

**HUBUNGAN ANTARA EMPATI DAN KONTROL DIRI DENGAN  
PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**Oleh :**

Noor Putri Amalia

J01219027

**Dosen Pembimbing :**

Drs. H Hamim Rosyidi, M.Si

NIP. 196208241987031002

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**PRODI PSIKOLOGI**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Empati dan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis disebutkan dalam naskah dan daftar pustaka.

Surabaya, 10 – Juli – 2023



(Noor Putri Amalia)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**Hubungan Antara Empati dan Kontrol Diri dengan  
Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa**

**Oleh:**

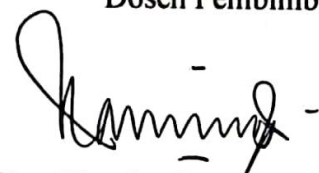
**Noor Putri Amalia**

**J01219027**

**Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi**

**Surabaya, 30 Juni 2023**

**Dosen Pembimbing**



**Drs. Hamim Rosyidi, M.Si**

**NIP. 196208241987031002**

**HALAMAN PENGESAHAN**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA EMPATI DAN KONTROL DIRI DENGAN  
PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA**

Yang Disusun Oleh :

Noor Putri Amalia

J01219027

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 10 Juli 2023



Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Phil Khoirun Niam

NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji

Penguji I

Dr. Hamim Rosyidi, M.Si

NIP. 196208241987031002

Penguji II

Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog

NIP. 197910012006041005

Penguji III

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

Penguji IV

Funsu Andlarna, M.Kes

NIP. 198710142014032002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Noor Putri Amalia  
NIM : J01219027  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
E-mail address : noorputria25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA EMPATI DAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
PHUBBING PADA MAHASISWA

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 – Juli - 2023

Penulis



(  
Noor Putri Amalia  
)

## INTISARI

Perilaku *phubbing* adalah variabel psikologi yang diartikan sebagai perilaku mengabaikan lawan bicara saat interaksi berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara empati dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan total subjek 323 orang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan tiga skala berbeda dan menggunakan *google form* yang disebarluaskan melalui media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa empati dan kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku *phubbing*. X1 dan X2 secara bersamaan dapat meningkatkan 33,1% nilai Y. Sedangkan 66,9% kenaikan Y berasal dari variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Perilaku *Phubbing*, Empati, Kontrol Diri

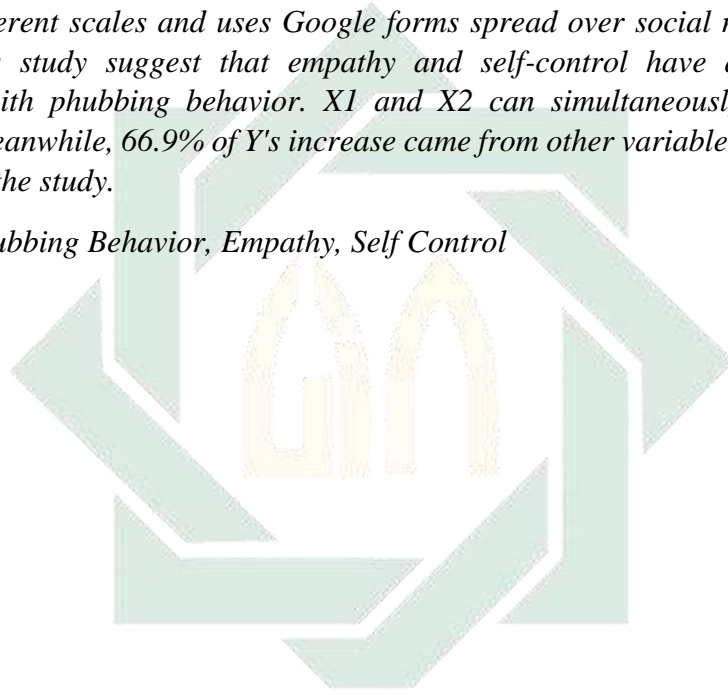


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

*Phubbing behavior is a psychological variable that is interpreted as the behavior of ignoring an opponent's speech during an interaction. This study aims to understand the relationship between empathy and self-control and phubbing behavior in college students. The method used is correlational quantitative with a total of 323 subjects selected using accidental sampling techniques. Data collection uses three different scales and uses Google forms spread over social media. The results of this study suggest that empathy and self-control have a negative relationship with phubbing behavior. X1 and X2 can simultaneously increase 33.1% in Y. Meanwhile, 66.9% of Y's increase came from other variables that were not present in the study.*

*Keywords: Phubbing Behavior, Empathy, Self Control*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

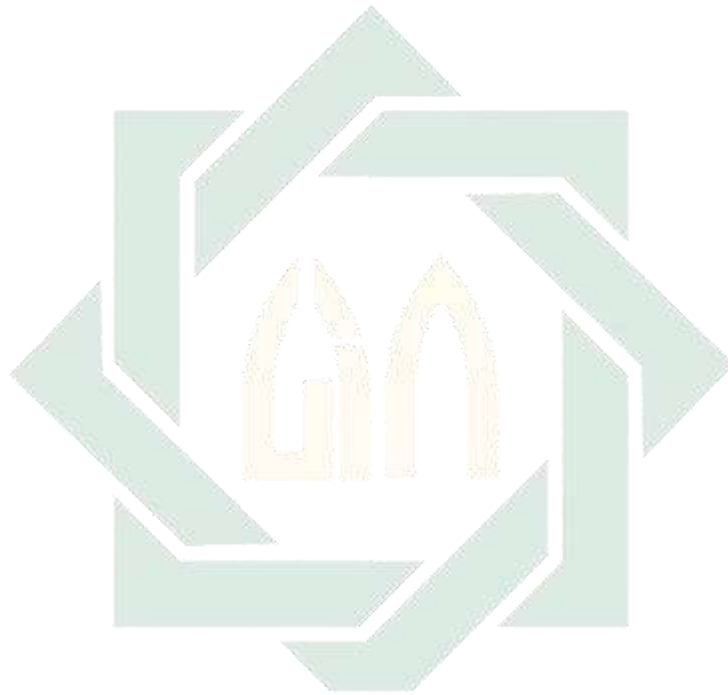
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Manfaat Penelitian .....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	11
<b>BAB II</b> .....	<b>13</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
A. Perilaku <i>Phubbing</i> .....	13
B. Empati .....	18
C. Kontrol Diri .....	21
D. Hubungan Empati dan Kontrol Diri dengan Perilaku <i>Phubbing</i> .....	23
E. Kerangka Teoritik .....	25
F. Hipotesis.....	27
<b>BAB III</b> .....	<b>29</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
A. Rancangan Penelitian .....	29





**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Teori..... 27



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Sampel Rumus Isaac & Michael.....	31
Tabel 3. 2 Skala Likert .....	32
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Phubbing .....	33
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Empati .....	33
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Kontrol Diri.....	34
Tabel 3. 6 Validitas r Tabel.....	34
Tabel 3. 7 Validitas Skala Phubbing .....	35
Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala Phubbing .....	36
Tabel 3. 9 Validitas Skala Empati.....	37
Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Empati .....	37
Tabel 3. 11 Validitas Skala Kontrol Diri .....	38
Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....	38
Tabel 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
Tabel 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Umur.....	44
Tabel 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Intensitas Penggunaan Smartphone.....	45
Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi .....	46
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel Perilaku Phubbing.....	47
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Empati.....	47
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri .....	48
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Perilaku Phubbing.....	49
Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Umur dengan Perilaku Phubbing .....	51
Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Phubbing .....	52
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas .....	54
Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	55
Tabel 4. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	55
Tabel 4. 14 Nilai Signifikansi Uji T.....	56
Tabel 4. 15 Nilai Koefisien Korelasi Pearson.....	57
Tabel 4. 16 Nilai Signifikansi Uji F .....	58
Tabel 4. 17 Hasil Sumbangan Relatif .....	59
Tabel 4. 18 Hasil Sumbangan Efektif X1 dan X2.....	59

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Zaman akan terus berkembang termasuk pada bidang teknologi, sehingga menjadi tuntutan untuk bisa mengikuti arus perkembangannya. Berkembangnya teknologi yang sangat pesat menciptakan berbagai macam *gadget* yang akan mempermudah komunikasi antar individu. Seseorang tidak harus bertatap muka untuk menyampaikan pesan atau hanya ingin mengetahui kabar. Dengan memanfaatkan alat komunikasi yang ada, kini masyarakat dapat bertukar pesan, melakukan panggilan suara, dan bahkan panggilan video. Tidak hanya sebagai alat komunikasi, *smartphone* kini juga dilengkapi dengan game, kamera, radio, dan dapat diisi dengan berbagai aplikasi lainnya.

Puslitbang Aptika IKP Kominfo menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* mencapai 89% yaitu 167 juta orang dari total penduduk Indonesia (Pusat Penelitian Dan Pengembangan Aplikasi Informatika Dan Informasi Dan Komunikasi Publik, 2022). Perusahaan riset Data Reportal (2022) menyatakan banyaknya *smartphone* yang terhubung di Indonesia sebanyak 370,1 juta, dan pada awal tahun 2022 jumlah tersebut meningkat 13 juta atau 3,6%. Sementara itu, penggunaan *smartphone* ditinjau dari segi umur paling banyak pada rentang 20 – 29 tahun sebesar 75,95% (Adisty, 2022).

