. Koefisien

signifikan penelitian menyatakan bahwa distribusi normal dari residual dapat disimpulkan jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, dapat dikatakan bahwa distribusi residual tidak normal jika nilai signifikansi (sig) kurang dari 0,05 (Sahir, 2021: 69).

b. Uji Linearitas

Priyatno (2016: 106) menjelaskan bahwa untuk memastikan ada tidaknya hubungan linier yang signifikan antara variabel *dependen* dan *independen*, maka digunakan uji linieritas. Uji linearitas penelitian ini menggunakan *Test for Linearity*, yang menyimpulkan bahwa suatu hubungan bersifat linear jika tingkat signifikansinya $< 0,05$. Sedangkan untuk *Deviation from Linierity* dapat dianggap memiliki hubungan yang linear apabila taraf signifikansi $> 0,05$ (Sahir, 2021: 67). Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS.25.

c. Uji Multikolinearitas

Santoso (2019: 195) menjelaskan bahwa uji multikolinearitas digunakan untuk menentukan apakah terdapat korelasi antar variabel *independen* dalam model regresi. Jika ditemukan korelasi, maka kondisi ini disebut sebagai masalah multikolinieritas, sementara model regresi yang dianggap baik adalah tidak mengalami hubungan multikolinieritas (Priyatna, 2020: 53).

Priyatna (2020: 53) memberikan panduan keputusan terkait uji multikolinieritas dengan melihat nilai *tolerance* dan *variance infalnting factor* (VIF). Panduan keputusan berdasarkan nilai *tolerance* menyatakan bahwa jika nilai *tolerance* $> 0,10$ maka tidak terdapat masalah multikolinieritas. Namun, jika nilai *tolerance* $< 0,10$ maka multikolinieritas dianggap terjadi. Sementara itu, keputusan berdasarkan *variance infalnting factor* (VIF) menyatakan bahwa jika nilai VIF $< 10,0$ maka tidak ada masalah multikolinieritas, sedangkan jika nilai VIF $> 10,0$ maka multikolinieritas dianggap terjadi.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah metode untuk mengambil keputusan berdasarkan sampel dan analisis data. Analisis regresi linier berganda digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis dengan bantuan SPSS.25. Menurut Sujarweni (2015: 160) analisis regresi linier berganda digunakan untuk menilai pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat. Selain itu penggunaan analisis regresi ini juga bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Kaidah pengujian hipotesis adalah dengan melihat nilai signifikansi. Hipotesis ditolak jika nilai signifikan p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Meskipun demikian, hipotesis akan diterima jika nilai signifikan p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Menurut Sujarweni (2015: 160) menyajikan persamaan regresi linier berganda sebagai berikut adalah:

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan :

Y = Variabel terikat perilaku *phubbing*

α = Konstanta

b_1 = Koefisien regresi adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing*

X_1 = Variabel bebas adiksi media sosial

b_2 = Koefisien regresi kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*

X_2 = Variabel bebas kontrol diri

BAB IV

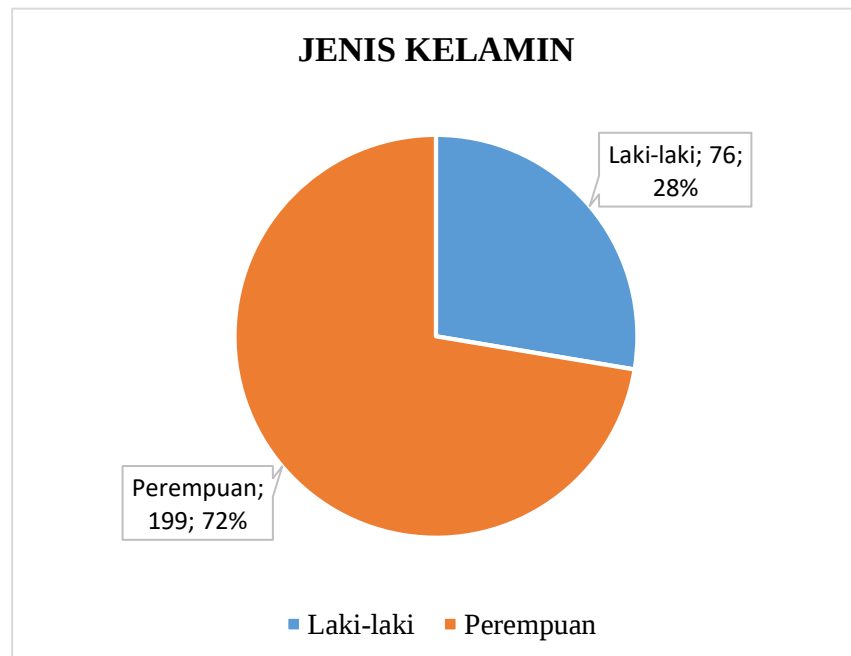
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

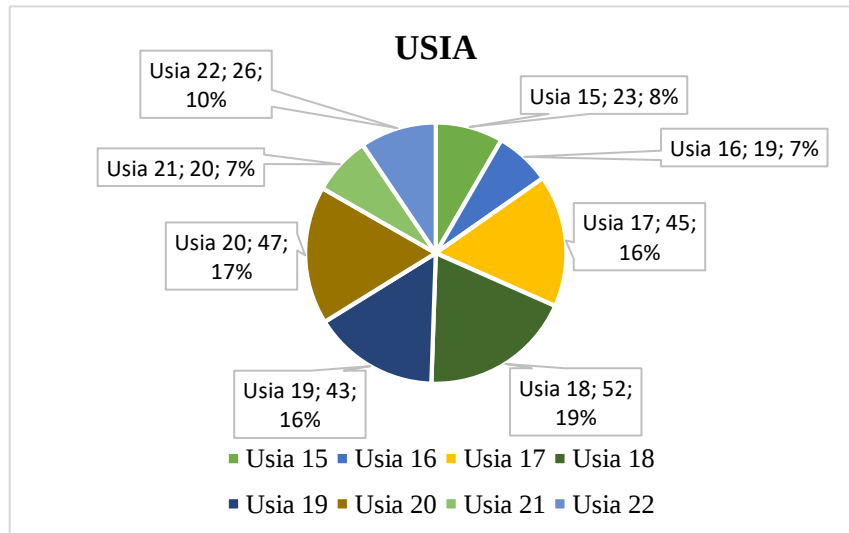
Subjek dalam penelitian ini adalah remaja di Kota Semarang. Penelitian ini melibatkan 275 remaja dalam rentang usia 15-22 tahun sebagai subjek penelitian. Berikut adalah hasil gambaran data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, dan durasi penggunaan ponsel dalam sehari.

Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



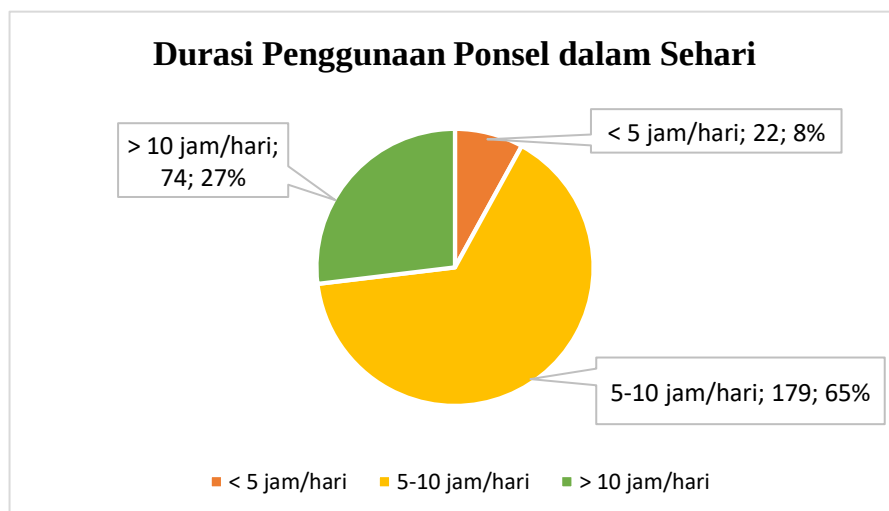
Berdasarkan gambaran data responden terkait jenis kelamin menunjukkan bahwa 72% dari total subjek adalah perempuan yang berjumlah 199 subjek. Sedangkan 28% adalah laki-laki dengan jumlah 76 subjek.

Gambar 4. 2 Presentase Subjek Berdasarkan Usia



Berdasarkan gambaran data responden mengenai usia menunjukkan bahwa presentase subjek dari berbagai usia adalah sebagai berikut: usia 15 tahun sebesar 8% (23 subjek), usia 16 tahun sebesar 7% (19 subjek), usia 17 tahun sebesar 16% (45 subjek), usia 18 tahun sebesar 19% (52 subjek), usia 19 tahun sebesar 16 % (43 subjek), usia 20 tahun sebesar 17% (47 subjek), usia 21 tahun sebesar 7% (20 subjek), dan terakhir usia 22 tahun sebesar 10% (26 subjek)

Gambar 4. 3 Presentase Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Ponsel dalam Sehari



Berdasarkan gambaran data responden di atas mengenai durasi penggunaan ponsel dalam sehari menunjukkan bahwa presentase subjek yang menggunakan ponsel < 5 jam /hari sebesar 8% (22 subjek), sementara presentase subjek yang menggunakan ponsel 5-10 jam/hari sebesar 65% (179 subjek), dan presentase subjek yang menggunakan ponsel > 10 jam/hari sebesar 27% (74 subjek).

2. Kategorisasi Variabel

Pada penelitian ini terdapat tiga variabel penelitian yakni adiksi media sosial, kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Setiap variabel diuji menggunakan sampel yang mewakili populasi, sehingga masing-masing variabel memiliki nilai tersendiri. Variabel-variabel tersebut kemudian dikategorisasikan untuk mendeskripsikan nilai minimum (nilai terendah), maksimum (nilai tertinggi), rata-rata (mean), dan simpangan baku (standar deviasi). Proses kategorisasi ini dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 25*, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Kategorisasi Variabel

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Phubbing	275	21	84	52,5	10,5
Adiksi Media Sosial	275	24	96	60,0	12,0
Kontrol Diri	275	25	100	62,5	12,5

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa untuk variabel *phubbing* memiliki nilai terendah 21, nilai tertinggi 84, nilai rata-rata 52,5 dan standar deviasi sebesar 10,5. Sedangkan untuk variabel adiksi media sosial memiliki nilai terendah adalah 24, tertingginya adalah 96, nilai rata-rata 60 dan standar deviasi 12. Selanjutnya, untuk variabel kontrol diri memiliki nilai terendah 25, nilai tertinggi 100, nilai rata-rata 62,5 dan standar deviasi 12,5.

