

Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing

Noor Hafizah¹, Muhammad Ali Adriansyah², Rini Fitriani Permatasari³

^{1,2,3}Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 9 Agustus 2021

Revised 23 Agustus 2021

Accepted 6 September 2021

Keywords:

Self control;

Interpersonal communication;

Phubbing behavior

ABSTRACT

This study based on the high number of problematic smartphone use that can trigger phubbing behavior caused by a lack of self-control and lack of interpersonal communication skills so as to increase phubbing behavior of Mulawarman University students. This study uses quantitative approach with a sample of 88 student who were selected using purposive sampling technique. Data collection methods used are the self control scales, interpersonal communication, and phubbing behavior. Research data will be analyzed with multiple linear regression. The result showed that there was an impact of self control and interpersonal communication on phubbing behavior in Z generation students of Mulawarman University Samarinda with F value = 14.857, R² = 0.259, and p = 0.000. There is a impact of self control on phubbing behavior with (β) = -0.370, t = -4.319 and p = 0.000. There is a impact of interpersonal communication on phubbing behavior with (β) = -0.150, t = -2.079 and p = 0.041

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya penggunaan *smartphone* bermasalah yang dapat memicu perilaku phubbing yang disebabkan oleh kurangnya kontrol diri dan komunikasi interpersonal sehingga dapat meningkatkan perilaku phubbing mahasiswa Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel penelitian berjumlah 88 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kontrol diri, komunikasi interpersonal, dan perilaku phubbing. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan uji analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing pada generasi Z mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda dengan nilai signifikan F = 14.857, R² = 0.259, dan p = 0.000. Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing dengan (β) = -0.370, t = -4.319 dan p = 0.000. Terdapat pengaruh komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing dengan (β) = -0.150, t = -2.078 dan p = 0.041.

Kata kunci

Kontrol diri;

Komunikasi interpersonal;

Perilaku phubbing

Corresponding Author :

Noor Hafizah

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Mulawarman

Email : noorhafizah.nhf@gmail.com

PENDAHULUAN

Layaknya dua sisi mata pisau, *smartphone* tidak hanya berperan positif dalam komunikasi jarak jauh, tetapi juga memiliki efek yang merugikan bila digunakan dalam situasi dan kondisi yang salah. Seperti dilansir pada halaman IDN Times JATIM yang dimuat pada 10 November 2020 dengan tajuk Medsos Jadi Penyebab Perceraian Tertinggi Kedua di Lamongan. Dalam lamannya memberitakan bahwa beberapa kasus perceraian terjadi karena salah satu pasangan suami istri tidak menyambut pasangannya saat pulang kerja, akan tetapi memilih sibuk bermain ponsel.

Kasus di atas memperlihatkan bagaimana dampak negatif *smartphone* dimana individu lebih memilih asik dengan *smartphonenya* dibandingkan harus menghiraukan orang yang sedang berbicara atau ada di dekatnya. Adapun fenomena tersebut dikenal dengan istilah phubbing. Phubbing adalah singkatan dari dua kata *phone* (telepon) dan *snooping* (penghinaan) (Haigh dalam Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Phubbing diartikan sebagai orang yang memandang atau sibuk menggunakan *smartphone* sambil berbicara dengan orang lain, sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal (Karadag et al., 2015).

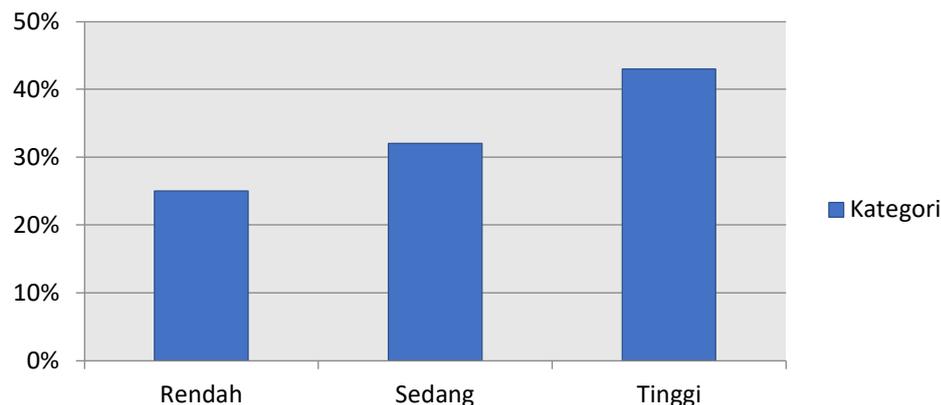
Istilah phubbing sendiri pertama kali diciptakan oleh sekelompok ahli bahasa yang menyusun kamus atau katalog McCann dan Macquarie dan kemudian secara resmi terdaftar di kamus Macquarie pada tahun 2012. Sejak tahun 2012, kampanye stop phubbing mulai populer di Amerika Serikat dan mulai masuk ke Indonesia pada tahun 2015. Adapun generasi yang berhadapan secara nyata dan berpeluang besar untuk melakukan perilaku phubbing ini adalah generasi Z yang sering juga disebut sebagai iGeneration atau generasi internet. Dalam studi Bencsik, Csikos, dan Juhaz (2016)

dijelaskan bahwa Gen Z yang lahir pada tahun 1995-2010 sudah terbiasa dengan teknologi dan gadget yang canggih sejak kecil, serta memiliki kemampuan multitasking yang lebih kuat.