Kenaikan penggunaan *smartphone* dijelaskan dengan kajian psikologi konsumen mengutip dari teori Kotler bahwa konsumen mengalami perubahan persepsi mengenai lingkungan dan strategi pemasaran yang mempengaruhinya sebelum mengambil keputusan dalam membeli (Yanti, 2020). Keterlibatan tinggi secara psikologis sangat memberikan dampak pada keputusan pembelian *smartphone* pada seseorang. Seiring berkembangnya zaman, produk *smartphone* kemudian menjadi sangat penting bagi konsumen karena dapat memenuhi kebutuhan sosial atau pribadinya. Keputusan pembelian itu sendiri dapat dipengaruhi berbagai macam faktor diantaranya gaya hidup dan kepercayaan diri.

Akibat dari itu, dilansir dari *cncindonesia.com*, masyarakat di negara Indonesia pada tahun 2021 menghabiskan rata – rata 5 jam 25 menit per hari di depan layar *smartphon*enya. Dimana angka tersebut naik sangat tajam jika dibandingkan dengan 2 tahun sebelumnya. Penggunaan *smartphone* akan menyita waktu dan perhatian penggunaanya dari lingkungan sekitar (Suprayitno & Wahyudi, 2020). Hal tersebut yang menjadi salah satu pemicu terjadinya fenomena perilaku *phubbing*.

Dilansir dari *healthline*, salah satu penelitian membuktikan lebih dari 17% orang melakukan perilaku *phubbing* kepada orang lain setidaknya empat kali sehari. Sementara itu, hampir 32% menjadi korban *phubbing* hingga dua sampai tiga kali sehari. Hasil riset yang sebelumnya telah dilakukan oleh Ugur & Koc (2015) menunjukkan bahwa 95% dari 349 responden di salah satu Universitas Turki pernah melakukan perilaku

*phubbing*. Hasil riset lain oleh Amelia et al., (2019) juga menemukan tingginya prevalensi perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Hasil survey Yam & Kumcağız (2020) juga menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* yang terjadi pada mahasiswa dikarenakan mereka terlalu lama berselancar dalam *smartphone* yang berdampak pada interaksi perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian.

Karadağ et al., (2015) menyatakan *phubbing* adalah perilaku seseorang yang melihat, memainkan, dan memfokuskan diri pada *smartphone* saat terlibat dalam interaksi sosial, serta menghindari komunikasi dengan individu lainnya. Menurut Karadağ (2015), ada dua faktor yang dapat menyebabkan perilaku *phubbing*, yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Sedangkan menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), faktor yang mengakibatkan perilaku *phubbing* adalah kecanduan *smartphone*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *Self-Control*.

Perilaku *phubbing* dapat terjadi pada interaksi sosial yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Tidak sekedar bermain *smartphone*, perilaku *phubbing* juga melibatkan *social media* seperti tiktok, instagram, whatsapp, dan sebagainya. Perilaku *phubbing* sangat mudah ditemukan dalam kehidupan sehari – hari, seperti saat berkumpul dengan teman di café atau restoran, di lingkungan keluarga, di lingkungan pendidikan, dan sebagainya. Karena sangat banyak terjadi, *phubbing* dianggap sebagai perilaku yang

normal oleh semua kalangan. Pelaku atau individu yang melakukan pengabaian disebut dengan *phubber*. Sedangkan, individu yang menjadi korban atau yang diabaikan disebut dengan *phubbed*.

Perilaku *phubbing* menunjukkan bahwa *phubber* tidak dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak. Teori ketergantungan media menurut De Fleur & Rokeach (1982) (dalam Fadilah et al., 2022) menjelaskan, individu akan semakin bergantung pada suatu media jika media tersebut memenuhi kebutuhan mereka, dan sebagai akibatnya, media tersebut akan menjadi semakin penting bagi mereka. Ketika seseorang terlalu bergantung pada *smartphone* mereka saat berkomunikasi, kemungkinan besar mereka tidak dapat sepenuhnya menyerap informasi yang disampaikan oleh lawan bicara mereka. Hingga seringkali lawan bicara harus mengulang dan menjelaskan kembali apa yang mereka katakan.

Perilaku *phubbing* terjadi saat individu meminta untuk didengarkan keluhannya, kebahagiaannya, atau masalah yang dihadapinya, namun individu yang diajak berkomunikasi lebih fokus dengan *smartphone*. Tanpa disadari dengan perilaku tersebut mengakibatkan luka seseorang itu bertambah karena merasa tidak dihargai saat berkomunikasi (Irawati & Nurmina, 2020). Perilaku *phubbing* yang cukup tinggi dapat mengakibatkan konflik sosial pada lingkungan (Saloom & Veriantari, 2022). Dampak dari *phubbing* ini juga menunjukkan bahwa empati dan tingkat kepercayaan menjadi menurun saat salah satu individu menggunakan *smartphone* ketika berinteraksi (Przybylski et al., 2013). Hasil riset Misra et al. (2016) juga

mengemukakan bahwa percakapan di mana *smartphone* hadir memiliki tingkat kepedulian atau empati yang lebih rendah dibandingkan dengan tidak adanya *smartphone* di atas meja. Maka dapat disimpulkan bahwa kurangnya empati dapat memicu individu untuk melakukan perilaku *phubbing*.

Davis (1983) menyatakan empati adalah susunan respon individu yang berkaitan dengan apa yang dirasakan orang lain sehingga individu tersebut dapat mengetahui sudut pandang dan memberikan respon luapan perasaan yang tepat terhadap orang tersebut. Empati adalah kemampuan yang cukup penting untuk individu karena dengan memiliki empati, kita dapat menyesuaikan diri dan lebih peka terhadap orang lain dan lingkungan di sekitar kita (Putranti, 2018). Empati merupakan proses pemahaman intelektual yang bersifat imajinatif dari apa yang orang lain pikirkan tanpa harus mengaloi keadaan yang serupa.

Penyebab perilaku *phubbing* antara lain adalah ambisi individu untuk tetap terhubung dengan peristiwa yang sedang terjadi dan menampilkan aktivitas atau pencapaian pribadi mereka sendiri, sehingga mengabaikan lawan bicara dan tidak bisa lepas dari *smartponenya*. hal tersebut mengindikasikan bahwa individu perlu untuk mengupayakan pengendalian diri ketika menggunakan *smartphone*. Maka penting bagi peneliti mengkaji kontrol diri untuk melihat hubungannya dengan perilaku *phubbing*.



Kontrol diri menurut Borba (2008) adalah kemampuan individu untuk mengontrol perasaan, pikiran, dan perilaku agar individu dapat bertindak sesuai aturan. Hasil riset yang dilakukan oleh Fazriyah (2022), menyatakan bahwa perilaku *phubbing* dengan kontrol diri memiliki hubungan negatif dan cukup signifikan pada mahasiswa di Samarinda. Dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa tingginya kontrol diri akan mengurangi perilaku *phubbing* pada seseorang. Begitupun sebaliknya, rendahnya kontrol diri akan memicu tingginya perilaku *phubbing* pada individu.

Perilaku *phubbing* yang dilakukan secara terus menerus tentu akan berdampak pada hubungan sosial. Riset pada *Journal of Applied Social Psychology, chatting* selama percakapan tatap muka membuat interaksi yang terjadi kurang mengesankan. Dalam jangka panjang, hal ini akan berdampak buruk pada hubungan sosial kita dimana teman atau keluarga lama – kelamaan akan enggan bertatap muka dengan kita karena merasa terus menerus diacuhkan. Terbukti, *phubbing* juga menimbulkan konflik pada pernikahan karena ketergantungan dengan pasangan tidak dapat dipenuhi oleh pasangannya akibat perilaku *phubbing* tersebut (Murdiana & Ismail, 2022). Dilansir dari *berita.upi.edu* tahun 2022, generasi zilenial yang melakukan *phubbing* terancam memiliki keterampilan kewarganegaraan (*civics competence*) yang rendah. Maka penting bagi individu untuk memiliki rasa empati sebagai rasa kepedulian dan kontrol

diri untuk mengendalikan intensitas penggunaan *smartphone* karena hal tersebut akan meminimalisir terjadinya perilaku *phubbing*.

Penelitian ini mengambil berjudul "Hubungan Empati dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa" bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara empati dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Penelitian ini juga menjadi penting karena belum ada penelitian sebelumnya yang melihat secara bersamaan hubungan antara variabel empati dan variabel kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Dengan melakukan penelitian ini, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang dapat mencegah perilaku *phubbing* pada mahasiswa, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam upaya mengurangi atau mencegah perilaku *phubbing* yang merugikan interaksi sosial.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan antara empati dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan antara empati dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa?