Merujuk pada data di atas, nilai masing-masing variabel dapat dideskripsikan secara statistik dalam beberapa kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi sebagaimana berikut:

Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Perilaku *Phubbing*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean-1SD)$	$X < 42$	Rendah
$(Mean-1SD) \leq X < (Mean+1SD)$	$42 \leq X < 63$	Sedang
$X \geq (Mean+1SD)$	$X \geq 63$	Tinggi

Berdasarkan pada pedoman kategorisasi skor variabel *phubbing* di atas, maka dilihat respon dari variabel *phubbing* pada remaja di Kota Semarang dikelompokkan sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Data Perilaku *Phubbing*

Kategori Phubbing					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	98	35,6	35,6	35,6
	Sedang	141	51,3	51,3	86,9
	Tinggi	36	13,1	13,1	100,0
	Total	275	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang. Kategori rendah sebesar 35,6% atau sebanyak 98 remaja tergolong memiliki perilaku *phubbing* rendah, kategori sedang sebesar 51,3% atau sebanyak 141 remaja tergolong memiliki perilaku *phubbing* sedang, sisanya 13,1% atau sebanyak 36 remaja di Kota Semarang tergolong memiliki perilaku *phubbing* dalam kategori tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa remaja di Kota Semarang memiliki tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel adiksi media sosial sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Adiksi Media Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean-1SD)$	$X < 48$	Rendah
$(Mean-1SD) \leq X < (Mean+1SD)$	$48 \leq X < 72$	Sedang
$X \geq (Mean+1SD)$	$X \geq 72$	Tinggi

Berdasarkan pada pedoman kategorisasi skor adiksi media sosial di atas, maka dilihat respon dari variabel *phubbing* pada remaja di Kota Semarang dikelompokkan sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Distribusi Data Adiksi Media Sosial

Kategori Adiksi Media Sosial				
		Frequency	Percent	Valid Percent Cumulative Percent
Valid	Rendah	70	25,5	25,5
	Sedang	110	40,0	65,5
	Tinggi	95	34,5	100,0
	Total	275	100,0	100,0

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori adiksi media sosial pada remaja di Kota Semarang. Kategori rendah sebesar 25,5% atau sebanyak 70 remaja tergolong memiliki adiksi media sosial rendah, kategori sedang sebesar 40% atau sebanyak 110 remaja tergolong memiliki adiksi media sosial sedang, sisanya 34,5% atau sebanyak 95 remaja di Kota Semarang tergolong memiliki adiksi media sosial dalam kategori tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa remaja di Kota Semarang memiliki tingkat adiksi media sosial kategori sedang.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel kontrol diri sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean-1SD)$	$X < 50$	Rendah
$(Mean-1SD) \leq X < (Mean+1SD)$	$50 \leq X < 75$	Sedang
$X \geq (Mean+1SD)$	$X \geq 75$	Tinggi

Berdasarkan pada pedoman kategorisasi skor variabel kontrol diri di atas, maka dilihat respon dari variabel *phubbing* pada remaja di Kota Semarang dikelompokkan sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Distribusi Data Kontrol Diri

Kategori Kontrol Diri				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Rendah	111	40,4	40,4
	Sedang	91	33,1	33,1
	Tinggi	73	26,5	26,5
	Total	275	100,0	100,0

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori kontrol diri pada remaja di Kota Semarang. Kategori rendah sebesar 40,4% atau sebanyak 111 remaja tergolong memiliki kontrol diri rendah, kategori sedang sebesar 33,1% atau sebanyak 91 remaja tergolong memiliki kontrol diri sedang, sisanya 26,5% atau sebanyak 73 remaja di Kota Semarang tergolong memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi. . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa remaja di Kota Semarang memiliki tingkat kontrol diri kategori rendah.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* menggunakan *SPSS versi 25*. Hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Adiksi Media Sosial, Kontrol diri, dan Perilaku *Phubbing*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		<i>Unstandardized Residual</i>
N		275
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	12,18093966
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,053
	<i>Positive</i>	,053
	<i>Negative</i>	-,051
<i>Test Statistic</i>		,053
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,062 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas dapat diketahui bahwa nilai Asymp, Sig. (2-tailed) menunjukkan nilai sig. $0,062 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk melihat apakah data variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan atau tidak. Dalam uji ini dibantu menggunakan *SPSS versi 25*. Hasil pengujian dari data penelitian yang sudah didapatkan, sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku Phubbing

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Phubbing * Adiksi Media Sosial	Between Groups	(Combined)	24872,793	56	444,157	2,337	,000
		Linearity	13393,840	1	13393,840	70,477	,000
		Deviation from Linearity	11478,953	55	208,708	1,098	,314
	Within Groups		41429,752	218	190,045		
	Total		66302,545	274			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *Deviation from Linearity* $0,314 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara adiksi media sosial dan perilaku *phubbing*.

Pengujian berikutnya dilakukan pada variabel kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*. Hasil pengujian untuk variabel kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Phubbing * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	30669,496	56	547,670	3,351	,000
		Linearity	21132,719	1	21132,719	129,288	,000
		Deviation from Linearity	9536,776	55	173,396	1,061	,374
	Within Groups		35633,050	218	163,454		
	Total		66302,545	274			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *Deviation from Linearity* $0,374 > 0,050$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

c. Uji Multikolineritas

Uji multikolineritas digunakan untuk menethauai ada tidaknya gejala multikorelasi dalam model regresi dapat dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan *variance-inflating factor* (VIF). Uji multikolineritas dalam penelitian ini dibantu dengan bantuan *SPSS versi 25*.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolineritas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	62,542	4,443		14,076	,000		
	Adiksi Media Sosial	,245	,045	,280	5,496	,000	,866	1,155
	Kontrol Diri	-,383	,042	-,462	-9,055	,000	,866	1,155
a. Dependent Variable: Phubbing								

Berdasarkan hasil pengujian multikolineritas dapat dilihat bahwa tidak ada gejala multikolineritas pada variabel adiksi media sosial dan kontrol diri terhadap variabel *phubbing* ditunjukkan dengan nilai *Tolerance* $0,866 > 0,10$ dan nilai VIF $1,155 < 10$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolineritas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis secara khusus dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda yang dibantu menggunakan *SPSS versi 25*. Tujuan menggunakan analisis linier berganda adalah untuk dapat mengetahui besaran pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat baik secara parsial (uji T) maupun secara simultan (uji F). Pengujian dalam penelitian melibatkan tiga variabel yakni variabel bebas adiksi media sosial dan kontrol diri, sedangkan variabel terikat perilaku *phubbing*, sebagai berikut:

a. Uji Hipotesis secara Parsial (Uji T)

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis secara Parsial (Uji T)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62,542	4,443		14,076	,000
	Adiksi Media Sosial	,245	,045	,280	5,496	,000
	Kontrol Diri	-,383	,042	-,462	-9,055	,000
a. Dependent Variable: Phubbing						

1) Hasil Hipotesis Pertama

Hasil analisis data yang telah dilakukan di atas menunjukkan bahwa variabel adiksi media sosial memiliki signifikansi yang rendah dengan nilai $0.000 < 0,05$, dan nilai t_{hitung} yang tinggi yaitu $5,496 > 1,968$ (t_{tabel}). Hal ini menindikasikan bahwa hipotesis pertama (H_1) diterima, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing*.

2) Hasil Hipotesis Kedua

Hasil analisis data yang telah dilakukan di atas menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki signifikansi yang rendah dengan nilai $0.000 < 0,05$, dan nilai t_{hitung} yang tinggi yaitu $-9,055 > 1,968$ (t_{tabel}). Hal ini menindikasikan bahwa hipotesis kedua (H_2) diterima, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*.

b. Hasil Uji Hipotesis secara Simultan (Uji F)

Tabel 4. 13 Uji Hipotesis secara Simultan (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	25647,716	2	12823,858	85,798	,000 ^b
	Residual	40654,830	272	149,466		
	Total	66302,545	274			
a. Dependent Variable: Phubbing						
b. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Adiksi Media Sosial						

1) Hasil Hipotesis Ketiga

Berdasarkan tabel 4.13, terlihat bahwa nilai signifikansi adalah 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F_{hitung} adalah $85,798 > 3,028$ (F_{tabel}). Dengan demikian, hasil perhitungan menunjukkan bahwa hipotesis ketiga (H_3) diterima. Ini menyimpulkan bahwa secara simultan adiksi media sosial dan kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang.

c. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,622 ^a	,387	,382	12,22564
a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Adiksi Media Sosial				

Berdasarkan data tabel 4.14 menunjukkan nilai Adjusted R Square adalah 0,382 atau setara 38,2%. Ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial dan kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 38,2% terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang. Sementara itu,

sisanya yaitu 61,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

d. Hasil Persamaan Regresi Berganda

Berdasarkan tabel 4.12 didapati nilai-nilai koefisien sebagai berikut: konstanta (α) = 62,542; koefisien β_1 = 0,245; koefisien β_2 = -0,383. Maka dari itu, persamaan regresi dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 62,542 + 0,245X_1 + (-0,383)X_2$$

Keterangan :

Y : Phubbing

β_2 : Koefisien regresi untuk X_2

α : Konstanta

X_1 : Adiksi Media Sosial

β_1 : Koefisien regresi untuk X_1

X_2 : Kontrol Diri

Hasil tersebut dapat dijelaskan menggunakan model persamaan regresi berikut:

1) Konstanta $\alpha = 62,542$

Persamaan regresi ini memiliki nilai konstanta sebesar 62,542 yang menunjukkan hasil positif, menandakan bahwa variabel bebas memiliki pengaruh positif terhadap variabel terikat secara bersama-sama. Artinya, jika nilai satu variabel bebas naik, maka nilai variabel terikat juga akan meningkat.

2) Koefisien $\beta_1 = 0,245$

Nilai koefisien regresi X_1 sebesar 0,245 menunjukkan nilai tersebut bernilai positif, sehingga diartikan jika terjadi kenaikan satuan dari adiksi media sosial (X_1), maka nilai dari perilaku *phubbing* (Y) juga akan meningkat sebesar 0,245.

3) Koefisien $\beta_2 = -0,383$

Nilai koefisien regresi X_2 sebesar -0,348 menunjukkan nilai tersebut bernilai negatif, sehingga diartikan jika terjadi kenaikan

satuan dari kontrol diri (X_2), maka nilai perilaku *phubbing* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,348.

C. Pembahasan

Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yaitu: pertama, meneliti pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang; kedua, meneliti pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang; dan ketiga, meneliti pengaruh adiksi media sosial dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang secara bersamaan.

Berdasarkan temuan analisis kategorisasi pada variabel adiksi media sosial pada remaja di Kota Semarang, didapati bahwa sebanyak 95 (34,5%) subjek memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi, 110 (40%) subjek memiliki tingkat kecanduan yang sedang, dan 70 (25,5%) subjek memiliki tingkat kecanduan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Kota Semarang cenderung memiliki tingkat kecanduan media sosial yang sedang, menandakan adanya konsekuensi sosial, penggunaan waktu yang berlebihan dan perasaan kompulsif yang dimiliki subjek dalam tingkat yang menengah. Menurut Hartinah et al., (2019: 127) adanya hal tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh mayoritas subjek perempuan dalam penelitian ini. Studi Huang dan Leung (2009: 678) menjelaskan bahwa sering kali perempuan kurang dapat menggunakan media sosial dengan efektif dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut, menurut temuan Jiang dan Zhao (2016: 5), menyatakan bahwa perempuan sering menggunakan media sosial untuk mendapatkan kekaguman dari pengguna lain.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yang dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti variabel adiksi media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang. Kemudian, besarnya pengaruh dari adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* dapat disimpulkan dari nilai 0,245. Nilai ini menandakan bahwa tiap kenaikan sebesar

1% dalam perilaku *phubbing* akan langsung berkontribusi pada peningkatan adiksi media sosial sebesar 0,245.

