YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8683

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *PHUBBING* PADA MAHASISWA DI MASA DEWASA AWAL

Relationship between Self-Control and Phubbing among University Students in Early Adulthood

Naila Hullatun Nichlah & Karelina Primavitri
Universitas Tarumanagara
naila.705220456@stu.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 25, 2025	Dec 19, 2025	Dec 31, 2025	Jan 5, 2026

Abstract

Self-control is an individual's ability to regulate behavior, thoughts, and emotions so that they align with social situational demands, and low self-control is often associated with maladaptive behaviors, one of which is phubbing, namely the tendency to ignore an interlocutor in face-to-face interactions due to focusing on smartphone use. This study aimed to examine the relationship between self-control and phubbing behavior among university students in early adulthood. A quantitative approach with a correlational design was employed, involving 80 university students aged 18–25 years in Indonesia who used smartphones for at least five hours per day, selected through convenience sampling. Data were collected via an online survey using the Self-Control Scale and the Phubbing Scale, both of which have demonstrated validity and reliability, and were analyzed using Pearson's correlation test. The results showed a significant negative relationship between self-control and phubbing behavior ($r = -0.434$; $p < .001$), indicating that the higher the level of self-control possessed by students, the lower their tendency to engage in phubbing in social interactions. These findings confirm that self-control plays an important role in reducing phubbing behavior among university students in early adulthood and underscore the need to

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

develop self-control abilities through psychological interventions and digital literacy education in order to improve the quality of students' social interactions amid the rapid development of communication technologies.

Keywords: Self-Control; Phubbing Behavior; University Students; Early Adulthood; Smartphone Use

Abstrak: Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosi agar selaras dengan tuntutan situasi sosial, dan rendahnya kontrol diri kerap dikaitkan dengan perilaku maladaptif, salah satunya *phubbing*, yaitu kecenderungan mengabaikan lawan bicara secara langsung karena fokus pada penggunaan *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di masa dewasa awal. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 80 mahasiswa berusia 18–25 tahun di Indonesia yang menggunakan *smartphone* minimal lima jam per hari, yang dipilih melalui teknik convenience sampling. Data dikumpulkan melalui survei daring dengan menggunakan Self-Control Scale dan Phubbing Scale yang telah terbukti valid dan reliabel, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* ($r = -0{,}434$; $p < 0{,}001$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *phubbing* dalam interaksi sosial. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam menekan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di masa dewasa awal dan menggarisbawahi perlunya pengembangan kemampuan kontrol diri melalui intervensi psikologis dan edukasi literasi digital guna meningkatkan kualitas interaksi sosial mahasiswa di tengah pesatnya perkembangan teknologi komunikasi.

Kata Kunci: Kontrol Diri; Perilaku *Phubbing*; Mahasiswa; Dewasa Awal; Penggunaan *Smartphone*

PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* di Indonesia terus meningkat, salah satunya dipengaruhi oleh harga perangkat yang semakin terjangkau sehingga permintaan pasar terhadap *smartphone* juga meningkat (Munatirah & Anisa, 2018). Kehadiran koneksi internet mendorong intensitas penggunaan *smartphone* untuk berbagai aktivitas, seperti *chatting*, *browsing*, bermain *game online*, dan mengakses media sosial (Alrasheed & Aprianti, 2018; Mulyati & Frieda, 2019). Pada dasarnya, teknologi dirancang untuk memudahkan aktivitas manusia dan meningkatkan kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari (Daeng et al., 2017). Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan berpotensi memunculkan perilaku adiktif, yang salah satunya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengontrol dirinya (Syaroh, 2019; Nakhma'ussolikhah et al., 2024).

Kontrol diri merupakan kemampuan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengarahkan dan memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan, serta mengambil keputusan berdasarkan nilai dan keyakinan yang dimiliki (Arum & Khoirunnisa, 2021; Shafira & Anastasya, 2024). Kontrol diri bukan hanya merupakan tujuan, melainkan sebuah proses yang berlangsung sepanjang kehidupan individu (Goei, 2020). Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung mampu mengelola perilaku secara adaptif, sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap tindakan impulsif dan kesulitan menahan godaan (Marsela & Supriatna, 2019). Kemampuan ini berperan penting dalam pencapaian tujuan hidup, pemeliharaan hubungan sosial yang harmonis, serta pencegahan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Putra, 2023).

Menurut Santrock masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan kemandirian, tanggung jawab sosial, serta kemampuan pengendalian diri dalam berbagai konteks kehidupan. Pada fase ini, individu diharapkan mampu mengelola emosi, mempertahankan pola pikir rasional, serta menunjukkan perilaku yang adaptif dalam interaksi sosial (Nofriza, 2020). Oleh karena itu, kemampuan kontrol diri menjadi aspek penting yang memengaruhi perilaku sosial individu dewasa awal, termasuk dalam penggunaan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain.