## **C. Keaslian Penelitian**

Sebelum penelitian ini dilakukan, riset sebelumnya menjadi referensi dan pedoman untuk menyusun penelitian. *Phubbing* menjadi salah

satu variabel psikologi yang belum banyak dibahas oleh peneliti. Namun berikut beberapa penelitian yang menggunakan Phubbing sebagai variabel terikat diantaranya penelitian oleh Lubis (2019), yang memiliki hasil adanya hubungan negatif antara phubbing terhadap empati pada generasi Z di Kota Medan. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Andriyani (2022), menghasilkan adanya pengaruh positif antara perilaku phubbing terhadap rasa empati.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Roberts & David (2016), yang menyatakan berkurangnya empati, kebermaknaan kepercayaan lawan bicara, dan relationship satisfaction saat salah satu individu menggunakan smartphone. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Al-Saggaf & O'Donnell (2019) yang menunjukkan bahwa perilaku phubbing berdampak negatif terhadap kualitas komunikasi, rasa keterhubungan, rasa empati, dan hubungan emosi. Selanjutnya, penggunaan smartphone saat berinteraksi sosial adalah bentuk tindakan yang melanggar sopan santun. Selain itu, individu yang berlebihan terhadap penggunaan smartphone juga menjadi indikator bahwa mereka mengekspresikan emosi negatif.

Hubungan antara empati dan perilaku phubbing juga diteliti oleh Geraldly (2019) dan membuktikan jika tidak ada hubungan yang signifikan antara empati dengan perilaku phubbing. Akan tetapi penelitian lain oleh Mumtaz (2019) mengungkapkan bahwa 48,3% penyebab perilaku phubbing dapat dijelaskan oleh semua variabel independen yang diteliti dan sisa 51,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diselidiki dalam

penelitian tersebut. Dimana variabel yang dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku phubbing adalah kecenderungan adiksi smartphone dan norma. Sedangkan, *self control* memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku phubbing.

Penelitian lainnya juga membuktikan bahwa kemampuan kontrol diri seseorang juga memiliki hubungan dengan perilaku phubbing, diantaranya penelitian oleh Hafizah et al., (2021), menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing pada generasi Z yang merupakan mahasiswa di sebuah universitas. Penelitian selanjutnya oleh Sirait & Yudhawati (2021), yang juga menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa psikologi. Penelitian oleh Fadilah et al., (2022), juga menyatakan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan interaksi sosial dengan perilaku phubbing.

Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al., (2020), menunjukkan perilaku phubbing berhubungan secara negatif dengan kontrol diri. Selanjutnya penelitian oleh Khoir, D. (2022), yang menyatakan bahwa perilaku phubbing secara signifikan dipengaruhi oleh *self control* pada mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah masih belum terdapat penelitian menggabungkan variabel empati dan variabel kontrol diri dengan perilaku phubbing secara bersamaan. Selain itu, peneliti juga menemukan perbedaan hasil pada beberapa penelitian. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengkaji ulang variabel – variabel tersebut secara bersama.

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mencari tahu adakah hubungan antara empati dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
2. Untuk mencari tahu adakah hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
3. Untuk mencari tahu adakah hubungan antara empati dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Peneliti berharap karyanya mampu memberikan manfaat pada perkembangan keilmuan dan sebagai tambahan literasi dalam bidang psikologi sosial khususnya mengenai perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

##### **2. Manfaat Praktis**

Peneliti berharap karya ini dapat memberikan kontribusi yang praktis dalam hal pengetahuan tentang pencegahan perilaku *phubbing* pada mahasiswa untuk mengenali dan memahami dampak perilaku *phubbing* serta pentingnya memiliki tingkat empati yang tinggi dan kontrol diri yang baik.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan masukan yang berharga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam mengkaji hubungan ketiga variabel dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan dan referensi untuk penelitian masa depan,

yang dapat melengkapi dan memperluas pemahaman kita tentang topik ini.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Penulisan skripsi ini dilakukan untuk menulis laporan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti dari awal menentukan latar belakang permasalahan hingga kesimpulan yang membahas mengenai “Hubungan Antara Empati dan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa”. Sistematika pembahasan ini telah menyesuaikan pedoman penulisan skripsi program studi psikologi yang berlaku.

Bab I adalah pendahuluan yang membahas latar belakang permasalahan mengenai fenomena perilaku *phubbing*. Kemudian dilanjutkan dengan memaparkan rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II adalah tinjauan pustaka menjelaskan mengenai teori – teori dari berbagai sumber referensi yang peneliti gunakan sebagai materi dalam penelitian yang dilaksanakan. Adapun teori pada penelitian ini yakni teori perilaku *phubbing*, empati, dan kontrol diri yang terdiri dari definisi, faktor – faktor, dan aspek masing – masing variabel. Dengan demikian, tersusunlah kerangka teoritik dan hipotesis untuk menjadi dasar pada penelitian ini.

Bab III membahas mengenai metode penelitian meliputi variabel yang diteliti, definisi operasional pada masing – masing variabel, rancangan

penelitian, kemudian populasi, sampel, dan teknik sampling pada penelitian. Tak hanya itu, pada bab ini juga terdapat penjelasan mengenai instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas penelitian, serta analisis data yang akan digunakan.

Bab IV berisi hasil yang telah didapatkan selama melaksanakan penelitian dan hasil uji hipotesis beserta pembahasannya. Pada bab ini terdiri atas persiapan dan pelaksanaan penelitian hingga akhir proses analisis data penelitian seperti uji deskriptif, uji hipotesis, serta hasil pembahasan dengan keterkaitan teori atau kajian riset sebelumnya.

Bab V berisi kesimpulan yang didasarkan pada rumusan masalah serta hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan. Pada bab ini pula, peneliti memberikan saran terkait dengan penelitian selanjutnya agar kekurangan yang terdapat pada penelitian ini bisa diantisipasi.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Perilaku *Phubbing*

##### 1. Pengertian Perilaku *Phubbing*

Istilah *phubbing* berasal dari gabungan kata *phone* dan *snooping*, yang artinya individu memperlihatkan perilaku menyakiti lawan bicara dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Hanika, 2015). Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016) perilaku *phubbing* adalah sikap abai terhadap orang lain saat sedang berinteraksi dengan lebih fokus pada *smartphone*. Perilaku *phubbing* sangat erat kaitannya dengan menggunakan *smartphone* saat interaksi sosial yang dilakukan dua orang atau lebih, dimana individu lebih mementingkan bermain *smartphone* daripada lawan bicaranya.

Karadağ et al., (2015) mendefinisikan perilaku *phubbing* adalah individu yang mengabaikan orang lain saat menjalin komunikasi dengan memusatkan perhatiannya pada *smartphone*. Tindakan tersebut dapat ditunjukkan dengan memeriksa notifikasi yang masuk dalam aplikasi Whatsapp, melihat dan menyukai postingan dalam aplikasi Instagram, melihat video konten kreator pada aplikasi Tiktok, atau mengakses berbagai sosial media lainnya.





maupun penerapannya. Akibatnya, dampak kemajuan teknologi terhadap kehidupan manusia akan signifikan mempengaruhi hal – hal lain seperti waktu, persepsi kebutuhan, dan kemampuan merasakan kegembiraan.

b. Adiksi terhadap Internet

Selain memberikan berbagai kemudahan untuk kehidupan sehari – hari, internet juga menimbulkan dampak negatif bagi manusia dengan memunculkan beragam perilaku berlebihan terhadap aplikasi yang ada di dalamnya.

c. Adiksi terhadap Media Sosial

Media sosial adalah bentuk komunikasi yang sangat kompleks dimana orang sering terlibat dalam percakapan yang mungkin berbahaya bagi mereka. Media sosial mengandung beberapa komponen antara lain permainan, komunikasi, konten informasional, multimedia yang mendorong orang untuk tetap online dan menggunakan *smartphone* untuk mengaksesnya.

Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, dsb adalah situs jejaring sosial yang sering kali digunakan selain aplikasi game.

d. Adiksi terhadap game

Kecanduan game adalah salah satu penyebab yang sama pentingnya diantara faktor lain yang dapat mempengaruhi *phubbing*. *Game addiction* memengaruhi pemain game online, video game, serta game komputer.

Selain itu, Karadag et al., (2015) menjelaskan perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

### 3. Aspek Perilaku *Phubbing*

Chotpitayasunondh (2018) menyatakan aspek yang dapat menyebabkan perilaku *phubbing*:

#### a. *Nomophobia*

*No Mobile Phone Phobia* merupakan penderitaan di zaman modern ini karena ketidakmampuannya berkomunikasi melalui smartphone dan internet. (Lin et al., 2018). Gonzalez et al., (2017) mengemukakan bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut karena tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*.

#### b. Konflik Interpersonal

Konflik interpersonal adalah permasalahan komunikasi yang muncul di antara orang – orang yang melakukan *phubbing*. Dalam permasalahan individu terdapat ketidaksamaan dalam percakapan, tujuan serta sikap, sehingga ketidaksesuaian antara satu dengan yang lain menjadikan pengahalang tercapainya tujuan percakapan yang diinginkan.

#### c. Isolasi diri

Isolasi diri dalam dimensi ini menjelaskan bahwa individu lebih suka menyendiri atau bersembunyi dari aktivitas sosial serta mengasingkan dirinya sendiri dengan memainkan smartphonanya daripada bersosialisasi dengan orang lain.



Douglas (2018) dampak psikologis dari perilaku *phubbing* mengurangi kualitas hubungan, penurunan mood, makna keberadaan, dan merusak emosional dari interaksi sosial. Perilaku tersebut dikarenakan tidak adanya kontrol dari penggunaan *smartphone* hingga membuat ketergantungan sehingga spontanitas menghadirkan *smartphone* ditengah interaksi.