Hasil penelitian sejalan dengan hasil temuan Karadağ et al., (2015: 61) yang menunjukkan bahwa adiksi media sosial dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa media sosial menjadi fenomena adiksi baru yang mengalami perkembangan yang cepat. Media sosial melalui situnya memberikan kemungkinan bagi penggunaanya untuk berbagi foto, video, audio, dan dapat berinteraksi dengan ribuan orang yang pada akhirnya mempengaruhi cara pandang individu secara luas. Konsekuensinya, minat terhadap media sosial cenderung menjadi lebih adiktif dan turut berkontribusi pada munculnya perilaku *phubbing*.

Hasil temuan peneliti juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Talan et al., (2024: 4) yang menunjukkan adanya pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing*. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ketika media sosial sudah menjadi kecanduan maka akan mengarahkan pada efek negatif seperti gangguan komunikasi, masalah psikologis dan kesehatan. Selain itu, studi yang dilakukan Andanawari et al., (2024: 984) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya perilaku *phubbing*. Artinya semakin meningkat kecanduan bermedia sosial seseorang maka akan meningkat pula perilaku *phubbing* yang dilakukannya baik disadari maupun tidak disadarinya. Selain itu, Afdal et al., (2019: 272) menjelaskan bahwa *phubbing* muncul karena adanya penggunaan yang berlebihan dalam mengakses media sosial.

Menurut Al-Menayes (2015: 4) terdapat tiga aspek dari adiksi media sosial yaitu aspek konsekuensi sosial (*social consequences*) yaitu penggunaan media sosial yang mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Aspek pengalihan waktu (*time displacement*) yaitu mencerminkan waktu penggunaan media sosial. Aspek perasaan kompulsif (*compulsive feelings*) yaitu perasaan dan dorongan untuk mengakses media sosial secara terus-menerus. Pratama et al., (2020: 22) menyatakan individu yang memiliki tingkat ketergantungan pada media sosial yang tinggi akan menggunakan media sosial melebihi batas sehingga akan

mengganggu aktivitas sehari-harinya. Hal ini dapat merujuk pada aspek pengalihan waktu dan konsekuensi sosial. Selain itu, individu dengan tingkat kecanduan yang tinggi juga akan merasa kehilangan dan jenuh jika tidak mendapat akses untuk menggunakan media sosial. Kondisi tersebut akan mempengaruhi pada perasaan individu untuk selalu mengakses media sosial, yang mana ini juga dapat merujuk pada aspek perasaan kompulsif.

Hal tersebut sejalan dengan temuan penelitian ini yang menemukan bahwa perilaku *phubbing* di kalangan remaja di Kota Semarang secara signifikan dipengaruhi oleh kecanduan media sosial dalam hal konsekuensi sosial (*social consequences*), pengalihan waktu (*time displacement*), dan perasaan kompulsif (*compulsive feelings*).

Berdasarkan temuan analisis kategorisasi pada variabel kontrol diri pada remaja di Kota Semarang, didapati bahwa sebanyak 111 (40,4%) subjek memiliki kontrol diri dengan kategori rendah, 91 (33,1%) subjek memiliki kontrol diri dengan kategori sedang, dan 73 (26,5%) subjek memiliki kontrol diri dengan kategori tinggi. Sesuai dengan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja di Kota Semarang memiliki kontrol diri yang rendah. Hasil hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, variabel kontrol diri memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang. Kemudian, besarnya pengaruh dari kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* dapat disimpulkan dari nilai -0,383. Nilai ini menandakan bahwa tiap kenaikan sebesar 1% dalam kontrol diri akan secara langsung berkontribusi pada penurunan perilaku *phubbing* sebesar -0,383.

Dalam konteks penelitian ini, tingkat kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang ternyata memiliki dampak yang signifikan, mengingat mayoritas subjek cenderung memiliki kontrol diri yang rendah. Kurnia (2020: 64) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya, sehingga kecenderungan untuk melakukan perilaku

phubbing pun menurun. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki kontrol diri cenderung lebih sulit mengendalikan diri dalam situasi tertentu yang dapat mengakibatkan munculnya perilaku *phubbing*. Menurut Safitri dan Rinaldi, (2023: 204) kontrol diri dianggap sebagai salah satu faktor internal yang mempengaruhi timbulnya perilaku *phubbing*, tercerminkan dari kurangnya kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam menghadapi situasi tertentu misalnya dalam penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali.

Senandan dengan penelitian tersebut penelitian yang dilakukan oleh Rafi dan Nio (2023: 14986) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang kuat dalam hal penggunaan ponsel akan dapat membatasi penggunaannya dan memanfaatkannya sebagai alat yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga akan mencegah seseorang untuk terlibat dalam aktivitas *phubbing* secara langsung. Selain itu, penelitiannya menunjukkan bahwa secara tidak langsung kontrol diri memiliki hubungan negatif signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

Hasil temuan juga selaras dengan studi yang dilakukan oleh Benvenuti et al., (2020: 176) bahwa dalam penelitiannya menunjukan adanya pengaruh yang signifikan dengan perilaku *phubbing*. Hal serupa juga ditemukan oleh penelitan Rosdiana et al., (2023: 63) yang menunjukkan bahwa ada indikasi kontrol diri memberikan kontribusi terhadap perilaku *phubbing* dengan hubungan yang negatif. Oleh karena itu, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, semakin rendah kemungkinan terjadinya perilaku *phubbing*, sehingga individu dapat lebih terlibat aktif berinteraksi dengan orang lain (Latifa et al., 2019: 4). Seperti yang dijelaskan Zulfah (2021: 29) bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, membimbing, mengelola dan mengarahkan tindakan agar menghasilkan tindakan yang mengarah pada konsekuensi yang baik serta merupakan potensi yang bisa dikembangkan dan dimanfaatkan oleh individu dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi di sekitarnya.

Averill (1973: 287) mengemukakan tiga aspek kontrol diri, yaitu aspek kontrol perilaku (*behavior control*) yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Aspek kontrol kognitif (*cognitive control*) yaitu kemampuan individu dalam mengelola informasi. Aspek kontrol dalam mengambil keputusan (*decession making*) yaitu kemampuan individu dalam mengambil keputusan. Sholihah dan Musslifah (2024: 19) individu yang kurang memiliki kontrol diri cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilakunya serta kesulitan dalam menangkap informasi secara menyeluruh ketika berkomunikasi langsung dengan lawan bicara karena keterlibatan *smartphone*. Hal ini dapat mencerminkan kedalam aspek kontrol perilaku dan kontrol kognitif. Selain itu, saat dihadapkan pada pilihan antara menjawab panggilan telepon atau melanjutkan komunikasi langsung dengan lawan bicara, individu dengan kontrol diri yang rendah juga akan mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan. Keadaan ini berpotensi menyebabkan ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan orang lain yang menandakan kurangnya kontrol dalam pengambilan keputusan.

Hal tersebut sejalan dengan temuan penelitian ini yang menemukan bahwa perilaku *phubbing* di kalangan remaja di Kota Semarang secara signifikan dipengaruhi oleh kontrol diri dalam aspek kontrol perilaku (*behavior control*), aspek kontrol kognitif (*cognitive control*), dan aspek kontrol dalam mengambil keputusan (*decession making*).

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara bersamaan pada tabel ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Oleh karena itu, hipotesis ketiga dapat diterima yang menyatakan bahwa adiksi media sosial dan kontrol diri bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang.

Merujuk pada tabel *model summary* dapat dilihat bahwa nilai *adjusted R square* adalah sebesar 0,382 atau 38,2%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel adiksi media sosial dan kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 38,2% terhadap perilaku *phubbing*. Sementara itu, sebesar 61,8% dipengaruhi

oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku *phubbing* menurut Nazir & Bulut (2019: 821) yaitu, adiksi internet, adiksi *game online*, FOMO, dan faktor situasional.

Pada penelitian ini menjelaskan bahwa saat ini perkembangan zaman sudah semakin maju di mana perkembangan teknologi begitu pesat. Hal tersebut memudahkan remaja saat ini terutama remaja generasi Z dapat mudah mengakses dan menggali informasi dengan cepat. Meskipun menawarkan keuntungan, namun juga membawa dampak yang cukup mengkhawatirkan yaitu adanya perilaku *phubbing* pada generasi Z akibat kecanduan pada ponsel. Hal ini sejalan dengan penelitian Youarti dan Hidayah, (2018:145) yang menyatakan bahwa perilaku *phubbing* berpotensi terjadi pada remaja, terutama generasi Z yang sangat akrab dengan *gadget*. Hary et al., (2022: 222-223) juga menjelaskan bahwa generasi Z cenderung individualistik dan berinteraksi dengan banyak orang melalui media sosial, namun mereka kurang memiliki kecakapan untuk bersosialisasi secara langsung. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa fenomena *phubbing* yang terjadi di Kota Semarang karena banyak remaja memiliki akses telekomunikasi yang memadai dan mudah mendapatkan ponsel. Selain itu, karena remaja cenderung individualis, dan cenderung cepat merasa bosan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan temuan dari Chotpitayasunondh dan Douglas (2016: 10) yang mengindikasikan bahwa adiksi teknologi termasuk dalam kecanduan media sosial dan kurangnya kontrol diri dapat menjadi pemicu terjadinya perilaku *phubbing*. Senada dengan hal ini temuan Al-Saggaf & O'Donnell, (2019: 4) juga menemukan adanya indikasi adiksi media sosial dan rendahnya kontrol diri dapat memicu perilaku *phubbing* pada individu. Untuk menjelaskan fenomena ini, Salehan dan Negahban, (2013: 2636) menyatakan bahwa penggunaan media sosial memberikan hiburan yang signifikan bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa terus menggunakan media sosial dan ponselnya secara berlebihan dan berpotensi patologis, bahkan dengan mengorbankan konsekuensi nyata, sehingga dapat menunculkan perilaku *phubbing*.

Sejalan dengan penelitian ini temuan dari Hafizah et al., (2021: 642) juga membahas ada kaitannya adiksi media sosial dan *phubbing* yang di sebabkan oleh rendahnya kontrol diri dalam memanfaatkan penggunaan media sosial sehingga meningkatkan kecenderungan perilaku *phubbing* pada individu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laili et al., (2024: 571) yang menekankan pentingnya kontrol diri bagi individu. Temuannya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin kecil kemungkinan terjadinya perilaku *phubbing*. Selain itu, menurut penelitian tersebut individu yang mampu mengelola situasi dengan baik akan mengurangi gangguan yang dirasakan oleh orang lain terkait penggunaan *smartphone*.

Berbicara terkait adiksi media sosial dan pengendalian diri, dalam pandangan islam menjadi fokus utama karena hal ini juga saling berkaitan antara keduanya. Hal ini menurut Fauzi, (2023:81) menjelaskan bahwa adiksi internet termasuk didalamnya media sosial memberikan kesenangan dan hiburan bagi penggunanya sehingga individu kehilangan kontrol dirinya dan menyebabkan kelalaian dalam diri individu tersebut. Dapat dilihat dari individu lebih memprioritaskan kesenangan yang ada di media sosial membuat individu melupakan apa yang sudah menjadi tugas utamanya untuk mencari ridha Allah SWT.

Mansyur & Casmini, (2022: 9) menjelaskan pada dasarnya manusia boleh memilih apa yang diinginkannya, namun juga harus mempertimbangkan apakah hal tersebut bertentangan atau sejalan dengan keberadaan dan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah SWT. Sikap pengendalian diri adalah kemampuan mempertimbangkan secara matang tindakan apa yang akan diambil. Oleh karena itu adanya pengendalian diri yang baik sangat diperlukan agar nantinya tidak menimbulkan dampak negatif bagi dirinya maupun lingkungan di sekelilingnya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial dan kontrol diri secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang.