Hasil survei tentang pengguna *smartphone* di Indonesia yang dipaparkan dalam laman Indonesiabaik.id memperlihatkan bahwa masyarakat pada rentang usia 20 – 29 tahun adalah kelompok usia dengan tingkat pengguna *smartphone* yang paling tinggi (75,95%). Pada penelitian Irawati & Nurmina (2020), mendapatkan hasil bahwa umumnya dewasa awal di kota Bukittinggi menggunakan telepon genggam lebih dari dua jam dalam sehari. Kebanyakan dewasa awal di kota Bukittinggi menggunakan telepon genggam selama enam sampai sepuluh jam sehari. Hal tersebut mendukung hasil penelitian Karadag, et.al., (2015), yang melakukan penelitian kepada 401 mahasiswa dengan rentang usia rata-rata 21 tahun. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa ponsel, SMS, internet, media sosial dan kecanduan game secara signifikan memiliki efek positif terhadap perilaku phubbing.

Peneliti sendiri telah melakukan observasi di lingkungan Universitas Mulawarman Samarinda dimana dengan mudahnya menjumpai perilaku seperti chatting dengan dosen atau teman kuliah, sambil melihat, membaca dan mengirimkan pesan melalui media sosial. Informasi biasanya datang dalam bentuk hal-hal yang tidak penting dan tidak mendesak pada saat itu.

Peneliti juga telah melakukan skrining lebih lanjut pada 203 responden mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda mengenai perilaku phubbing yang disebar melalui google form. Adapun angket perilaku phubbing disusun oleh peneliti mengacu pada definisi dan ciri-ciri perilaku phubbing yang dikemukakan oleh Karadag, et.al., (2015).



Gambar 1. Kategorisasi Hasil Skor Screening Phubbing Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman

Pada gambar 1 di atas, menunjukkan hasil kategorisasi skor yang diperoleh tiap responden. Dari total skor 14 aitem, diketahui bahwa sebanyak 51 (25%) mahasiswa memiliki total skor rendah, sebanyak 64 (32%) mahasiswa memiliki total skor sedang, sebanyak 88 (43%) mahasiswa memiliki total skor tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, dapat diketahui bahwa sebanyak sebanyak 88 (43%) mahasiswa memiliki kecenderungan phubbing yang tinggi.

Penelitian sebelumnya telah menyelidiki penyebab perilaku phubbing salah satunya adalah kecanduan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Namun Nazir & Bulut (2019) memberikan pengecualian untuk kecanduan *smartphone* itu sendiri dalam jurnal mereka. Memang benar kecanduan ini bisa memicu frekuensi perilaku phubbing, namun tidak selalu terkait dengan fenomena phubbing jika tidak ditemani oleh orang lain yang terpengaruh.

Choliz (2012) dalam jurnal penelitiannya menemukan beberapa faktor penyebab terjadinya kecanduan *smartphone* atau penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Salah satunya disebabkan karena kurangnya kontrol impuls dalam penggunaan *smartphone* dan karena ingin menghindari komunikasi yang tidak

menyenangkan. Penelitian yang dilakukan pada 688 mahasiswa oleh Brkljacic, Sakic, & Lipovcan (2018) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 54% perilaku phubbing dapat dijelaskan pada laki-laki, dan 51% pada sub sampel perempuan. Dalam kedua sampel, kebiasaan penggunaan ponsel rupanya berkontribusi paling besar pemicu terjadinya phubbing. Namun pada sampel pria, selain karena terbiasanya menggunakan ponsel, hanya kurangnya kontrol dirilah yang mampu menjadi pemicu kedua terjadinya perilaku phubbing.