Hasil survey menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung berselancar di dalam *smartphone* mereka dari pada melakukan interaksi dengan orang lain (Yam & Kumcağız, 2020). Akibatnya pelaku akan mengabaikan korban yang menjadi lawan bicaranya dan ia merasa dasingkan atau bahkan dapat menimbulkan perasaan kesepian pada korbannya (Ivanova et al., 2020). Selain itu, perilaku *phubbing* dapat menimbulkan depresi dan kesepian pada korbannya (Davey et al., 2018).

## **B. Empati**

### **1. Pengertian Empati**

Davis (1980) menyatakan definisi empati adalah reaksi atas pengalaman orang lain yang didasarkan pada tiga jenis tanggapan, yaitu tanggapan kognitif, intelektual (keterampilan untuk memahami sudut pandang orang lain), dan tanggapan emosional (Fadhil, 2021). Baron dan Byrne menyatakan empati menjelaskan bahwa empati adalah keterampilan untuk memahami kondisi emosional orang lain, bersimpati, mau memecahkan masalah, serta melihat sesuatu dengan mempertimbangkan sudut pandang orang lain (Amalia, 2019).

Hurlock (1999), menjelaskan empati adalah sebuah kapasitas individu untuk memahami perasaan dan persepsi orang lain (Majid, 2022). Kemampuan berempati memiliki tujuan memahami bagaimana orang lain berperilaku. Perasaan orang lain dapat dipahami melalui nada bicara, gerak – gerak, dan mimik wajah dari orang tersebut (Chrisna & Khairani, 2019).

## 2. Faktor Empati

Menurut Goleman (2002) terdapat faktor sosiologis dan psikologis yang dapat berpengaruh terhadap empati:

### a. Interaksi Sosial

Kurangnya interaksi sosial memungkinkan seseorang untuk mengalami berbagai emosi, membuat individu menerima dan memahami kondisi orang lain dan membentuk opini tentang mereka.

### b. Perkembangan Kognitif

Empati mampu berkembang bersamaan dengan perkembangan kognitif, sehingga individu dapat memahami sesuatu dari perspektif yang berlainan.

### c. *Mood* dan *Feeling*

Emosi situasional mempengaruhi kemampuan individu untuk menanggapi perasaan dan perilaku orang lain ketika berinteraksi dengannya dalam lingkungan.

### d. Situasi dan Tempat







dan menginterpretasikannya serta memilih tindakan berdasarkan apa yang diyakininya. Papalia et al., (2009) menyatakan jika kontrol diri adalah keahlian seseorang untuk menyesuaikan tindakannya untuk bisa diterima di lingkungan sekitarnya. Hurlock (2004) menyatakan kontrol diri merupakan dorongan dalam diri individu untuk mengendalikan luapan perasaan yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan penjelasan teoretis diatas, bisa dikatakan bahwa kontrol diri adalah keahlian individu untuk berperilaku setara dengan norma atau aturan yang ada di lingkungan masyarakat dengan mengatur, menyesuaikan, dan mengendalikan emosi untuk berperilaku sesuai dengan kemampuan.

## **2. Faktor Kontrol Diri**

Averill (1979) menyebutkan bahwa faktor – faktor kontrol diri yaitu :

### **a. Faktor Intenal**

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah kondisi emosi dalam diri individu yaitu minat, kepribadian, umur, intelegensi dan emosi.

### **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan sekitar, termasuk lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

## **3. Aspek Kontrol Diri**

Menurut Averill (1983) terdapat 3 aspek yang membentuk kontrol diri antara lain :

a. Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku adalah kemampuan untuk melakukan modifikasi kejadian tertentu yang tidak menarik atau tidak menyenangkan. Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan yang berfungsi untuk mengendalikan situasi dan kondisi serta keahlian untuk mengendalikan stimulus yang berfungsi untuk menghadapi bagaimana dan kapan suatu stimulus.

b. Kontrol Kognitif

Kontrol kognitif adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memproses sebuah informasi dengan cara menafsirkan, menghubungkan, atau menilai suatu peristiwa sebagai bentuk adaptasi psikologis dalam kerangka kognitif.

c. Kontrol Keputusan

Kontrol keputusan adalah keahlian individu untuk menentukan dan memilih apa yang diinginkan. Keahlian ini dapat berfungsi dengan baik jika individu mempunyai kebebasan dalam melaksanakan suatu kegiatan.

#### **D. Hubungan Empati dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing***

Perilaku *phubbing* berfokus pada kajian psikologi sosial yang sangat erat kaitannya dengan interaksi sesama manusia. Sebutan *phubbing* awalnya ditulis oleh ahli bahasa di kamus McCann dan Macquarie dan kemudian tahun 2012 secara resmi terdaftar sebagai kosa kata dalam kamus (Hafizah et al., 2021). Seseorang yang menggunakan *smartphone* > 6 jam per hari

akan cenderung melakukan perilaku *phubbing* akibat kecanduan *smartphone*.

Sesuai dengan faktor perilaku *phubbing*, bahwa kecanduan *smartphone* dapat menyita waktu dan perhatian penggunanya ketika melakukan proses interaksi. Jika seseorang melakukan perilaku *phubbing* maka akan menimbulkan pengalaman interaksi negatif, yang disebabkan oleh *self-isolation*. *Self-isolation* dilakukan oleh individu yang cenderung menarik diri dari lingkungan untuk memenuhi kebutuhan pribadi terhadap *smartphone*-nya yang secara tidak langsung mengorbankan orang lain dalam proses pemenuhan kebutuhan dirinya (Handayani & Husnita, 2021). Sehingga, lawan bicara akan merasa terabaikan dan tidak dihargai akibat hal tersebut. Dimana hal tersebut juga dapat memicu konflik interpersonal yang sejalan dengan aspek perilaku *phubbing* menurut Chotpitayasunondh.

Hasil riset oleh Meinanto et al., (2022), mengatakan bahwa *phubbing* dapat membuat seseorang kehilangan empati karena hanya memfokuskan diri pada *smartphone*. Selain itu, penelitian oleh Prasetyo (2017), juga menyatakan bahwa empati berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* dikarenakan masyarakat semakin tidak peduli dengan orang disekitarnya. Suratni & Kristyana (2021) juga mengemukakan jika salah satu komponen dari seseorang hingga ia menjadi pelaku *phubbing* adalah kurangnya empati. Oleh karena itu, untuk meminimalisir perilaku *phubbing* dibutuhkan peningkatan empati dalam diri seorang individu.

Perilaku *phubbing* juga dipengaruhi oleh kontrol diri. Untuk meminimalisir perilaku *phubbing*, diperlukan kontrol diri yang tinggi. Individu yang mampu mengendalikan keinginannya untuk bermain *smartphone*, akan memiliki interaksi sosial yang baik dikarenakan lawan bicaranya merasa dihargai dan hubungan timbal balik terjadi dengan baik (Ridho, 2019). Kontrol diri dapat mengurangi perilaku *phubbing*, karena individu tidak bergantung pada *smartphone* dan lebih banyak berinteraksi dengan orang – orang di lingkungan sekitarnya secara *face to face* bukan secara virtual (Sitanggang, 2021).

#### **E. Kerangka Teoritik**

Lee (2012) (dalam Hanika, 2015) menyebutkan bahwa keberadaan fenomena *phubbing* karena besarnya keterikatan individu terhadap *smartphone* dan internet. Variabel yang dikaitkan dengan munculnya perilaku *phubbing* antara lain *fear of missing out*, kontrol diri, adiksi *smartphone*, adiksi internet, adiksi *social media*, dan adiksi game. Selanjutnya, perilaku *phubbing* juga sangat berkaitan dengan kecerdasan emosional dan empati.

Perilaku *phubbing* dapat mempengaruhi individu melalui terganggunya komunikasi interpersonal secara langsung (*face to face*) (Lubis, 2019). Hal tersebut sejalan dengan faktor perilaku *phubbing*, dimana kecanduan *smartphone* akan menyita waktu dan perhatian penggunanya ketika melakukan proses berinteraksi. Menurut Horman (dalam Prasetyo, 2017) ketika seseorang berinteraksi dengan lingkungannya, salah satu faktor

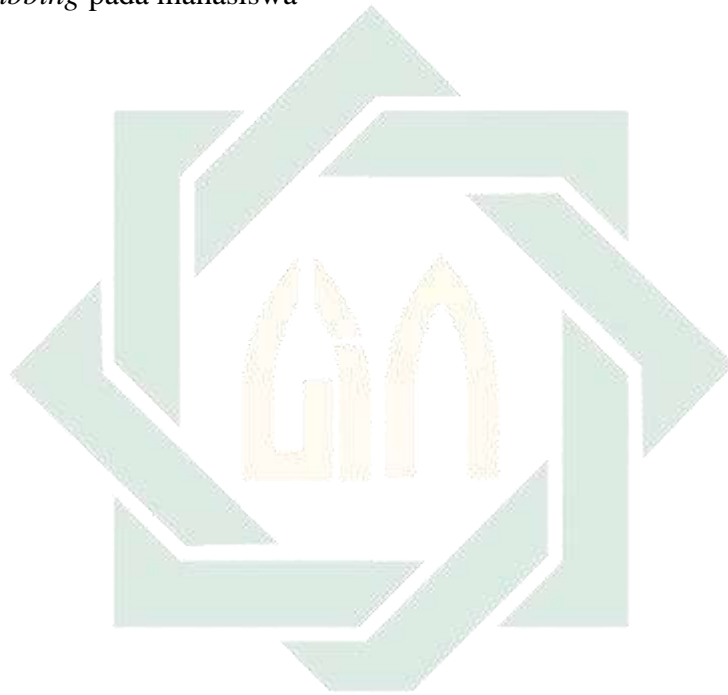
yang mempengaruhi adalah empati. Dijelaskan bahwa proses terjadinya interaksi manumur akan lancar jika terdapat rasa empati di dalamnya. Ketika proses interaksi lancar, komunikasi interpersonal tetap terjaga karena individu yang memiliki empati tinggi akan memiliki aspek kognitif dan afektif yaitu bisa memahami keadaan seseorang dan ikut merasakan perasaan seseorang sehingga ia mampu menyesuaikan perilaku ketika sedang berinteraksi dengan orang lain.