Salah satu fenomena perilaku yang berkaitan dengan kontrol diri adalah *phubbing*, yaitu kecenderungan individu untuk mengabaikan orang lain dalam situasi interaksi tatap muka karena perhatiannya lebih terfokus pada penggunaan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Dalam konteks interaksi sosial, individu yang melakukan *phubbing* (*phubber*) cenderung mengabaikan lawan bicaranya (*phubbee*), sehingga dapat menurunkan kualitas interaksi sosial. Remaja dengan perilaku *phubbing* yang tinggi akan lebih menunjukkan sikap acuh tak acuh terhadap lawan bicara dan cenderung dapat menyakiti lawan bicara (Youarti & Hidayah, 2018). Dampak dari perilaku ini antara lain perasaan diasingkan, ketidaknyamanan emosional, hingga meningkatnya perasaan kesepian pada pihak yang diabaikan (Ivanova et al., 2020). Selain itu, perilaku *phubbing* tidak hanya berdampak pada individu yang melakukan maupun yang diabaikan, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial secara umum.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kontrol diri dan interaksi sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *phubbing*, di mana individu dengan tingkat kontrol diri dan interaksi sosial yang lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku *phubbing* yang lebih rendah

(Fadilah et al., 2022). Meskipun demikian, kajian mengenai hubungan kontrol diri dan *phubbing* pada mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal masih perlu diteliti lebih lanjut, mengingat tingginya intensitas penggunaan *smartphone* pada kelompok usia tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di masa dewasa awal. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan perilaku phubbing pada mahasiswa di masa dewasa awal. Sedangkan hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan *phubbing* pada mahasiswa di masa dewasa awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *correlational* untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Partisipan penelitian adalah mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun berdasarkan kriteria dewasa awal menurut Santrock, berdomisili di Indonesia, dan aktif menggunakan media sosial minimal 5 jam per hari berdasarkan penelitian terdahulu (Gezgin et al., 2017). Melalui perhitungan G*Power, jumlah sampel minimum yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 34 partisipan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*, yaitu *convenience*, dengan penyebaran kuesioner secara daring melalui media sosial.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia serta terbukti valid dan reliabel. Variabel *phubbing* diukur menggunakan *Phubbing Scale* yang dikembangkan oleh (Karadağ et al., 2015). Alat ukur ini menggunakan 10 item *Phubbing Scale* yang terbagi ke dalam 2 dimensi, yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Di samping itu, untuk mengukur variabel kontrol diri, digunakan *Self-Control Scale* yang dikembangkan oleh Tagney et al. Penelitian ini menggunakan 13 item *Self-Control Scale* yang terbagi ke dalam 3 dimensi, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh, penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan total sebanyak 72 partisipan (90%), sedangkan laki-laki sebanyak 8 partisipan (10%). Jika

dilihat dari data demografi usia, penelitian ini didominasi dengan kelompok dewasa awal yang berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 46 partisipan (57,5%). Dilanjutkan dengan usia 20 tahun sebanyak 20 partisipan (25%), 18 tahun sebanyak 10 partisipan (12,5%), 21 tahun sebanyak 3 partisipan (3,8%), dan 22 tahun yaitu sebanyak 1 partisipan (1,3%).

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson's r	p-value
Kontrol Diri - *Phubbing*	-0,434	< 0,001

Berdasarkan perhitungan tersebut, ditemukan nilai signifikansi $p < 0,001$ sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, juga ditemukan koefisien korelasi sebesar -0,434 di mana hal ini menunjukkan arah hubungan yang negatif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan *phubbing*, dengan arah yang negatif. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka semakin rendah perilaku *phubbing*, begitupun sebaliknya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menguatkan pandangan bahwa rendahnya kontrol diri membuat individu sulit menahan dorongan impulsif, termasuk dorongan untuk menggunakan *smartphone* saat berinteraksi. Maka dari itu, kontrol diri menjadi aspek penting dalam menentukan perilaku sosial individu pada fase ini, termasuk dalam penggunaan *smartphone* (Nofriza, 2020). Selain itu, hubungan negatif pada penelitian ini juga sejalan dengan (Hasiana, 2020), di mana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan perhatian dan perilaku secara sadar.

Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu memodifikasi perilakunya (Andriani et al., 2019; Sentana & Kumala, 2017), mengelola informasi yang relevan dan tidak relevan, serta menekan dorongan impulsif untuk menggunakan *smartphone* saat berada dalam situasi interaksi tatap muka. Hal tersebut menyebabkan seorang individu untuk dapat lebih mengendalikan dirinya atau mengesampingkan masalah, hambatan, dan *impuls* yang tidak dapat diterima secara sosial, serta meregulasi pikiran, perilaku, dan emosi.