Selain kontrol diri, telah disebutkan sebelumnya bahwa permasalahan yang terjadi sebagai akibat dari penggunaan *smartphone* yang bermasalah adalah karena ingin menghindari komunikasi interpersonal yang tidak menyenangkan. Auter (2007) menjelaskan dalam jurnalnya bahwa perilaku phubbing disebabkan oleh rendahnya tingkat kenyamanan yang diakibatkan oleh komunikasi interpersonal, sehingga individu menggunakan telepon genggam untuk dengan sengaja menghindari percakapan di dunia nyata (terutama kelompok komunikasi). Karena seseorang yang sedang dalam keadaan emosi atau ketidaknyamanan dalam dunia nyata tidak dapat menunda untuk beralih menggunakan ponselnya (Billeux, 2007). Adapun komunikasi interpersonal sendiri

merupakan komunikasi tatap muka antar manusia, yang memungkinkan setiap partisipan secara langsung menangkap reaksi orang lain baik secara verbal maupun nonverbal (Suranto, 2011).

Perilaku phubbing generasi milenial sangat urgen bagi perkembangan generasi emas Indonesia. Chotpitayasonondh & Douglas (2016) mendemonstrasikan efek phubbing, yaitu mengabaikan interaksi secara langsung, adanya timbal balik phubbing dari phubee ke phubber dengan phubbing yang lebih buruk, mengurangi kualitas dan kepuasan interaksi, dan mengurangi kepercayaan pada lawan bicara, merenggangkan hubungan dengan pasangan komunikasi, kecemburuan, mempengaruhi emosi seseorang, dan menyebabkan pengucilan sosial. Efek lain dari gangguan ini adalah masyarakat menjadi lebih apatis terhadap lingkungan (Yusnita & Syam, 2017).

Penelitian ini terdiri dari satu variabel dependen dan dua variabel independen. Adapun variabel dependen pada penelitian ini ialah perilaku phubbing, kemudian dua variabel independen dalam penelitian ini ialah kontrol diri dan komunikasi interpersonal.

Perilaku Phubbing

Menurut Karadag, et al., (2015), perilaku phubbing dapat didefinisikan sebagai individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone* dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Adapun aspek-aspek perilaku phubbing yaitu meliputi gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel.

Kontrol Diri

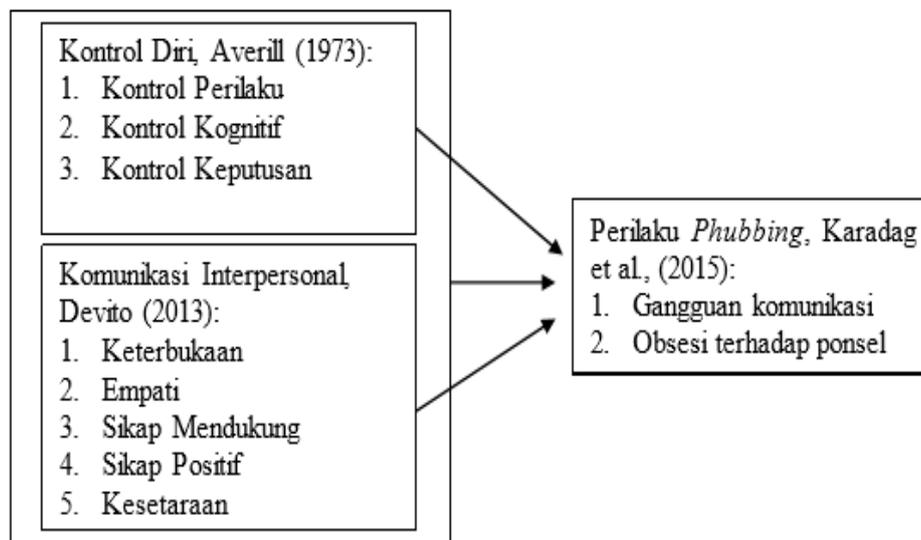
Menurut Averil (1973), kontrol diri dapat didefinisikan sebagai variabel psikologis yang meliputi kemampuan individu untuk mengubah perilaku,

kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Adapun aspek-aspek kontrol diri yaitu meliputi kemampuan kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Komunikasi Interpersonal

Menurut Devito (2013), komunikasi interpersonal dapat didefinisikan sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau sekelompok kecil orang dengan efek tertentu dan beberapa umpan balik seketika. Adapun aspek-aspek komunikasi interpersonal yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Berdasarkan uraian teori pada pendahuluan, maka dapat diketahui bahwa kontrol diri dan komunikasi interpersonal adalah variabel yang dapat mempengaruhi perilaku phubbing pada individu.