Hasil riset terdahulu menemukan adanya hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing. Salah satu faktor dari terjadinya perilaku phubbing adalah penggunaan smartphone yang berlebihan, yang sering kali diakibatkan dari kemampuan kontrol diri yang kurang pada penggunanya. Tangney et al., (2004) mengungkapkan bahwa individu dengan *self control* yang tinggi akan dapat menyesuaikan perilakunya berdasarkan nilai moral dan aturan sosial, dengan tujuan memiliki perilaku yang lebih positif. Individu yang mempunyai kemampuan kontrol diri yang tinggi juga cenderung dapat mengatur waktu dan mengendalikan penggunaan smartphone mereka. Hal ini membantu mencegah penggunaan smartphone yang berlebihan dan mempertahankan interaksi sosial yang sehat.

Untuk itu, cara mengatasi dan meminimalisir perilaku *phubbing* membutuhkan peningkatan empati sebagai rasa kepedulian dan kontrol diri dalam diri seorang individu untuk mengendalikan intensitas penggunaan *smartphone*. Karena ketika individu memiliki tingkat empati dan kontrol



2. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa
3. Terdapat hubungan antara empati dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang melibatkan analisis statistik numerik untuk menjawab hipotesis yang ada. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menemukan dan memahami hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara empati, kontrol diri, dan perilaku phubbing pada subjek mahasiswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui skala atau kuesioner yang disebarakan secara online dengan menggunakan Google Formulir. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara efisien dari jumlah responden yang lebih besar. Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai untuk menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan penelitian.

#### B. Identifikasi Variabel

1. Variabel dependent (Y) : Perilaku *Phubbing*
2. Variabel independent (X1) : Empati
3. Variabel independent (X2) : Kontrol Diri

#### C. Definisi Operasional

##### a. Perilaku *Phubbing*

Perilaku *phubbing* adalah perilaku mahasiswa yang cenderung mengalihkan perhatian pada *smartphone* saat berbicara dan berinteraksi



dengan orang lain sehingga mengganggu komunikasi. Perilaku *phubbing* diukur dengan GSP (*Generic Scale of Phubbing*) milik Chotpitayasonondh dan Douglas (2018) yang telah diterjemahkan oleh Isrofin (2020).

**b. Empati**

Empati adalah kemampuan mahasiswa untuk menempatkan diri di posisi orang lain dengan memahami perasaan atau emosi seseorang tersebut. Empati diukur dengan IRI (*Interpersonal Reactivity Index*) milik Davis (1983) yang telah diadaptasi dan diterjemahkan oleh Rosyadi (2017)

**c. Kontrol Diri**

Kontrol diri adalah kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan tingkah laku dalam situasi sosial sesuai dengan ketentuan atau norma yang berlaku. Kontrol diri diukur dengan *Self-Control Scale* yang mengacu pada teori Averill (1983) yang telah diadaptasi dan diterjemahkan oleh D. M. N. Fazriyah (2022).

**D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

**a. Populasi**

Populasi dapat digambarkan sebagai wilayah atau lokasi subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang dapat dijadikan sumber pengumpulan informasi (Riadi, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah perwakilan mahasiswa di Indonesia, dengan karakteristik yang ditentukan berdasarkan hasil riset yang menyatakan





<i>Interpersonal Conflict</i>	5, 6, 7, 8	-	4
<i>Self Isolation</i>	9, 10, 11, 12	-	4
<i>Problem Acknowledge</i>	13, 14, 15	-	3
	15	0	15

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Phubbing

### b. Alat Ukur Empati

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel empati pada penelitian ini adalah *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) yang diadaptasi dari teori Davis (1983) yang terdiri dari 4 aspek, yaitu *perspective taking*, *fantasy*, *empathic concern*, dan *personal distress*.

Aspek	Aitem		Total
	F	UF	
<i>Perspective Taking</i>	1, 2, 3	4, 5	5
<i>Fantasy</i>	6, 7, 8	-	3
<i>Empathic Concern</i>	9	10, 11	3
<i>Personal Distress</i>	12, 13	14, 15	4
	9	6	15

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Empati

### c. Alat Ukur Kontrol Diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang mengacu pada teori Averill (1983) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Aspek	Aitem		Total
	F	UF	
Kontrol Perilaku	1, 5	2, 3, 4	5

Kontrol Kognitif	7, 8	6, 9, 10	5
Kontrol Keputusan	11, 13, 14, 15	12	5
	8	7	15

Tabel 3. 5 Blueprint Skala Kontrol Diri

## 2. Validitas dan Reliabilitas Skala

Uji validitas adalah analisis yang berfungsi untuk mengukur valid atau tidaknya suatu instrumen. Instrumen dianggap sah atau valid jika menghasilkan data variabel yang diteliti secara tepat. Ketentuan validitas instrumen dianggap sah apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (Azwar, 2015).

N	The Level of Significance	
	5%	1%
100	0.195	0.256
200	0.138	0.181
300	0.113	0.148
400	0.098	0.128

Tabel 3. 6 Validitas r Tabel

Sampel yang didapatkan pada penelitian ini yaitu sejumlah 323 orang. Berdasarkan tabel diatas apabila jumlah N mencapai 300 dengan tingkat sampling error 5%, maka r tabel adalah 0,113. Apabila nilai *corrected item total correlation* pada setiap aitem  $\geq 0,113$  maka aitem tersebut dapat dinyatakan valid.

Sedangkan hasil reliabilitas adalah bukti bahwa instrumen dapat dipercaya atau reliabel. Nilai reliabilitas bertujuan untuk menyatakan bahwa skala yang digunakan tepat dengan menggunakan perhitungan





B14	.406	Valid
B15	-.285	Tidak Valid

Tabel 3. 9 Validitas Skala Empati

Berdasarkan tabel diatas, dari uji validitas skala empati yang berjumlah 15 aitem terdapat 1 aitem yang memiliki nilai validitas dibawah 0,113. Sehingga aitem valid yang digunakan penelitian berjumlah 14 aitem dan aitem nomor 15 dieliminasi.

Instrumen penelitian ini juga melalui uji reliabilitas untuk mengetahui kemampuan dalam mengukur variabel yang diteliti. Nilai uji reliabilitas pada skala empati, yaitu:

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.799	.809	14

Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Empati

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen empati dengan 14 aitem yang valid, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,799. Maka, dapat dikatakan instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel empati.

### c. Validitas dan Reliabilitas Kontrol Diri

Pengukuran validitas juga dilakukan untuk instrumen kontrol diri. Pengujian menggunakan bantuan SPSS dan menghasilkan nilai sebagai berikut:

Aitem	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
C1	.266	Valid



C2	.383	Valid
C3	.170	Valid
C4	.254	Valid
C5	.293	Valid
C6	.352	Valid
C7	.091	Tidak Valid
C8	.328	Valid
C9	.224	Valid
C10	.300	Valid
C11	.247	Valid
C12	.279	Valid
C13	.246	Valid
C14	.334	Valid
C15	.239	Valid

Tabel 3. 11 Validitas Skala Kontrol Diri

Berdasarkan tabel nilai validitas tersebut, dari 14 aitem skala kontrol diri, terdapat 1 aitem memiliki nilai validitas dibawah 0,113. Sehingga aitem valid yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 14 aitem dan aitem nomor 7 dieliminasi.

Instrumen penelitian juga melalui uji reliabilitas untuk mengetahui kemampuan instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti.

<b>Reliability Statistics</b>		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.659	.662	14

Tabel 3. 12 Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen kontrol diri dengan 14 aitem yang valid, diketahui bahwa nilai reliabilitas dari

*cronbach's alpha* sebesar 0,659. Sehingga instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel kontrol diri.

## **F. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan sebuah analisis pada data penelitian harus dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu untuk mengetahui apakah hasil analisis data untuk hipotesis bisa diteruskan atau tidak. Uji prasyarat tersebut terdiri dari :

### **1. Uji Hipotesis**

Langkah analisis data dilakukan setelah terkumpulnya seluruh data dari subjek. Pada penelitian ini analisis data yang dipakai adalah uji regresi linear berganda yaitu analisis yang dipakai untuk menganalisis besarnya hubungan dan pengaruh dua atau lebih variabel bebas yang menjadi prediksi besarnya variabel terikat. Dimana hasil tersebut berupa tabel *correlation* yang memiliki tanda (+) dan (-) sesuai dengan data yang telah diperoleh. Tanda (+) akan menunjukkan hubungan sejalan atau hubungan positif dan tanda (-) menunjukkan arah yang berlawanan atau hubungan yang negatif antar variabel.