Penelitian ini memiliki beberapa keunggulan. Pertama, variabel yang digunakan belum pernah diuji secara bersamaan sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Selain itu, penelitian ini adalah yang pertama kali mengkaji remaja di Kota Semarang dengan menggunakan ketiga variabel tersebut. Ketiga skala yang digunakan dalam penelitian ini juga disusun oleh peneliti berdasarkan teori utama yang sudah ada.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah banyak item yang tereliminasi dalam proses pembuatan skala penelitian. Selain itu, peneliti menghadapi keterbatasan dalam mengeksplorasi semua faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*. Jumlah subjek penelitian juga terbatas, hanya melibatkan 275 orang, yang dianggap relatif sedikit untuk kategori Kota Semarang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini berisi tentang pengaruh adiksi media sosial dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang. Merujuk pada hasil uji hipotesis penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hipotesis pertama diterima, terdapat pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* secara signifikan pada remaja di Kota Semarang.
2. Hipotesis kedua diterima, terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* secara signifikan pada remaja di Kota Semarang.
3. Hipotesis ketiga diterima bahwa secara bersama-sama adiksi media sosial dan kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Semarang.

B. Saran

Peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait dengan penelitian ini yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial dalam kategori sedang, maka remaja harus menurunkan penggunaan media sosial secara berlebihan dan menggunakan dengan bijak untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Kemudian, penting bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran terhadap kontrol diri karena berdasarkan hasil penelitian ini kontrol diri dalam kategori rendah, maka dari itu remaja perlu meningkatkan kembali pengendalian dirinya supaya dapat mencegah terjadinya perilaku *phubbing*. Selain itu, untuk perilaku *phubbing* dalam kategori sedang, maka remaja harus dapat menurunkan adiksi media sosial dan meningkatkan kontrol dirinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dapat memperluas ruang lingkup responden, tidak hanya terbatas pada remaja tetapi memungkinkan untuk meneliti tingkat *phubbing* pada orang dewasa atau lanjut usia. Kemudian diharapkan penelitian selanjutnya agar fokus penelitian lebih besar ditempatkan pada aspek-aspek yang dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian, seperti menambahkan variabel lain yang mungkin berhubungan dengan adiksi media sosial, kontrol diri, dan *phubbing*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat meneliti terkait dampak yang timbul akibat perilaku *phubbing* secara lebih mendalam.

Daftar Pustaka

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: A qualitative study of phubbing. *AI and Society*, 35(1), 237–244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- Aditia, R. (2021). Fenomena phubbing: suatu degradasi relasi sosial sebagai dampak media sosial. *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., Syahputra, Y., & Hariyani, H. (2019). An analysis of phubbing behaviour: preliminary research from counseling perspective. *Preliminary Research from Counseling Perspective*, 295, 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Agung, I. M., & Sahara, D. (2023). Validitas konstruk skala kecanduan media Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21746>
- Aini, D., Bukhori, B., & Bakar, Z. (2021). The role of mindfulness and digital detox to adolescent nomophobia. *Proceedings of the First International Conference on Islamic History and Civilization, ICON-ISHIC 2020, 14 October, Semarang, Indonesia, 2017*, 112–120. <https://doi.org/10.4108/eai.14-10-2020.2303861>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (FoMO) pada generasi milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the Arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction*, 2015, 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Alaby, M. A. (2020). Media sosial whatsapp sebagai media pembelajaran jarak jauh mata kuliah ilmu sosial budaya dasar (ISBD). *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 273–289. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya/article/view/499>
- Amiro, Z., & Laka, L. (2023). Pengaruh boredom proneness terhadap perilaku phubbing pada remaja di Desa Sekarmojito Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.352>
- Andanawari, G. A., Andree, E., & Haryani, C. A. (2024). An Examination into the causes of social media addiction and its effects on phubbing behavior. *Procedia Computer Science*, 234, 978–986. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.087>
- Ariyanti, E. O., Nurhadi, & Trinugraha, Y. H. (2022). Makna perilaku phubbing di kalangan mahasiswa universitas sebelas maret. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 915–924. <https://doi.org/https://doi.org/10.47492/jih.v11i2.2297>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0034845>

- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Sikap manusia: teori & pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Proporsi individu yang menguasai/memiliki telepon genggam menurut kelompok umur (persen), 2020-2022*. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/indicator/27/1222/1/proporsi-individu-yang-menggunakan-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Beglar, D., & Nemoto, T. (2014). Developing likert-scale questionnaires. *JALT2013 Conference Proceedings*, 1–8.
- Benvenuti, M., Błachnio, A., Przepiorka, A. M., Daskalova, V. M., & Mazzoni, E. (2020). Factors related to phone snubbing behavior in emerging adults: The phubbing phenomenon. In *The psychology and dynamics behind social media interactions* (pp. 164–187). IGI Global.
- Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2019). Religiusitas, kontrol diri dan agresivitas verbal remaja. *Jurnal Fenomena*, 27(2), 1–8. <https://doi.org/10.30996/fn.v27i2.1979>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=sit e&authtype=crawler&jrnl=20831617&AN=78040680&h=wphb8c4wPyj5Yc T1/vqPudXDBkNULjaaRiQjdQ6NKMAYG/VOmymP2FqL/WjgIElaALzz XRkxi26TNJ9EtX4zQ==&crl=c>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing Via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D., & Erzen, E. (2022). Testing the mediating role of phubbing in the relationship between the big five personality traits and satisfaction with life. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 44–56. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00115-z>
- CİZMECİ, E. (2017). Disconnected, though satisfied: phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364–375. <https://doi.org/10.7456/10702100/018>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>

- Deatesaronika, D., & Herwandito, S. (2023). Pengaruh penggunaan tik-tok terhadap perilaku phubbing pada generasi Z Kota Salatiga. *Jisos: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(6), 1771–1782. <https://bajangjournal.com/index.php/JISOS/article/view/6228>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Eny Ratnasari, F. D. O. (2020). Phubbing behavior in young generation (relationship between mobile addiction and social media against phubbing behavior). *Metakom: Jurnal Kajian Komunikasi*, 4(1), 89–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.23960/metakom.v4i1.82>
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/499>
- Fandi Ahmad, H., & Surya Sorayya Putri, L. (2023). Pola interaksi sosial guru akidah akhlak dalam merespon maraknya perilaku phubbing dikalangan pelajar (studi kasus di MAN Kota Batu). *Setyaki: Jurnal Studi Keagamaan Islam*, 1(1), 46–54. <https://doi.org/10.59966/setyaki.v1i1.86>
- Farchina, I., Muzammil, S., Utami, A. B., & Rista, K. (2023). Impulsive buying pada perempuan dewasa awal: bagaimana peranan self-control? *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3), 385–394. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/691>
- Fauzi, H. (2023). Studi fenomenologi : adiksi internet pada remaja berdasarkan interpretasi kata lahwun dalam al- Qur ' an. *Gunung Djati Converence Series*, 20, 73–82.
- Gani, M. A. (2018). Pengaruh disiplin diri dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa akademi maritim Cirebon. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(2), 82–93.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariat dengan program SPSS*. Badan Penerbitan Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). *Teori-teori psikologi* (Cetakan 1). Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(August), 191–197. http://www.academia.edu/429550/Griffiths_M.D._2005_.A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework._Journal_of_Substance_Use_10_191-197
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630–645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Hakis. (2020). Adab bicara dalam prespektif komunikasi islam. *Jurnal Mercusuar*, 1(1), 43–68. <https://www.dakwatuna.com/2015/05/22/69038/ada>
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1),

- 42–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.42-51>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan universitas padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Hary Hermawan, A., Nabila Alfianti Sholikhah, R., & Nofirda Amalia, H. (2022). Perilaku social loafing mahasiswa Pendidikan Agama Islam di Era Media Sosial. *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 2(2), 211–228. <https://doi.org/https://doi.org/10.22515/literasi.v2i2.5425>
- Huang, H., & Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: Shyness, alienation, and academic performance decrement. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(6), 675–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0060>
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Istia, D. A., & Sovitriana, R. (2023). Fear of missing out terhadap phubbing dengan social media addiction sebagai mediator di SMPK 3 Penabur Jakarta Pusat. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(3), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3>
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 223–269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: a structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kartikasari, W. A., Firman, F., & Afdal, A. (2023). Kontrol diri dan perilaku phubbing di lingkungan siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.1853>
- Kementrian Agama. (2023). *Alqur'an kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id>
- Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in students. *Acta Medica Mediterranea*, 32(SpecialIssue5), 1921–1925.
- Kurnia, S. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i01.81>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction- a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

- Latif, A., Suaib, & Hisyam, M. (2023). Faktor-faktor perilaku phubbing pada mahasiswa keperawatan di Kabupaten Majene. *JKM (Jurnal Kesehatan Marendeng)*, 7(3), 1–16.
- Latifa, R., Mumtaz, E. F., & Subchi, I. (2019). Psychological explanation of phubbing behavior: smartphone addiction, empathy and self control. *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management, CITSM 2019*, 7, 1–5. <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>
- Mandala Putra, W. M., Indrawadi, J., Fatmariza, F., & Irwan, I. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku phubbing pada mahasiswa universitas negeri padang. *Journal of Civic Education*, 5(1), 52–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jce.v5i1.598>
- Mansyur, & Casmini. (2022). Kontrol diri dalam perspektif islam dan upaya peningkatannya melalui layanan bimbingan konseling islam. *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 1–15. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65–69. https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/567
- Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information and Management*, 55(1), 109–119. <https://doi.org/10.1016/j.im.2017.05.001>
- Muhammad Syazwan Ayub, Amirul Azha Rozali, & Nurazmallail Marni. (2019). Media sosial dan kecanduan penggunaan menurut Islam. *Prosiding Seminar Sains Teknologi Dan Manusia 2019*, 32(2001), 313–330.
- Nasrullah, Syarifuddin, & Khairullah, M. (2020). Nilai-nilai qur’ani dalam mengatasi perilaku adiktif generasi muda terhadap gadget syarifudin sekolah tinggi agama islam auliurasyidini Tembilahan. *Jurnal Syahadah*, 8(2), 1–24. <http://www.ejournal.fiaiunisi.ac.id/index.php/syahadah/article/view/302>
- Nasution, Z. (2011). Konsekuensi sosial media teknologi komunikasi bagi masyarakat. *Jurnal Reformasi*, 1(1), 37–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/rfr.v1i1.9>
- Nazir, T. (2017). Attitude and emotional response among university students of Ankara towards phubbing. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 6(7), 143–152. [https://ijmer.s3.amazonaws.com/pdf/volume6/volume6-issue7\(5\)-2017.pdf#page=152](https://ijmer.s3.amazonaws.com/pdf/volume6/volume6-issue7(5)-2017.pdf#page=152)
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: a dugout of literature. *Psychology*, 10, 819–829. <https://doi.org/DOI:10.4236/psych.2019.106053>
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: a technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 68–76. <https://doi.org/18.01.195/20160304>
- Nofitriani, N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget pada siswa kelas XII SMAN 8 Bogor. *Jurnal IKRA-*