Implikasi penelitian, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan teoretis. Secara praktis, temuan bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan perilaku phubbing

menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan kontrol diri pada mahasiswa untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial dan mengurangi dampak negatif penggunaan smartphone. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan, konselor, maupun psikolog untuk merancang program intervensi, pelatihan self-control, atau edukasi literasi digital yang bertujuan menekan perilaku phubbing. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kontrol diri merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi perilaku sosial individu di era digital.

Batasan penelitian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Pertama, jumlah sampel relatif terbatas dan didominasi oleh partisipan perempuan, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah convenience sampling, yang berpotensi menimbulkan bias sampel. Ketiga, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat antara kontrol diri dan phubbing. Selain itu, data diperoleh melalui kuesioner daring berbasis self-report yang rentan terhadap bias subjektivitas responden.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab tujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di masa dewasa awal dengan menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,434 yang mengarah pada hubungan negatif. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial, dan sebaliknya. Temuan tersebut menegaskan bahwa kontrol diri berperan sebagai faktor psikologis yang berkontribusi dalam menurunkan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di masa dewasa awal.

Studi ini berkontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial, dengan memperkaya kajian empiris mengenai perilaku *phubbing* pada mahasiswa di masa dewasa awal. Temuan ini menegaskan peran kontrol diri sebagai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku sosial di tengah kemajuan teknologi digital, sekaligus menambah referensi ilmiah dalam konteks Indonesia yang masih relatif terbatas dalam mengkaji hubungan antara kontrol diri dan *phubbing*. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan model konseptual, pengujian

variabel mediator atau moderator, serta perancangan desain penelitian yang lebih kompleks pada konteks yang serupa.

Sejalan dengan ruang lingkup dan desain penelitian yang digunakan, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas; mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku *phubbing*, seperti *self-regulation*, *Fear of Missing Out (FoMO)*, kesepian, atau kualitas hubungan interpersonal; serta menerapkan desain penelitian longitudinal atau eksperimen guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan sebab-akibat antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

DAFTAR PUSTAKA

Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2018). Kecanduan Gadget dan Kaitannya dengan Kecerdasan Emosi Remaja (Sebuah Studi pada Siswa SMP di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi, 7*(2), 136–142. https://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/view/5675

Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal), 5*(2), 101–117. https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143

Arum, D., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswi Psikologi Pengguna E-Commerce Shopee. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(9), 92–102. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42541

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

Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan Smartphone dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *Acta Diurna Komunikasi, 6*(1). https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/15482

Fadilah, A., Pratitis, N., & Rini, A. P. (2022). Perilaku Phubbing pada Remaja: Menguji Peranan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial. *INNER: Journal of Psychological Research, 2*(2), 150–159. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/499

Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies, 3*(6). https://doi.org/10.5281/zenodo.572344

Goei, G. (2020). *Cara Mengembangkan Pengendalian Diri (Self-Control).* Garvingoei. https://garvingoei.net/cara-mengembangkan-pengendalian-diri-self-control/

Hasiana, I. (2020). Peran Keluarga dalam Pengendalian Perilaku Emosional pada Anak Usia 5–6 Tahun. *Child Education Journal, 2*(1), 24–33. https://doi.org/10.33086/cej.v2i1.1538

Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly, 91*(3), 655–668. https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 60–74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, 3*(2), 65–69. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/567

Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati, 7*(4), 1307–1316. https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438

Munatirah, H., & Anisah, N. (2018). Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Phubbing (Studi Penelitian pada Masyarakat Kota Banda Aceh yang Mengunjungi Warung Kopi di Kecamatan Leung Bata). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik, 3*(1), 1–14. https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/download/10801/4672

Nakhma'ussolikhah, N. U., Rahtikawati, Y., & Jamali, J. (2024). Penggunaan Smartphone terhadap Konsep Diri Mahasiswa (Studi Kasus Prokrastinasi Belajar). *Action Research Journal Indonesia (ARJI), 6*(2), 125–135. https://doi.org/10.61227/arji.v6i2.170

Nofriza, F. (2020, August 22). *Mempersiapkan Diri Memasuki Dewasa Awal.* FKIP Uhamka.

Putra, C. R. (2023). *Mengapa Pengendalian Diri Sangat Diperlukan oleh Setiap Manusia.* Situbondo Network. https://situbondo.jatimnetwork.com/gaya-hidup/7489625823/mengapa-pengendalian-diri-sangat-diperlukan-oleh-setiap-manusia

Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan Kontrol Diri pada Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi, 6*(2), 51–55. https://journal2.um.ac.id/index.php/JSPsi/article/view/1602

Shafira, N., & Anastasya, Y. A. (2024). Hubungan Pola Asuh Permisif dengan Kontrol Diri pada Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI), 6*(1), 19–29. https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i1.852

Syaroh, A. U. (2019). Faktor Kontrol Diri dalam Penggunaan Gadget (Smartphone) pada Siswa. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6*(2), 69–78. https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4281

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