### **2. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk melihat data yang telah diambil pada penelitian berdistribusi normal atau tidak. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa uji normalitas yang biasa digunakan untuk

mengolah data yaitu uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan bantuan SPSS, dengan kriteria berdistribusi normal jika hasil signifikansinya  $> 0,05$ .

### 3. Uji Multikolinieritas

Fungsi uji multikolinieritas yaitu untuk menemukan variabel bebas pada regresi linier berganda. Jika hasil dari uji multikolinieritas menunjukkan sebuah hubungan, maka bisa dikatakan bahwa ada masalah multikolinieritas. Regresi yang baik tidak akan ditemui hubungan sempurna atau hampir sempurna diantara variabel independent. Hal yang harus diperhatikan dalam uji multikolinieritas ini adalah nilai VIF dan *tolerance*. Jika nilai VIF  $< 10$  dan nilai *tolerance*  $> 0,10$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak terjadi masalah multikolinieritas.

### 4. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk melihat ada atau tidaknya ketidakselarasan *variance residual* pada data. Uji asumsi ini menggunakan rumus glejser dengan bantuan aplikasi SPSS. Data dinyatakan tidak memiliki gejala heteroskedastisitas apabila memiliki nilai sig diatas 0,05.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini memerlukan persiapan yang baik dan terstruktur hingga bisa sampai pada pelaksanaan penelitian agar mendapatkan hasil optimal. Selain itu, persiapan ini juga diharapkan dapat mengurangi adanya kendala ketika melakukan penelitian. Rancangan kegiatan penelitian dilakukan dengan 4 tahap, yaitu:

Pada tahap pertama, peneliti melakukan identifikasi permasalahan penelitian yang akan digunakan sebagai latar belakang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sehingga setelah permasalahan teridentifikasi, dilakukan penentuan tema, variabel, tujuan, rumusan masalah, dan hipotesis penelitian. Peneliti juga melakukan studi *literature review*, dimana hal tersebut merupakan kegiatan pengumpulan referensi melalui berbagai sumber diantaranya adalah buku, data survey, data fenomena berita dari situs web terpercaya, artikel jurnal, tesis, skripsi, ataupun karya ilmiah lainnya. Setelah data tersebut terkumpul dan menjadi *concept note*, barulah peneliti membuat judul dan mulai menyusun proposal skripsi setelah mendapatkan persetujuan dari pihak kaprodi.

Pada tahap kedua, peneliti mulai menyusun rancangan penelitian dengan memperhatikan metode penelitian yang membahas mengenai definisi operasional, alat ukur, populasi, sampel, serta teknik analisis data. Peneliti menentukan subjek yang akan diteliti dengan kriteria yang telah dibuat dengan menyesuaikan kebutuhan penelitian. Kemudian peneliti memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian dikarenakan peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel yang telah ditetapkan.

Tahap ketiga adalah proses penyusunan desain penelitian. Pada proses tersebut dilakukan penyusunan instrumen yang akan digunakan sehingga hasil dalam penelitian dapat dikatakan valid. Peneliti melakukan *expert judgement* dengan Ibu Ummu Umayyah, M.Psi untuk mendapatkan saran revisi hingga mendapatkan tanda tangan pada surat validasi alat ukur. Peneliti mengumpulkan data sejak tanggal 13 Juni hingga 15 Juni 2023 menggunakan *google form* yang disebarluaskan melalui berbagai media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Twitter, dan Line.

Pada tahap keempat, data yang terkumpul sudah melampaui minimal sampel yaitu sebanyak 323 responden. Peneliti kemudian mengolah data dan melakukan beberapa uji dengan bantuan aplikasi SPSS. Selanjutnya hasil yang telah didapatkan, akan diinterpretasikan pada bagian deskripsi hasil dan pembahasan.





persentase 7,7%. Jumlah subjek yang berusia 24 tahun yaitu 9 orang dengan persentase 2,8%. Jumlah subjek yang berusia 25 tahun yaitu 3 orang dengan persentase 1%. Kemudian tidak terdapat subjek dengan usia 26 tahun. Selanjutnya, jumlah subjek yang berusia 27 tahun yaitu 1 orang dengan persentase 0,3%.

3. Deskripsi subjek berdasarkan intensitas penggunaan *smartphone*

Berikut adalah hasil dari subjek yang diklasifikasikan berdasarkan intensitas penggunaan *smartphone*:

Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Persentase
Lebih dari 6 jam per hari	253	78,3%
6 jam per hari	45	14%
Kurang dari 6 jam per hari	25	7,7%
Total	323	100%

Tabel 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Intensitas Penggunaan Smartphone

Berdasarkan data yang tertera dalam tabel, dapat dilihat bahwa jumlah terbanyak subjek terdapat pada kategori intensitas penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari, dengan total 253 orang atau persentase sebesar 78,3%. Kemudian, kategori intensitas penggunaan *smartphone* 6 jam per hari memiliki jumlah subjek sebanyak 45 orang atau persentase 14%. Sedangkan, kategori intensitas penggunaan *smartphone* kurang dari 6 jam per hari memiliki jumlah subjek terendah, yaitu 25 orang atau persentase 7,7%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki intensitas penggunaan *smartphone*





Kategori	Rumus	Frekuensi Subjek	Persentase
Rendah	$X < 31$	46	14,2%
Sedang	$31 \leq X < 42$	229	70,9%
Tinggi	$42 \leq X$	48	14,9%
	Total	323	100%

Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel Perilaku Phubbing

Berdasarkan tabel kategorisasi skor total tiap subjek pada variabel perilaku *phubbing*, diketahui terdapat 46 subjek dengan persentase 14,2% yang termasuk pada kategori rendah. Kemudian 229 subjek dengan persentase 70,9% yang termasuk pada kategori sedang, dan 48 subjek dengan persentase 14,9% yang termasuk pada kategori tinggi. Berdasarkan jumlah tersebut, peringkat pertama paling banyak didapati oleh subjek yang memiliki perilaku *phubbing* dengan kategori sedang. Kemudian peringkat kedua didapati oleh subjek dengan kategori tinggi, dan peringkat terakhir didapati oleh subjek dengan kategori rendah.

#### b) Kategorisasi Variabel Empati

Berikut ini tabel data kategorisasi total skor empati dengan jumlah responden penelitian:

Kategori	Rumus	Frekuensi Subjek	Persentase
Rendah	$X < 40$	40	12,3%
Sedang	$40 \leq X < 49$	216	66,9%
Tinggi	$49 \leq X$	67	20,8%
	Total	323	100%

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Empati











Diketahui bahwa subjek dengan intensitas penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam perhari pada tingkat kategori rendah terdapat 31 orang, sedang 180 orang, dan tinggi 42 orang. Pada subjek dengan intensitas penggunaan *smartphone* 6 jam perhari pada tingkat kategori rendah terdapat 9 orang, sedang 32 orang, dan tinggi 4 orang. Lalu pada subjek dengan intensitas penggunaan *smartphone* kurang dari 6 jam perhari pada tingkat kategori rendah terdapat 6 orang, sedang 17 orang, dan tinggi 2 orang.

Dari data tersebut diketahui bahwa frekuensi subjek paling besar terletak di klasifikasi intensitas penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam dengan kategori sedang sebanyak 180 orang.

## **B. Pengujian Hipotesis**

Penelitian ini menggunakan pengujian hipotesis dengan rumus analisis regresi berganda untuk menguji signifikansi korelasi antara variabel independent dan variabel dependent, serta untuk menghitung koefisien determinasi atau sumbangan efektif yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, peneliti juga melakukan pengujian asumsi klasik. Berikut ini nilai – nilai dari pengujian asumsi yang didapatkan oleh peneliti:















Berdasarkan nilai – nilai tersebut, diketahui bahwa sumbangan efektif yang diberi oleh variabel empati yaitu -0,29% sedangkan sumbangan efektif dari variabel kontrol diri yaitu 33,4%.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel empati dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Proses pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan *google form* berisi skala perilaku *phubbing*, empati, dan kontrol diri. Pada penelitian ini dibutuhkan minimal subjek sebanyak 272 orang dengan kriteria laki – laki atau perempuan yang memiliki status sebagai mahasiswa aktif dengan intensitas penggunaan *smartphone*  $\pm 6$  jam per hari. Skala tersebut disebarluaskan melalui media sosial Instagram, Whatsapp, Twitter, dan Line.

Selanjutnya peneliti melakukan tahap berikutnya yaitu olah data untuk dilakukan uji deskriptif dan uji statistik. Pertama peneliti melakukan pengelompokan deskripsi subjek dan uji validitas dan reliabilitas skala, kemudian melakukan empat uji prasyarat analisis regresi yakni uji normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Terakhir, peneliti melakukan uji statistik analisis regresi berganda dan tabulasi silang demografi dan kategori skor variabel *Phubbing*.