- ITH Humaniora, 4(1), 53–65.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1235038>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: the effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Özdemir, S. (2020). Yönetici sosyotelizmi (phubbing): bir ölçek uyarlama çalışması. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(19), 134–145.
https://dergipark.org.tr/en/pub/duibfd/issue/54251/692076#article_cite
- Pratama, M. O., Harinitha, D., & Lestaringati, S. I. (2020). Influence factor of social media and gadget addiction of adolescent in Indonesia. *Jurnal Sistem Informasi*, 16(1), 16–24. <https://doi.org/10.21609/jsi.v16i1.918>
- Prawoto, Nano., & Basuki, A. T. (2015). *Analisis regresi dalam pelatihan ekonomi dan bisnis*. Raja grafindo Persada.
- Priyatna, S. E. (2020). *Analisis statistik sosial rangkaian penelitian kuantitatif menggunakan SPSS*. Yayasan Kita Menulis.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2019). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 66–72.
<https://doi.org/10.24036/4.13276>
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Putri, I. N., Rohaeti, E. E., Sekar, D., & Ningrum, A. (2023). Gambaran adiksi media sosial siswa di masa pandemi Covid-19. *Fokus*, 6(2), 88–96.
<https://doi.org/10.22460/focus.v6i2.9396>
- Rafi, M., & Nio, S. R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2 SE-Articles of Research), 14983–14989. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8760>
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas mengakses internet dengan perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5662>
- Rohman, U., Ismail, S., Savela, R., Psikologi, F., Islam, U., Sunan, N., & Djati, G. (2023). Strategi pengendalian diri perspektif al-qur'an surat al-hujurat ayat 12. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–40.
<http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/>
- Rosdiana, Y., Rahayu Hastutiningtyas, W., & Nurheni. (2023). Analisis pengaruh smartphone addiction, self control dan boredom proneness dengan perilaku phubbing di era society 5.0 pada mahasiswa universitas tribhuwana tunggadewi. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 8(1), 63–69.
<https://www.jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/307>
- Safitri, N., & Rinaldi, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi*

- Universitas Negeri Padang*), 13(2), 197–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.109967>
- Safitri, W., Elita, Y., & Sulian, I. (2021). Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku phubbing remaja generasi Z pada siswa kelas XI di SMKN 5 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 274–282. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/consilia.4.3.274-282>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-faktor psikologis perilaku phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152–167. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Santoso, S. (2019). *Mahir statistik parametrik*. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (perkembangan masa-hidup) Jilid 1* (N. I. Sallama (ed.); ketigabelah). Erlangga.
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Shihab, M. Q. (2017a). *Tafsir al-mishbah (pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an), (Jilid 15)*. PT. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017b). *Tafsir al-mishbah (pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an), (Jilid 2)*. PT. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017c). *Tafsir al-mishbah (pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an), (Jilid 4)*. PT. Lentera Hati.
- Sholihah, M. W., & Musslifah, A. R. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing siswa kelas XI SMA Negeri Gondangrejo. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 2(7), 14–20.
- Solikhah, N. I., & Aesthetika, N. M. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan aplikasi tik-tok dan media sosial terhadap kecenderungan phubbing. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 5(1), 113–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.25008/wartaiski.v5i1.140>
- Sugiyono. (2010). *Metodologi penelitian pendidikan (pendidikan kualitatif, kuantitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2015). *Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*. Pustaka Baru Press.
- Talan, T., Doğan, Y., & Kalinkara, Y. (2024). Effects of smartphone addiction, social media addiction and fear of missing out on university students' phubbing: A structural equation model. *Deviant Behavior*, 45(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/01639625.2023.2235870>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022->

3506.2004.00263.x

- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., & Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: the implications for job performance. *Journal of Social Psychology*, 159(6), 746–760. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1578725>
- Zuhro, F., & Faishol, M. (2021). Penggunaan media sosial likee menurut perspektif islam. *Sahafa: Jurnal of Islamic Communication*, 3(2), 216–230. <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/sahafa/http://dx.doi.org/10.21111/sjic.v3i2.5463>
- Zulfah. (2021). Karakter: pengembangan diri. *Iqra: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 28–33. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/iqra/article/view/5803>

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Blueprint* Skala Penelitian sebelum TryOut

1. *Blueprint* Skala Perilaku *Phubbing*

Definisi Operasional Perilaku <i>Phubbing</i>				
Perilaku <i>phubbing</i> yakni tindakan individu yang mengabaikan, mengacuhkan, mengesampingkan orang lain atau lawan bicara dalam interaksi sosial karena terlalu memperhatikan ponselnya seperti mengecek notifikasi media sosial, membalas pesan dan menerima panggilan, sehingga dapat mengganggu serta membuat orang lain atau lawan bicara tidak nyaman dalam berinteraksi				
No.	Aspek	Indikator	Aitem <i>Favorable</i>	Aitem <i>Unfavorable</i>
1.	Gangguan komunikasi dalam konteks ini merujuk pada masalah komunikasi yang timbul akibat kehadiran ponsel sebagai faktor pengganggu dalam komunikasi tatap muka di lingkungan sekitar. Terdapat tiga komponen dari gangguan komunikasi, yakni menjawab panggilan telepon saat berkomunikasi, membalas pesan singkat saat tengah berkomunikasi,	1. Melakukan panggilan atau menerima telepon dan <i>chatting</i> saat sedang dalam komunikasi secara langsung	1) Saya akan segera menjawab panggilan telepon walaupun sedang berbincang dengan teman (1)	1) Saya akan meminta izin terlebih dahulu kepada lawan bicara. Ketika akan menjawab telepon. (5)
			2) Ketika ada pesan masuk saat sedang berbincang dengan teman, saya akan segera membalas pesannya. (9)	2) Ketika sedang berbincang dengan teman, saya akan mengabaikan pesan masuk (13)
			3) Menurut saya membalas pesan/ chat merupakan hal yang wajar saat sedang berbincang dengan teman (17)	3) Saya akan membalas pesan atau chat ketika sudah selesai berbincang dengan lawan bicara. (21)
		2. Memeriksa pemberitahuan media sosial ketika sedang berkomunikasi	1) Ketika sedang berkumpul dengan teman, saya sering melihat ponsel untuk	1) Saya mengabaikan pemberitahuan media sosial yang muncul di ponsel. Ketika sedang

	serta memeriksa pemberitahuan media sosial saat dalam berinteraksi.	secara langsung	memeriksa apakah ada pemberitahuan yang masuk di ponsel (2)	berkumpul dengan teman (6)
			2) Menggunakan media sosial saat berkomunikasi secara langsung tidak akan menjadi penghambat interaksi bagi saya (10)	2) Saya merasa menggunakan media sosial saat sedang berkomunikasi merupakan hal yang kurang sopan (14)
			3) Walaupun sedang bersama teman-teman saya selalu memeriksa notifikasi dari media sosial saya (18)	3) Saya menganggap jika sering mengecek pemberitahuan dari media sosial akan mengganggu berjalannya komunikasi secara langsung (22)
2.	Obsesi ponsel timbul karena adanya dorongan untuk terus mengoperasikan ponsel, meskipun saat berkomunikasi tatap muka dalam lingkungan sosial. Terdapat tiga	1. Kesulitan dalam mengendalikan penggunaan ponsel	1) Saya akan langsung membuka ponsel, setelah bangun tidur (3)	1) Ketika bangun tidur saya tidak langsung membuka ponsel (7)
			2) Saya akan menghabiskan waktu dengan bermain ponsel. Saat ada waktu senggang, meskipun sejenak. (11)	2) Ketika ada waktu senggang, Saya akan memanfaatkan untuk kegiatan yang lebih bermakna (15)
			3) Saya sering lupa waktu saat	3) Waktu yang ada tidak saya sia-siakan hanya untuk

komponen dari obsesi terhadap ponsel , yakni keterikatan dengan ponsel, kecemasan saat terpisah dari ponsel, dan kesulitan dalam mengendalikan penggunaan ponselnya	2. Cemas saat terpisah dari ponsel	bermain ponsel (19)	bermain ponsel (23)
		1) Sangat sulit bagi saya untuk terpisah dengan ponsel (4)	1) Mudah bagi saya untuk tidak menggunakan ponsel (8)
		2) Saya merasa cemas saat jauh dari ponsel (12)	2) Ketika jauh dari ponsel, saya merasa baik-baik saja (16)
		3) Saya merasa resah, saat pergi dan lupa membawa ponsel (20)	3) Meskipun lupa membawa ponsel saat pergi, saya merasa santai (24)
Jumlah : 24		12	12

2. *Blueprint* Skala Adiksi Media Sosial

Definisi Operasional Adiksi Media Sosial				
Adiksi media sosial yakni tindakan individu yang ketergantungan dengan penggunaan media sosial di mana individu tidak dapat melakukan pengendalian diri akan penggunaan media sosial, menggunakan secara berlebihan dan terus-menerus, merasa dunia maya lebih menarik daripada dunia nyata, sehingga menghambat produktivitas dan menimbulkan dampak negatif baik secara psikologis maupun sosial.				
No.	Aspek	Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable
1.	Konsekunesi sosial merupakan konsep yang mencerminkan dari penggunaan media sosial yang mempengaruhi kegiatan sehari-hari individu. Misalnya , individu bisa kehilangan hubungan	1. Individu kehilangan hubungan dengan orang di sekitar	1) Mengakses media sosial secara terus menerus membuat saya kehilangan ikatan interpersonal dengan lawan bicara(1)	1) Saya rasa terlalu sering bermain media sosial tidak membuat saya kehilangan ikatan interpersonal dengan lawan bicara (7)
			2) Saya kehilangan kedekatan dengan orang tua karena terlalu asyik	2) Saya merasa hubungan kedekatan saya dengan orang tua baik meskipun saya sering

	dengan orang di sekitarnya, karir dan pendidikannya memburuk karena penggunaan media sosial		bermain media sosial (13)	bermain media sosial (19)
			3) Terlalu sering bermain media sosial saat berkumpul dengan teman membuat saya kehilangan moment berinteraksi dengan teman (25)	3) Saya rasa temanteman di situs media sosial lebih ramah dan memberikan lebih banyak dukungan (31)
		2. Karir dan pendidikan Individu memburuk	1) Prestasi saya menurun karena terlalu sering menggunakan media sosial (2)	1) Penggunaan media sosial yang berlebihan tidak membuat prestasi saya menurun (8)
			2) Penggunaan media sosial yang terlalu sering membuat produktivitas saya menurun (14)	2) Produktivitas saya semakin meningkat saat mengkases media sosial (20)
			3) Terlalu sering mengkases media sosial membuat saya malas untuk belajar (26)	3) Saya lebih memilih untuk belajar daripada bermain media sosial (32)
2.	Pengalihan waktu yaitu konsep yang mencerminkan waktu pada penggunaan mediasosial. Misalnya,	1. Penggunaan media sosial melebihi batas	1) Ketika saya bermain media sosial, tanpa disadari waktu begitu cepat berlalu (3)	1) Ada batasan waktu yang saya buat saat bermain media sosial (9)
			2) Setiap hari saya selalu	2) Saya mampu mengendalikan

	penggunaan media sosial yang melebihi batas, menghiraukan tugas-tugas yang diberikan, dan mengalami peningkatan penggunaan waktu saat mengakses media sosial		mengakses media sosial (15)	penggunaan media sosial (21)
			3) Saya suka mengakses media sosial berjam-jam lamanya (27)	3) Hanya di waktu-waktu tertentu saya aktif mengakses media sosial (33)
		2. Individu mengabaikan tugas-tugas yang diberikan	1) Saya melewati pekerjaan dengan menghabiskan waktu bermain media sosial (4)	1) Saya mampu memanfaatkan media sosial untuk bekerja (10)
			2) Saya mengabaikan tugas demi bermain media sosial (16)	2) Saya akan menyelesaikan tugas saya terlebih dahulu kemudian mengakses media sosial (22)
			3) Adanya fitur yang mengasyikan di media sosial membuat saya mengabaikan tugas (28)	3) Adanya fitur yang diberikan media sosial dapat menjadikan media belajar saya yang lebih mengasyikan (34)
3.	Perasaan kompulsif yaitu cerminan dari perasaan pengguna media dorongan untuk terus-menerus menggunakan media sosial.	1. Individu merasa jenuh jika tidak mengakses media sosial	1) Seringkali saya merasa kehidupan saya terasa menjenuhkan jika tidak mengakses media sosial (5)	1) Tanpa mengakses media sosial pun saya tetap merasa bersemangat (11)
			2) Jika saya tidak mendapat akses media sosial	2) Saya merasa nyaman dan damai saat tidak bermain media sosial (23)