Hasil deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek laki – laki berjumlah 97 orang atau 30% dan subjek perempuan berjumlah 226 orang atau 70%. Kemudian berdasarkan umur, frekuensi yang paling

banyak yaitu umur 22 tahun sebanyak 124 orang atau 38,4% dari total responden dilanjutkan umur 21 tahun sebanyak 85 orang , umur 20 tahun sebanyak 25 orang dan umur 19 tahun sebanyak 23 orang. Selanjutnya, intensitas penggunaan *smartphone* frekuensi yang paling banyak yaitu lebih dari 6 jam per hari sebanyak 253 orang atau 78,3%.

Hasil uji kategorisasi dalam penelitian ini akan dijelaskan secara berurutan. Kategorisasi dihitung dengan rumus yang sudah ditetapkan, diketahui hasil deskriptif variabel perilaku *phubbing* memiliki skor minimal 23, maksimal 59, mean 36,32 dan standar deviasi 5,623. Sehingga kategori perilaku *phubbing* yang rendah yaitu subjek yang memiliki skor total di bawah 31, kategori sedang adalah 31 – 42, dan kategori tinggi adalah 42 ke atas. Kemudian pada variabel empati memiliki skor minimal 29, maksimal 56, mean 44,20 dan standar deviasi 4,671. Sehingga kategori empati yang rendah yaitu subjek yang memiliki skor total di bawah 40, kategori sedang adalah 40 – 49, dan kategori tinggi adalah 49 ke atas. Pada variabel kontrol diri memiliki skor minimal 22, maksimal 52, mean 38,52 dan standar deviasi 4,336. Sehingga kategori kontrol diri yang rendah yaitu subjek yang memiliki skor total di bawah 34, kategori sedang 34 – 43, dan kategori tinggi adalah 43 ke atas.

Pengujian kategorisasi variabel terikat dalam penelitian ini menunjukkan jumlah responden paling banyak di tingkat perilaku *phubbing* kategori sedang yaitu 229 subjek, kemudian tingkat tinggi yaitu sebanyak 48 subjek, dan terakhir tingkat rendah yaitu sebanyak 46 subjek. Hasil



tersebut membuktikan jika dominan skor total subjek penelitian berada di kategorisasi perilaku *phubbing* yang sedang. Dapat dikatakan bahwa subjek yang didapatkan pada penelitian ini masuk dalam kriteria responden yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Kategorisasi variabel empati dalam penelitian ini menunjukkan responden dengan empati paling banyak berada pada tingkat empati sedang yaitu sebanyak 216 subjek, kemudian kategori tinggi yaitu sebanyak 67 subjek, dan terakhir kategori rendah yaitu sebanyak 40 subjek. Hal tersebut menunjukkan bahwa dominan responden penelitian didapati pada kategori empati yang sedang. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pemilihan kriteria subjek cocok untuk menjawab hipotesis penelitian ini.

Berdasarkan kategorisasi variabel kontrol diri dalam penelitian ini, ditemukan bahwa jumlah responden terbanyak berada dalam kategori kontrol diri sedang, yaitu sebanyak 229 orang. Kemudian, jumlah responden dalam kategori kontrol diri tinggi adalah 59 orang, dan dalam kategori kontrol diri rendah adalah 35 orang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kontrol diri yang sedang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa kriteria subjek penelitian ini cukup sesuai untuk menjawab hipotesis yang diajukan.

Peneliti juga akan menjelaskan hasil dari tabulasi silang antara data demografis yang didapatkan dan skor total variabel perilaku *phubbing* pada tiap – tiap subjek. Berdasarkan tabulasi silang jenis kelamin dalam

penelitian ini, ditemukan bahwa dominan subjek memiliki perilaku phubbing yang sedang. Jumlah subjek dengan kategori sedang sebanyak 60 orang untuk subjek laki-laki dan 169 orang untuk subjek perempuan. Hal ini konsisten dengan hasil riset yang dilakukan oleh Saloom & Veriantari (2022) yang menunjukkan bahwa perbedaan gender juga memiliki peluang terhadap peningkatan perilaku phubbing. Lebih khususnya, penelitian tersebut menemukan bahwa perempuan cenderung lebih sering melakukan perilaku phubbing dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan tabulasi silang berdasarkan data umur dalam penelitian ini, terlihat bahwa subjek dengan usia 22 tahun memiliki distribusi perilaku phubbing dengan kasifikasi rendah sebanyak 19 orang, kasifikasi sedang sebanyak 89 orang, dan kasifikasi tinggi sebanyak 16 orang. Selanjutnya, subjek dengan usia 21 tahun memiliki distribusi perilaku phubbing dengan kasifikasi rendah sebanyak 8 orang, kasifikasi sedang sebanyak 65 orang, dan kasifikasi tinggi sebanyak 12 orang. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Karadağ et al., (2015) yang juga melibatkan mahasiswa dengan rentang usia rata-rata 21 tahun sebanyak 401 orang. Penelitian tersebut menemukan bahwa perilaku phubbing dipengaruhi secara signifikan oleh penggunaan aplikasi dalam ponsel yang berlebihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perilaku phubbing pada populasi yang memiliki rentang usia yang serupa.

Selanjutnya berdasarkan intensitas penggunaan *smartphone*, jumlah dominan didapati oleh subjek yang memiliki menggunakan *smartphone*

lebih dari 6 jam per hari dengan kategori sedang sebanyak 180 orang. Menurut laporan dari *The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology*, mahasiswa termasuk kedalam kategori *heavy users* atau *smartphone addict* apabila sering mengoperasikan *smartphone* lebih dari 6 jam perhari atau lebih dari 40 jam per minggu (Nugraha, 2018). Dimana kecanduan *smartphone* adalah salah satu faktor pendukung seseorang untuk melakukan perilaku *phubbing*. Ketika intensitas penggunaan *smartphone* seseorang meningkat, individu akan memiliki kecenderungan untuk mengurangi interaksinya.

Hasil analisis data untuk ketiga hipotesis akan dijelaskan secara berurutan. Hasil analisis data untuk hipotesis yang pertama menunjukkan bahwa empati memiliki hubungan negatif namun tidak signifikan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Dibuktikan dengan nilai dari signifikan uji T pada analisis regresi berganda menunjukkan sig. 0,105 yaitu lebih dari 0,05. Selain itu koefisien korelasi yang diperoleh dari *pearson correlation* sebesar -0,039. Nilai korelasi negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan antara variabel empati dan perilaku *phubbing*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel empati yang dimiliki oleh seorang tidak dapat menurunkan kecenderungan perilaku *phubbing* secara signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana pada penelitian Gerald (2019) disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara empati dan perilaku *phubbing*, namun ditemukan adanya hubungan antara beberapa dimensi dari perilaku

*phubbing* dan empati. Dimensi tersebut adalah *interpersonal conflict* yang berkontribusi 2,9%, dimensi *self-isolation* berkontribusi 2%, dan dimensi *problem acknowledgment* berkontribusi 1,1%. Penelitian sebelumnya yang berkebalikan dengan hasil temuan penelitian ini diantaranya adalah penelitian Fauziyah (2022) mengenai hubungan empati dengan perilaku *phubbing*. Penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan yang artinya, jika semakin tinggi tingkat empati maka perilaku *phubbing* semakin rendah.

Hasil analisis data untuk hipotesis kedua menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan pada variabel kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada subjek penelitian mahasiswa. Dibuktikan dengan nilai dari signifikan uji T pada analisis regresi berganda menunjukkan sig. 0,000 yaitu kurang dari 0,05. Selain itu koefisien korelasi yang diperoleh dari *pearson correlation* sebesar -0,571. Nilai korelasi negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan antara variabel kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu, maka perilaku *phubbing* akan semakin rendah.

Hipotesis tersebut didukung oleh penelitian Khoir, D. (2022) yang menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* secara signifikan dipengaruhi oleh kontrol diri pada mahasiswa. Penelitian ini mendapatkan dukungan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sirait & Yudhawati (2021) yang menunjukkan adanya kontribusi kemampuan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi. Kesamaan dalam hal populasi yang

diteliti, yaitu mahasiswa, memberikan kekuatan pada kesimpulan bahwa tingkat kontrol diri tinggi yang dimiliki mahasiswa cenderung dapat mengurangi perilaku phubbing yang ditampilkan. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilaku mereka, termasuk penggunaan smartphone, cenderung lebih mampu menghindari perilaku phubbing yang tidak diinginkan.

Hasil analisis data untuk hipotesis ketiga menunjukkan bahwa empati dan kontrol diri memiliki hubungan dengan perilaku *phubbing* secara bersamaan. Pengambilan hipotesis ketiga ini berdasarkan nilai *sig. regression* pada tabel ANOVA. Berdasarkan nilai *sig.* yang diperoleh sebesar 0,000 ( $\alpha = 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa variabel empati dan kontrol diri secara bersama-sama memiliki kemampuan untuk meningkatkan nilai perilaku phubbing. Dalam konteks hipotesis satu dan dua yang memiliki arah korelasi negatif, peningkatan tingkat empati dan kontrol diri akan berbanding terbalik dengan perilaku phubbing. Artinya, semakin tinggi kemampuan empati dan kontrol diri seseorang, maka kecenderungan untuk phubbing dapat diminimalisir pada mahasiswa.

Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku phubbing pada mahasiswa dapat dikurangi dengan meningkatkan tingkat empati terhadap orang lain dan meningkatkan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone sehari-hari. Dengan memiliki empati yang lebih tinggi, mahasiswa dapat lebih sadar akan dampak dari perilaku phubbing terhadap orang di sekitar mereka, sehingga mereka lebih mungkin untuk menghindari perilaku

tersebut. Selain itu, dengan meningkatkan kontrol diri terhadap penggunaan smartphone, mahasiswa dapat mengatur dan mengendalikan waktu dan intensitas penggunaannya, sehingga mengurangi kemungkinan terjebak dalam perilaku phubbing.

Temuan penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan riset sebelumnya dari Andriyani (2022) yang juga mendukung penelitian ini dengan menyatakan bahwa terdapat pengaruh penurunan perilaku *phubbing* dengan rasa empati. Dalam penelitian tersebut, peneliti juga menyarankan untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan supaya perilaku *phubbing* berkurang dan meningkatkan rasa empati. Selanjutnya, penelitian Kurnia et al., (2020) yang menunjukkan bahwa perilaku phubbing berhubungan secara negatif dengan kontrol diri. Jika seseorang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi, maka perilaku *phubbing* akan menurun. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan perilaku *phubbing*.

Fenomena perilaku *phubbing* memiliki ketidakselarasan jika dilihat dalam perspektif islam. Individu yang melakukan perilaku *phubbing* dinilai tidak sopan atau tidak beradab terhadap orang lain yang berinteraksi dengan kita. Dimana dalam islam, kita diajarkan untuk memiliki adab dalam mendengarkan diantaranya yaitu bersikap tenang dan mendengarkan dengan seksama, memperhatikan dan tidak memalingkan wajah kepada lawan bicara (kecuali dengan lawan jenis atau bukan mahram nya), dan dianjurkan untuk tidak memotong pembicaraan. Sebagaimana dijelaskan

bahwa Baginda Nabi selalu memperhatikan lawan bicaranya. Apabila lawan bicaranya tertawa, Nabi ikut tertawa. Jika lawan bicaranya takjub, maka Nabi juga akan melakukannya. Dalam HR. Tirmidzi juga disebutkan “Dan Rasulullah tidak pernah memotong pembicaraan orang lain”.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, diketahui bahwa hipotesis 1 ditolak dan hipotesis 2 dan 3 dapat diterima. Maka, hasil dari penelitian ini menyatakan di hipotesis satu tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara empati dengan perilaku *phubbing*, di hipotesis dua adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*, serta hipotesis tiga adanya hubungan negatif yang signifikan antara empati dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing*.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hipotesis penelitian, terdapat tiga kesimpulan yang dapat dijabarkan. Pertama, tidak ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat empati dengan perilaku phubbing. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi uji T sebesar 0,105 ( $>0,05$ ) dan koefisien korelasi sebesar -0,039. Sumbangan efektif empati terhadap perilaku phubbing sangat rendah, yaitu sebesar -0,296%.

Kedua, adanya korelasi signifikan yang berlawanan antara tingkat kontrol diri dengan perilaku phubbing. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi uji T sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) dan koefisien korelasi sebesar 0,571. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap perilaku phubbing adalah sebesar 33,4%.

Ketiga, terdapat hubungan simultan antara tingkat empati dan kontrol diri dengan perilaku phubbing. Nilai signifikansi yang didapatkan adalah 0,000 ( $<0,05$ ) dengan sumbangan relatif sebesar 33,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama saling berhubungan dengan variabel terikat dan memberikan pengaruh sebesar 33,1% terhadap perubahan perilaku phubbing setiap kali nilainya meningkat.



## B. Saran

Penelitian ini tentu tidak luput dari kekurangan peneliti akibat keterbatasan dalam pelaksanaannya. Oleh karena itu, peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya, yaitu:

1. Menambahkan variabel lain yang memberikan sumbangan sebesar 66,9% pada perilaku *phubbing*.
2. Memperhatikan kriteria sampel secara spesifik, mendata instansi dan memilah jenjang yang dibutuhkan antara S1 sampai dengan S3 (untuk subjek mahasiswa) dan domisili (untuk subjek selain mahasiswa).
3. Menentukan teori umur yang akan digunakan pada penelitian, menambahkan aktivitas apa yang banyak dilakukan ketika melakukan perilaku *phubbing* (bermain media sosial, bermain game, mencari referensi tugas kuliah/kantor).
4. Menghapus data ekstrim yang kurang tepat untuk hasil penelitian.

Oleh karena itu, peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat diperbarui dengan mempertimbangkan kelemahan dan saran dari penelitian ini agar memiliki hasil yang lebih maksimal.



- Fadhil, M. (2021). *Hubungan Empati dengan Perilaku Prosocial pada Relawan KSR PMI UIN AR-RANIRY*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- 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.
- Fauziyah, S. (2022). *Hubungan Antara Empati Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Awal Di Desa Ngepung Kecamatan Patianrowo Kabupaten Nganjuk*. IAIN Kediri.
- Fazriyah, D. M. (2022). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa di Samarinda* [Skripsi]. Universitas Mulawarman Samarinda.
- Fazriyah, D. M. N. (2022). *Hubungan Kontrl Diri dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa di Samarinda*. Universitas Mulawarman.
- Gerald, E. (2019). *Hubungan Antara Empati dan Perilaku Phubbing pada Emerging Adults Pengguna Smartphone* [Bibliografi]. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi* (A. T. K. Widodo, Ed.). PT. Gramedia Pustaka.
- Gonzalez, J. C., Leon, A., Sancho, C. P., & Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Esp Psiquiatr*, 45(4), 137–181.
- 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.
- Handayani, A. P., & Husnita, H. (2021). Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Berkurangnya Intensitas Komunikasi Keluarga pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikatif*, 10(2), 167–184. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i2.3370>
- Hanika, I. M. (2015a). Fenomena Phubbing di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42–51.
- Hanika, I. M. (2015b). Fenomena Phubbing di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1).
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Istiwidayati & Soedjarwo, Eds.; 5th ed.). Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.

- Irawati, A. N., & Nurmina, N. (2020). Perbedaan Perilaku Phubbing Pada Dewasa Awal dalam Situasi Hubungan Keluarga, Hubungan Pertemanan, dan Hubungan Percintaan di Kota Bukittinggi . *Proyeksi*, 15(2), 141. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.141-150>
- Isrofin, B. (2020). Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia dengan Rasch Model. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Blachnio, 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*, 1–14.
- 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>
- Khoir, D. M. (2022). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.
- Lin, C.-Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2018). Psychometric Evaluation of Persian Nomophobia Questionnaire: Differential item functioning and measurement invariance across gender. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 100–108. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.11>
- Lubis, A. U. (2019). *Hubungan Phubbing terhadap Empati pada Generasi Z di Kota Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Majid, H. El. (2022). *Pengaruh Empati terhadap Perilaku Prososial Remaja*. Universitas Hasanuddin .
- Meinanto, D., Putrawan, B. K., & Simangunsong, A. (2022). Degradasi Moral Generasi Z: Suatu Tinjauan Etis Teologis terhadap Penggunaan Internet. *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 21–32. <https://doi.org/10.46305/im.v3i1.86>
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone Effect. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>
- Mumtaz, E. F. (2019). *Pengaruh Adiksi Smartphone, Empati, Kontrol Diri, dan Norma terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa di JABODETABEK*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Murdiana, S., & Ismail, I. (2022). Phubbing Terhadap Kualitas Kelekatan Dewasa pada Perempuan Menikah di Kota Makassar. *TALENTA : Jurnal Psikologi*, 7(2).
- Nugraha, A. I. (2018). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Smartphone Dalam Aktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Jurnal Prodi Teknologi Pendidikan*, 7(3).
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manumur*. Salemba Humanika.
- Prasetyo, R. A. (2017). *Hubungan Antara Kecanduan Gadget (Smartphone) dengan Empati pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik. (2022). <https://balitbangsdm.kominfo.go.id/>
- Putranti, A. R. D. (2018). *Hubungan Antara Perilaku Altruistik Internet dan Empati Pada Anggota Grup Info Cegatan Jogja*. 15(2).
- Riadi, E. (2019). *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. ANDI.
- Ridho, M. A. (2019). *Interaksi Sosial Pelaku Phubbing* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My Life Has Become A Major Distraction From My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction Among Romantic Partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rosyadi, A. E. A. (2017). *Empati dengan Perilaku Altruisme Mahasiswa*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Sirait, Y., & Yudhawati, D. (2021). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Teknologi Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Teknologi Yogyakarta.
- Sitanggang, K. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di Kecamatan Bukit Raya* [Skripsi]. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. CV. Alfabeta.

- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta.
- Suprayitno, A., & Wahyudi, W. (2020). *Pendidikan Karakter di Era Milenial*. Deepublish.
- Suratni, S., & Kristyana, K. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa STIPAK Malang Angkatan Tahun 2018-2019. *DIDAKTIKOS: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 2(2), 41–49. <https://doi.org/10.32490/didaktik.v2i2.66>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, F. L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72(2), 271–324.
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Won-jun, L. (2012). An Exploratory Study on Addictive Use of Smartphone. *Cyber Psychology and Behaviour*, 8(5).
- Yam, F. C., & Kumcağız, H. (2020). Adaptation of General Phubbing Scale to Turkish Culture and Investigation of Phubbing Levels of University Students In Terms of Various Variables. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 48–60.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A