	Sebagai contoh, individu merasajenuh apabila tidak mengakses media sosial dan adanya perasaan untuk selalu mengakses media sosial dan		saya merasa tersiksa (17)	
			3) Saya merasa kesepian jika saya tidak bermain media sosial (29)	3) Menurut saya bergaul dengan teman lebih asyik (35)
		2. Adanya dorongan perasaan untuk selalu mengakses media sosial	1) Ketika sedang kesal, saya akan lebih sering mengakses media sosial untuk meluapkan perasaan kesal (6)	1) Media sosial tidak dapat meluapkan perasaan saya ketika sedang kesal (12)
			2) Saya selalu mengakses media sosial karena media sosial menjadi tempat mengekspersikan diri (18)	2) Saya lebih menutup diri di media sosial (24)
			3) Saat bosan, saya mengakses media sosial untuk menghilangkan kebosanan (30)	3) Saya lebih suka menulis saat saya sedang merasa bosan (36)
Jumlah : 36		18	18	

3. *Blueprint* Skala Kontrol Diri

Definisi Operasional Kontrol Diri				
Kontrol diri yakni kemampuan mengatur, membimbing dan mengarahkan rencana tindakan sendiri dengan mempertimbangkan berbagai keadaan, sehingga menghasilkan tindakan positif dan sesuai dengan norma serta keadaan lingkungan sekitar.				
No.	Aspek	Indikator	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable
1.	Kontrol perilaku adalah kemampuan untuk mengubah suatu situasi yang kurang menyenangkan . Kemampuan mengendalikan perilaku terbagi menjadi menjadi beberapa komponen, yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan untuk memodifikasi stimulus. Kemampuan individu dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi yang	1. Mampu mengendalikan perilaku	1) Saya mampu mengendalikan penggunaan ponsel ketika sedang berinteraksi dengan teman atau orang lain (1)	1) Saya suka membuka ponsel saat sedang berinteraksi dengan teman atau orang lain (7)
			2) Meskipun bermain ponsel saya tetap mampu berbincang dengan lawan bicara tanpa mengabaikanya (13)	2) Saya mengabaikan teman saat bermain ponsel (19)
			3) Saat lawan bicara sedang berbicara saya menatapnya (25)	3) Saya mengalihkan mata ke arah ponsel saat lawan bicara sedang berbicara (31)
		2. Mampu mengendalikan stimulus	1) Saya berusaha untuk tidak mengecek notifikasi ponsel saat sedang berbincang	1) Jika notifikasi ponsel masuk saya langsung mengecek notifikasi tersebut (8)

	dihadapi apakah dirinya atau aturan perilaku dengan keterampilan internalnya disebut dengan kemampuan mengatur pelaksanaan. Apabila individu tidak mampu maka individu dapat mencari bantuan dari sumber eksternalnya. Sementara itu, kemampuan mengatur stimulus mencakup pengetahuan tentang cara dan kapan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan		dengan teman (2)	
			2) Saat sedang berkomunikasi dengan teman, Saya akan menahan untuk tidak membalas pesan di ponsel (14)	2) Jika terdapat pesan masuk saya langsung membalas pesan tersebut (20)
			3) Saya akan membiarkan panggilan masuk saat sedang berbicara dengan orang lain atau teman (26)	3) Jika ada panggilan masuk saya akan langsung mengangkatnya (32)
2.	Kontrol Kognitif yaitu kemampuan seseorang untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan	1. Mampu mempertimbangkan keadaan	1) Saya berfikir untuk tidak menggunakan ponsel saat sedang bersama teman (3)	1) Saya akan menggunakan ponsel untuk mengupdate informasi terbaru walaupun sedang bersama teman (9)

	dengan menafsirkan, menilai, atau menghubungkan suatu peristiwa dengan kerangka kognitif sebagai sarana adaptasi psikologis atau menurunkan tekanan. Hal ini mencakup dua komponen yakni menerima informasi dan proses penilaian. Dengan menggunakan informasi yang telah diterima, orang dapat membuat perkiraan yang baik tentang suatu situasi atau peristiwa		2) Saya mampu mengendalikan pikiran untuk tetap fokus dengan pembicaraan bersama teman (15)	2) Saya tidak membagi pikiran saya antara mengobrol dengan bermain ponsel (21)
			3) Meskipun lawan bicara mengakses ponselnya saat berkomunikasi, saya tidak melakukannya (27)	3) Melihat lawan bicara menggunakan ponselnya, sayapun ikut menggunakan ponsel saya (33)
		2. Mampu menilai keadaan	1) Supaya tidak menyinggung dan menghargai lawan bicara, saya tidak bermain ponsel (4)	1) Sulit bagi saya untuk memutuskan menggunakan ponsel saat sedang berkomunikasi (10)
			2) Menurut saya, teman yang sering bermain ponselnya patut untuk diberi masukan (16)	2) Saya akan membiarkan teman bermain ponselnya (22)
			3) Menurut saya, bermain ponsel saat di ajak berkomunikasi adalah hal yang kurang sopan (28)	3) Hal yang wajar bagi saya menggunakan ponsel saat berkomunikasi secara langsung (34)
3.	Kontrol dalam		1) Saat sedang berbicara	1) Saya memilih bermain ponsel

	mengambil keputusan adalah keterampilan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan keyakinan atau persetujuannya . Kemampuan ini mencakup kemampuan seseorang untuk membuat pilihan dengan bijaksana yang dapat terjadi ketika ada peluang, kebebasan, atau kemungkinan bagi individu untuk memilih berbagi tindakan yang mungkin dilakukan	1. Mampu mengambil keputusan	dengan orang lain, saya memilih untuk tidak bermain ponsel (5)	saat sedang berbicara dengan orang lain(11)
			2) Ketika sedang di ajak berkomunikasi, saya memutuskan untuk membenahi ponsel saya terlebih dahulu (17)	2) Saya akan mendekatkan keberadaan ponsel saat sedang beinteraksi (23)
			3) Ketika sedang berbicara dengan lawan bicara saya mematikan ponsel (29)	3) Saya akan tetap menghidupkan ponsel meskipun sedang berbicara dengan lawan bicara (35)
		2. Kebebasan membuat pilihan sendiri	1) Saat obrolan dengan teman terasa membosankan, saya akan bermain ponsel (6)	1) Saya tidak bisa menerima informasi secara utuh saat harus membagi fokus dengan ponsel (12)
			2) Saya dan teman saya tidak saling merasa tersinggung saat menggunakan ponsel bersama (18)	2) Saya dan teman saya merasa tersinggung saat sedang sama-sama menggunakan ponselnya masingmasing (24)

			3) Saya meperhatikan lawan bicara saat sedang berkomunikasi (30)	3) Saat sedang berkomunikasi secara langsung, saya akan mengabaikan lawan bicara (36)
Jumlah : 36			18	18

Lampiran 2 Bukti TryOut Skala Penelitian di Google Form

The screenshot shows a Google Form titled "TRY OUT SKALA". The form is in the "Jawaban" (Answers) tab, showing 35 responses. The form includes a "Pesan untuk responden" (Message to respondents) section with a toggle switch for "Tidak menerima jawaban" (Do not accept answer). Below this, there is a "Ringkasan" (Summary) section with a "Salin" (Copy) button. The summary text reads: "Saya menyetujui seluruh pernyataan di atas; dan dengan ini menyatakan, secara sukarela dan tanpa paksaan, setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini". At the bottom, there is a "Ya" (Yes) and "Tidak" (No) response section.

Lampiran 3 Bukti Pengisian Skala Penelitian di Google From

The screenshot shows a Google Form titled "SKALA PENELITIAN PHUBBING". The form is in the "Jawaban" (Answers) tab, showing 275 responses. The form includes a "Pesan untuk responden" (Message to respondents) section with a toggle switch for "Tidak menerima jawaban" (Do not accept answer). Below this, there is a "Ringkasan" (Summary) section with a "Salin" (Copy) button. The summary text reads: "Saya menyetujui seluruh pernyataan di atas; dan dengan ini menyatakan, secara sukarela dan tanpa paksaan, setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini". At the bottom, there is a "Ya" (Yes) and "Tidak" (No) response section.

Lampiran 4 Aitem Skala Penelitian Setelah *TryOut*

SKALA PENELITIAN PHUBBING

Semua perubahan telah disimpan di Drive

Pertanyaan Jawaban 275 Setelan

Responden terhormat,

Perkenalkan saya Adina Novi Nugraheni, mahasiswi program S1 Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saat ini, saya sedang melaksanakan penelitian tugas akhir di bawah bimbingan Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., dan Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Saya bermaksud mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian yang saya lakukan dengan meluangkan waktu 10-15 menit untuk mengisi kuesioner apabila Anda memenuhi seluruh kriteria berikut:

1. Remaja Usia 15-22 tahun berdomisili di Kota Semarang
2. Memiliki *Smartphone*
3. Aktif menggunakan media sosial

Sebelum memutuskan untuk berpartisipasi, Anda perlu terlebih dahulu mengisi **informed consent** penelitian di bawah ini. Mohon untuk bertanya kepada peneliti melalui nomor/email (08558515972/adinanovinugraheni@gmail.com) bila ada penjelasan yang kurang dimengerti, kurang jelas, atau bila Anda memerlukan informasi tambahan. Anda dipersilakan untuk mempertimbangkan secara matang sebelum memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Perlu diketahui bahwa **partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan**. Seluruh data yang diisikan akan dianonimkan dan dijaga kerahasiaannya, serta hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Atas waktu dan kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.

SKALA PENELITIAN PHUBBING

Semua perubahan telah disimpan di Drive

Pertanyaan Jawaban 275 Setelan

BAGIAN A : Identitas Responden

Deskripsi (opsional)

Nama/Inisial *

Teks jawaban singkat

Usia (Tuliskan Angka) *

Teks jawaban singkat

Jenis Kelamin *

Bagian 1 Skala *Phubbing*

SKALA PENELITIAN PHUBBING

Semua perubahan telah disimpan di Drive

Pertanyaan Jawaban 275 Setelan

Bagian 3 dari 6

BAGIAN B : Skala 1

-PETUNJUK PENGISIAN-

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Pada setiap pernyataan di bawah ini, pilihlah salah satu jawaban pada salah satu pilihan berikut sebagai bentuk gambaran diri Anda. Pilihlah jawaban pada kuesioner ini menggunakan skala 1-4 dengan keterangan pengisian sebagai berikut:

- 1 = Sangat Tidak Sesuai (STS), Jika Pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan Keadaan Anda.
- 2 = Tidak Sesuai (TS), Jika Pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan Keadaan Anda.
- 3 = Sesuai (S), Jika Pernyataan tersebut Sesuai dengan Keadaan Anda.
- 4 = Sangat Sesuai (SS), Jika Pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan Keadaan Anda.

Semua jawaban benar. Tidak ada jawaban yang salah. **Identitas dan jawaban dijamin kerahasiaannya, sehingga dimohon untuk dapat mengisi dengan sejujurnyanya dan tidak ada yang terlewat**

1. Saya akan segera menjawab panggilan telepon walaupun sedang berbincang dengan teman *

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Saya akan segera menjawab panggilan telepon walaupun sedang berbincang dengan teman				
2	Ketika sedang berkumpul dengan teman, saya sering melihat ponsel untuk memeriksa apakah ada pemberitahuan yang masuk di ponsel				
3	Saya akan langsung membuka ponsel, setelah bangun tidur				
4	Sangat sulit bagi saya untuk terpisah dengan ponsel				
5	Saya akan meminta izin terlebih dahulu kepada lawan bicara ketika akan menjawab telepon				
6	Saya mengabaikan pemberitahuan media sosial yang muncul di ponsel ketika sedang berkumpul dengan teman				
7	Ketika bangun tidur saya tidak langsung membuka ponsel				
8	Mudah bagi saya untuk tidak menggunakan ponsel				
9	Ketika ada pesan masuk saat sedang berbincang dengan teman, saya akan segera membalas pesannya				
10	Saya merasa cemas saat jauh dari ponsel				
11	Ketika sedang berbincang dengan teman, saya akan mengabaikan pesan masuk				
12	Saya merasa menggunakan media sosial saat sedang berkomunikasi merupakan hal yang kurang sopan				
13	Ketika ada waktu senggang, saya akan memanfaatkan untuk kegiatan yang lebih bermakna				
14	Ketika jauh dari ponsel, saya merasa baik-baik saja				
15	Menurut saya membalas pesan/ <i>chat</i> merupakan hal yang wajar saat sedang berbicara dengan teman				
16	Walaupun sedang bersama teman-teman, saya selalu memeriksa notifikasi dari media sosial saya				
17	Saya sering lupa waktu saat bermain ponsel				
18	Saya merasa resah saat pergi dan lupa membawa ponsel				
19	Saya menganggap jika sering mengecek pemberitahuan dari media sosial akan mengganggu berjalannya komunikasi secara langsung				
20	Waktu yang ada tidak saya sia-siakan hanya untuk bermain ponsel				
21	Meskipun lupa membawa ponsel saat pergi, saya merasa santai				

Bagian 2 Skala Adiksi Media Sosial

SKALA PENELITIAN PHUBBING   Semua perubahan telah disimpan di Drive

Pertanyaan Jawaban 275 Setelan

Bagian 4 dari 6

BAGIAN C : Skala 2

-PETUNJUK PENGISIAN-

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Pada setiap pernyataan di bawah ini, pilihlah salah satu jawaban pada salah satu pilihan berikut sebagai bentuk gambaran diri Anda. Pilihlah jawaban pada kuesioner ini menggunakan skala 1-4 dengan keterangan pengisian sebagai berikut:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS), Jika Pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan Keadaan Anda.
 2 = Tidak Sesuai (TS), Jika Pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan Keadaan Anda.
 3 = Sesuai (S), Jika Pernyataan tersebut Sesuai dengan Keadaan Anda.
 4 = Sangat Sesuai (SS), Jika Pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan Keadaan Anda.

Semua jawaban benar. Tidak ada jawaban yang salah. Identitas dan jawaban dijamin kerahasiannya, sehingga dimohon untuk dapat mengisi dengan sejujurnya dan tidak ada yang terlewat

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Mengakses media sosial secara terus menerus membuat saya kehilangan ikatan interpersonal dengan lawan bicara				
2	Ketika saya bermain media sosial, tanpa disadari waktu begitu cepat berlalu				
3	Saya melewatkan pekerjaan dengan menghabiskan waktu bermain media sosial				
4	Seringkali saya merasa kehidupan saya terasa menjenuhkan jika tidak mengakses media sosial				
5	Ketika sedang kesal, saya akan lebih sering mengakses media sosial untuk meluapkan perasaan kesal				
6	Penggunaan media sosial yang berlebihan tidak membuat prestasi saya menurun				
7	Ada batasan waktu yang saya buat saat bermain media sosial				
8	Saya mampu memanfaatkan media sosial untuk bekerja				
9	Tanpa mengakses media sosial pun saya tetap merasa bersemangat				
10	Media sosial tidak dapat meluapkan perasaan saya ketika sedang kesal				
11	Saya kehilangan kedekatan dengan orang tua karena terlalu asyik bermain media sosial				
12	Penggunaan media sosial yang terlalu sering membuat produktivitas saya menurun				
13	Saya mengabaikan tugas demi bermain media sosial				

14	Jika saya tidak mendapat akses media sosial saya merasa tersiksa				
15	Saya merasa hubungan kedekatan saya dengan orang tua baik meskipun saya sering bermain media sosial				
16	Saya akan menyelesaikan tugas saya terlebih dahulu kemudian mengakses media sosial				
17	Saya merasa nyaman dan damai saat tidak bermain media sosial				
18	Terlalu sering mengakses media sosial membuat saya malas untuk belajar				
19	Saya suka mengakses media sosial berjam-jam lamanya				
20	Adanya fitur yang mengasyikan di media sosial membuat saya mengabaikan tugas				
21	Saya lebih memilih untuk belajar daripada bermain media sosial				
22	Hanya di waktu-waktu tertentu saya aktif mengakses media sosial				
23	Menurut saya bergaul dengan teman lebih asyik				
24	Saya lebih suka membaca saat saya sedang merasa bosan				

Bagian 3 Skala Kontrol Diri

SKALA PENELITIAN PHUBBING ☆ Semua perubahan telah disimpan di Drive

Pertanyaan Jawaban 2/5 Setelan Kirim

Bagian 5 dari 6

BAGIAN D : Skala 3

-PETUNJUK PENGISIAN-

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Pada setiap pernyataan di bawah ini, pilihlah salah satu jawaban pada salah satu pilihan berikut sebagai bentuk gambaran diri Anda. Pilihlah jawaban pada kuesioner ini menggunakan skala 1-4 dengan keterangan pengisian sebagai berikut:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS), Jika Pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan Keadaan Anda.
2 = Tidak Sesuai (TS), Jika Pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan Keadaan Anda.
3 = Sesuai (S), Jika Pernyataan tersebut Sesuai dengan Keadaan Anda.
4 = Sangat Sesuai (SS), Jika Pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan Keadaan Anda.

Semua jawaban benar. Tidak ada jawaban yang salah. Identitas dan jawaban dijamin kerahasiannya, sehingga dimohon untuk dapat mengisi dengan sejujurnya dan tidak ada yang terlewat

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Saya mampu mengendalikan penggunaan ponsel ketika sedang berinteraksi dengan teman atau orang lain				
2	Saya berusaha untuk tidak mengecek notifikasi ponsel saat sedang berbincang dengan teman				

3	Saya berfikir untuk tidak menggunakan ponsel saat sedang bersama teman				
4	Supaya tidak menyinggung dan menghargai lawan bicara, saya tidak bermain ponsel				
5	Saat sedang berbicara dengan orang lain, saya memilih untuk tidak bermain ponsel				
6	Saya suka membuka ponsel saat sedang berinteraksi dengan teman atau orang lain				
7	Jika notifikasi ponsel masuk saya langsung mengecek notifikasi tersebut				
8	Saya akan menggunakan ponsel untuk mengupdate informasi terbaru walaupun sedang bersama teman				
9	Sulit bagi saya untuk memutuskan menggunakan ponsel saat sedang berkomunikasi				
10	Saya memilih bermain ponsel saat sedang berbicara dengan orang lain				
11	Meskipun bermain ponsel saya tetap mampu berbincang dengan lawan bicara tanpa mengabaikanya				
12	Saat sedang berkomunikasi dengan teman, saya akan menahan untuk tidak membalas pesan di ponsel				
13	Saya mampu mengendalikan pikiran untuk tetap fokus dengan pembicaraan bersama teman				
14	Menurut saya, teman yang sering bermain ponselnya patut untuk diberi masukan				
15	Saya mengabaikan teman saat bermain ponsel				
16	Jika terdapat pesan masuk saya langsung membalas pesan tersebut				
17	Saya akan mendekatkan keberadaan ponsel saat sedang berinteraksi				
18	Saat lawan bicara sedang berbicara saya menatapnya				
19	Menurut saya, bermain ponsel saat diajak berkomunikasi adalah hal yang kurang sopan				
20	Saya memperhatikan lawan bicara saat sedang berkomunikasi				
21	Saya mengalihkan mata ke arah ponsel saat lawan bicara sedang berbicara				
22	Melihat lawan bicara menggunakan ponselnya, sayapun ikut menggunakan ponsel saya				
23	Hal yang wajar bagi saya menggunakan ponsel saat berkomunikasi secara langsung				

24	Saya akan tetap menghidupkan ponsel meskipun sedang berbicara dengan lawan bicara				
25	Saat sedang berkomunikasi secara langsung, saya akan mengabaikan lawan bicara				

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas

1. Perilaku *Phubbing*

	Item-Total Statistics			Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	
y1	58,4571	92,785	,339	,878
y2	58,8571	88,185	,615	,870
y3	58,2286	89,064	,585	,871
y4	58,4286	86,134	,596	,871
y5	59,8286	92,382	,411	,876
y6	59,3143	90,457	,539	,873
y7	58,7429	91,138	,398	,877
y8	58,7429	89,432	,446	,876
y9	59,1143	90,751	,433	,876
y10	58,6571	96,408	,122	,883
y11	58,0000	96,118	,214	,880
y12	59,0286	89,499	,468	,875
y13	59,4286	93,311	,362	,877
y14	59,5143	90,081	,523	,873
y15	59,5714	91,487	,481	,875
y16	59,1714	87,617	,615	,870
y17	58,9714	89,205	,626	,871
y18	59,0286	91,440	,458	,875
y19	58,5714	89,311	,521	,873
y20	58,4857	89,551	,454	,875
y21	59,3714	97,123	,071	,884
y22	59,5143	92,316	,391	,877
y23	59,4286	90,487	,487	,874
y24	59,0286	87,970	,585	,871

2. Adiksi Media Sosial

	Item-Total Statistics			Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	
a1	86,6857	128,575	,365	,852
a2	87,0857	129,316	,245	,855
a3	86,3429	126,585	,440	,850
a4	86,9143	122,787	,522	,847
a5	86,6857	122,516	,485	,848
s6	86,8286	123,911	,458	,849
a7	87,2571	131,726	,097	,858
a8	87,5429	127,667	,380	,852
a9	87,4857	124,375	,536	,848
a10	87,7429	128,138	,372	,852
a11	87,5143	121,316	,702	,844
a12	87,0857	122,081	,546	,847
a13	86,9429	127,938	,338	,853
a14	86,8286	123,440	,482	,849
a15	86,2571	129,903	,254	,854
a16	87,6000	124,659	,485	,849
a17	87,4571	126,138	,360	,852
a18	86,7143	130,857	,161	,856
a19	87,1429	126,185	,354	,852
a20	87,2286	130,358	,220	,855
a21	87,6000	130,012	,245	,854
a22	87,7429	125,020	,550	,848
a23	87,0286	124,264	,527	,848
a24	86,8857	131,869	,077	,859
a25	86,6286	139,770	-,331	,869
a26	86,9714	126,852	,358	,852
a27	86,6571	123,938	,459	,849
a28	87,2000	123,341	,448	,849
a29	86,6286	131,182	,123	,858
a30	86,4000	131,365	,129	,857
a31	87,2286	136,005	-,138	,864
a32	87,3429	126,585	,412	,851

a33	87,4000	118,071	,773	,840
a34	87,9714	133,558	,007	,859
a35	87,7429	124,785	,566	,848
a36	87,2286	123,829	,482	,849

3. Kontrol Diri

	Item-Total Statistics			Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	
k1	96,0857	107,198	,618	,841
k2	96,2571	108,903	,454	,845
k3	96,2000	108,988	,478	,844
k4	96,0000	107,000	,635	,840
k5	95,9714	109,852	,542	,844
k6	96,3143	119,928	-,243	,861
k7	96,7429	107,491	,552	,842
k8	96,8000	110,871	,329	,848
k9	96,9429	108,467	,359	,847
k10	96,7143	106,387	,562	,841
k11	96,2571	104,726	,696	,838
k12	96,8571	113,067	,164	,852
k13	96,2000	109,635	,433	,845
k14	96,2571	108,373	,663	,841
k15	96,1714	110,852	,392	,846
k16	96,2857	109,681	,482	,844
k17	96,5429	112,255	,231	,850
k18	96,2857	116,798	-,052	,858
k19	96,3143	108,516	,455	,844
k20	96,6571	107,114	,494	,843
k21	96,4857	117,904	-,122	,858
k22	97,0286	113,146	,143	,853
k23	96,9429	111,585	,319	,848
k24	96,8286	114,617	,072	,855
k25	96,3143	111,457	,334	,848
k26	96,4571	112,432	,248	,850
k27	96,2571	115,138	,052	,855

k28	96,0286	107,264	,553	,842
k29	96,7429	115,079	,045	,855
k30	95,9429	111,232	,375	,847
k31	96,2286	106,123	,561	,841
k32	97,0571	115,350	,045	,854
k33	96,9429	111,467	,328	,848
k34	96,7429	105,726	,635	,839
k35	97,0571	110,820	,351	,847
k36	96,0857	106,845	,451	,844

Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas

1. Perilaku *Phubbing*

Uji Reliabilitas			
Sebelum		Sesudah	
Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's		Cronbach's	
Alpha	N of Items	Alpha	N of Items
,880	24	,889	21

2. Adiksi Media Sosial

Uji Reliabilitas			
Sebelum		Sesudah	
Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's		Cronbach's	
Alpha	N of Items	Alpha	N of Items
,856	36	,892	24

3. Kontrol Diri

Uji Reliabilitas			
Sebelum		Sesudah	
Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's	N of	Cronbach's	
Alpha	Items	Alpha	N of Items
,851	36	,898	25

Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Normalitas Adiksi Media Sosial, Kontrol diri, dan Perilaku *Phubbing*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		<i>Unstandardized Residual</i>
N		275
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	12,18093966
Most Extreme Differences	Absolute	,053
	Positive	,053
	Negative	-,051
Test Statistic		,053
Asymp. Sig. (2-tailed)		,062 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

2. Linieritas

a. Uji Linearitas Variabel Adiksi Media Sosial dan Perilaku *Phubbing*

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
Phubbing * Adiksi_Media_ Sosial	Between Groups	(Combined)	24872,793	56	444,157	2,337
		Linearity	13393,840	1	13393,840	70,477
		Deviation from Linearity	11478,953	55	208,708	1,098
	Within Groups		41429,752	218	190,045	
	Total		66302,545	274		

b. Linearitas Variabel Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing*

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
Phubbing * Kontrol_Diri	Between Groups	(Combined)	30669,496	56	547,670	3,351
		Linearity	21132,719	1	21132,719	129,288

	<i>Deviation from Linearity</i>	9536,776	55	173,396	1,061	,374
	<i>Within Groups</i>	35633,050	218	163,454		
	Total	66302,545	274			

3. Multikolinearitas

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	62,542	4,443		14,076	,000		
	Adiksi_Media Sosial	,245	,045	,280	5,496	,000	,866	1,155
	Kontrol_Diri	-,383	,042	-,462	-9,055	,000	,866	1,155
a. Dependent Variable: Phubbing								

Lampiran 8 Hasil Uji Regresi Berganda

1. Uji Hipotesis 1 Secara Parsial

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	62,542	4,443		,000
	Adiksi_Media_Sosi al	,245	,045	,280	,000
	Kontrol_Diri	-,383	,042	-,462	,000
a. Dependent Variable: Phubbing					

2. Uji Hipotesis 2 Secara Parsial

Coefficients ^a				
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
	B	Std. Error	Beta	

1	(Constant)	62,542	4,443		14,076	,000
	Adiksi_Media_So sial	,245	,045	,280	5,496	,000
	Kontrol_Diri	-,383	,042	-,462	-9,055	,000
a. Dependent Variable: Phubbing						

3. Uji Hipotesis 3 Secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	25647,716	2	12823,858	85,798	,000 ^b
	Residual	40654,830	272	149,466		
	Total	66302,545	274			
a. Dependent Variable: Phubbing						
b. Predictors: (Constant), Kontrol_Diri, Adiksi_Media_Sosial						

4. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,622 ^a	,387	,382	12,22564
a. Predictors: (Constant), Kontrol_Diri, Adiksi_Media_Sosial				

Lampiran 9 Hasil Skor Total Responden

Responden	Y	X1	X2	Responden	Y	X1	X2
1	71	87	38	141	50	84	79
2	75	83	34	142	76	42	33
3	74	86	39	143	42	37	41
4	75	70	35	144	59	70	51
5	57	36	51	145	60	73	41
6	29	60	90	146	50	45	75
7	54	45	60	147	57	69	51
8	44	31	69	148	48	50	78
9	32	89	87	149	76	84	42
10	46	52	35	150	58	76	52
11	80	84	39	151	39	47	76

12	75	82	61	152	61	78	51
13	52	57	60	153	76	86	37
14	50	60	89	154	56	58	63
15	32	38	37	155	59	65	62
16	72	84	90	156	63	66	51
17	32	34	44	157	60	68	51
18	62	67	75	158	67	70	45
19	46	50	41	159	59	67	50
20	74	81	50	160	71	89	40
21	53	72	37	161	52	59	60
22	76	87	34	162	69	87	33
23	79	86	37	163	68	71	52
24	72	84	49	164	71	83	37
25	55	74	54	165	75	88	39
26	65	71	41	166	71	49	54
27	75	82	86	167	73	80	40
28	29	34	76	168	29	33	87
29	41	45	63	169	39	51	71
30	54	61	86	170	60	79	52
31	31	34	72	171	51	59	65
32	39	55	70	172	41	46	74
33	41	40	49	173	81	85	36
34	58	68	75	174	53	64	64
35	40	49	46	175	43	48	73
36	64	69	85	176	76	84	33
37	36	36	65	177	72	82	74
38	50	54	36	178	63	69	46
39	76	83	38	179	66	50	49
40	76	84	70	180	46	48	80
41	30	38	85	181	43	84	73
42	49	58	64	182	72	83	39
43	76	83	36	183	75	52	39
44	31	37	86	184	53	82	62
45	72	84	38	185	47	85	79
46	78	81	35	186	73	65	33
47	58	61	33	187	73	61	38
48	72	85	43	188	60	68	57
49	71	81	37	189	55	35	63
50	54	56	57	190	64	82	48
51	64	67	37	191	30	86	87
52	30	37	88	192	71	33	37

53	44	47	75	193	72	86	43
54	74	87	38	194	29	82	85
55	67	69	49	195	74	42	44
56	71	81	40	196	78	83	38
57	29	77	90	197	42	59	77
58	60	37	50	198	34	41	90
59	31	51	90	199	75	87	41
60	42	49	82	200	64	73	54
61	40	60	78	201	45	50	77
62	49	82	66	202	73	83	37
63	75	83	38	203	55	57	63
64	76	62	39	204	73	79	33
65	54	52	66	205	43	54	78
66	46	68	78	206	32	33	90
67	64	73	55	207	59	77	46
68	58	71	53	208	44	51	75
69	63	64	51	209	43	52	74
70	52	46	64	210	64	69	48
71	42	53	77	211	30	35	85
72	38	48	71	212	53	56	32
73	46	34	81	213	33	39	85
74	34	71	89	214	35	32	87
75	55	51	49	215	47	46	69
76	44	84	79	216	56	63	61
77	68	40	38	217	33	37	85
78	39	86	71	218	42	46	74
79	75	36	91	219	57	60	42
80	34	34	86	220	44	50	79
81	34	65	50	221	29	37	92
82	67	44	74	222	76	82	36
83	41	48	73	223	57	65	48
84	40	34	91	224	66	69	39
85	35	66	60	225	78	84	33
86	54	59	55	226	63	73	54
87	50	36	85	227	30	40	87
88	31	63	65	228	46	48	75
89	53	85	42	229	63	77	52
90	75	87	36	230	61	73	49
91	73	34	85	231	72	82	37
92	31	77	54	232	47	57	62
93	62	60	59	233	52	56	59

94	50	34	85	234	32	35	88
95	36	60	66	235	28	34	88
96	53	84	36	236	52	62	67
97	75	56	63	237	63	68	54
98	48	63	59	238	53	60	67
99	55	62	62	239	70	82	36
100	52	50	73	240	65	68	38
101	39	64	63	241	41	82	74
102	48	33	83	242	55	65	70
103	29	39	65	243	32	61	87
104	38	84	35	244	28	39	89
105	72	86	35	245	59	36	48
106	72	42	77	246	41	71	78
107	43	58	61	247	49	53	61
108	55	82	36	248	60	61	46
109	74	50	72	249	77	80	35
110	44	63	61	250	31	87	85
111	54	81	49	251	77	33	38
112	76	77	86	252	74	84	38
113	67	37	37	253	74	82	37
114	30	81	64	254	46	83	81
115	76	59	60	255	73	48	37
116	55	58	91	256	31	82	87
117	51	38	38	257	39	38	75
118	30	85	43	258	60	63	38
119	70	69	59	259	79	69	55
120	61	61	62	260	77	87	90
121	53	57	40	261	33	33	46
122	52	85	86	262	68	70	59
123	72	33	91	263	54	59	63
124	30	39	77	264	50	58	37
125	31	40	39	265	72	84	33
126	41	87	37	266	70	84	63
127	76	82	68	267	55	60	40
128	72	48	55	268	70	88	35
129	45	71	81	269	73	83	75
130	63	32	35	270	44	54	33
131	34	85	37	271	76	84	36
132	75	85	49	272	71	83	38
133	74	69	44	273	74	85	39
134	64	77	76	274	72	87	40

135	63	50	38	275	71	86	36
136	37	84	80				
137	71	56	36				
138	42	83	35				
139	73	83	61				
140	71	57	40				

Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Adina Novi Nugraheni
TTL : Wonosobo, 14 November 2001
Alamat : Cangkring, Rt02/06, Wadaslintang, Wonosobo
E-mail : adinanovinugrahaeni@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Hidayatussibyan Wadaslintang (2008-2014)
2. MTs Hidayatussibyan Wadaslintang (2014-2017)
3. SMA Ma'arif Wadaslintang (2017-2020)
4. UIN Walisongo Semarang (2020-2024)