Penggunaan *smartphone* yang bermasalah dalam situasi sosial dimana mengabaikan orang lain demi *smartphone* atau yang sering disebut phubbing ini dapat disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam mengontrol *smartphone* dan penggunaan internet mereka secara benar saat bersama orang lain. Terbiasanya dalam memeriksa *smartphone* secara intens meskipun tidak ada keperluan mendesak yang harus dilakukan dengan *smartphone* ini juga dapat terjadi jika individu sedang dalam proses komunikasi interpersonal yang tidak diinginkan. Kesulitan individu dalam berbicara dengan orang lain di dunia nyata serta merasa bosan atau tidak nyaman di lingkungan sekitar membuat individu menggunakan *smartphon*enya sebagai pengalihan dari perasaan tidak nyaman berkomunikasi tersebut. Maka dalam penelitian ini dapat disusun kerangka penelitian sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing. Diharapkan juga pada penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk memperluas wawasan serta merubah pengetahuan dalam bidang psikologi sosial khususnya tentang munculnya perilaku phubbing. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan yang berkaitan dengan pengaruh kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing khususnya mahasiswa dan mahasiswi Universitas Mulawarman, serta sebagai acuan bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya. Kemudian dari tujuan dan konsep kerangka berpikir yang telah dijelaskan maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis Mayor

- H1 Ada pengaruh kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing
- H0 Tidak ada pengaruh kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing

Hipotesis Minor

- H1 Ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing
- H0 Tidak ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing
- H1 Ada pengaruh komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing
- H0 Tidak ada pengaruh komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015), metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Keuntungan metode kuantitatif adalah dapat menjangkau data dari responden yang tersebar di berbagai tempat yang luas dalam waktu singkat serta dalam jumlah yang banyak.

Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel

Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling yaitu teknik yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Untuk pengambilan sampelnya ditentukan dengan purposive sampling, yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda yang berusia 18 hingga 25 tahun dan pengguna *smartphone*. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah tidak diketahui. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah mahasiswa Universitas Mulawarman yang terindikasi mengalami perilaku phubbing sebanyak 88 orang, memiliki *smartphone*, serta berusia 18 hingga 25 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan skala pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala likert. Menurut Sugiyono (2015) skala likert merupakan skala yang bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat serta persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Terdapat tiga macam skala likert dalam penelitian ini yaitu skala perilaku phubbing, kontrol diri, dan komunikasi interpersonal. Ketiga Skala ini menggunakan

penilaian modifikasi skala likert yang dikelompokkan dalam pernyataan favorable dan unfavorable dan dengan empat alternatif jawaban yang digunakan yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan empat pilihan jawaban dibuat demikian agar subyek berpendapat tidak bersikap netral atau tidak berpendapat (Hadi, 2006).

Skala perilaku phubbing disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Karadag, et al., (2015), yakni gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel yang terdiri dari 24 butir aitem awal namun terdapat 4 butir yang gugur dan 20 butir valid dengan nilai alpha sebesar $0.742 > 0.700$, sehingga skala perilaku phubbing ini dapat dinyatakan andal. Kemudian pada skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973) terdiri dari kemampuan kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan yang terdiri dari 30 butir aitem awal namun terdapat 11 butir yang gugur dan 19 butir valid dengan nilai alpha sebesar $0.704 > 0.700$, sehingga skala perilaku kontrol diri ini dapat dinyatakan andal. Adapun skala komunikasi interpersonal yang disusun oleh Devito (2013) terdiri dari aspek keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan yang terdiri dari 34 butir aitem awal namun terdapat 5 butir yang gugur dan 29 butir valid dengan nilai alpha sebesar $0.773 > 0.700$, sehingga skala komunikasi interpersonal ini dapat dinyatakan andal.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi ganda untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dan kemampuan dari variabel bebas (kontrol diri dan komunikasi interpersonal) terhadap variabel terikat (perilaku phubbing). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih

dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi: uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji homoskedastisitas, dan uji autokorelasi. Penelitian ini juga menggunakan beberapa uji hipotesis yaitu, uji hipotesis model penuh dan bertahap, uji

hipotesis multivariat model penuh dan parsial serta uji hipotesis model stepwise dan regresi model akhir. Keseluruhan data diolah menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 24.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	18 tahun	22	25
2	19 tahun	14	16
3	20 tahun	11	12
4	21 tahun	10	11
5	22 tahun	12	14
6	23 tahun	19	22
Total		88	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman Samarinda yaitu mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 22 orang (25 persen), usia 19 tahun berjumlah 14 orang (16 persen), usia 20

tahun berjumlah 11 orang (12 persen), usia 21 tahun berjumlah 10 orang (11 persen), usia 22 tahun berjumlah 12 orang (14 persen) dan usia 23 tahun berjumlah 19 orang (22 persen).

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	22	25
2	Perempuan	66	75
Jumlah		88	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 22

orang (25 persen) dan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 66 orang (75 persen).

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Angkatan

No.	Angkatan	Jumlah	Persentase
2	2014	18	20
3	2015	13	15
4	2016	10	11
5	2017	11	12
6	2018	14	16
7	2019	22	25
Jumlah		88	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman Samarinda yaitu mahasiswa angkatan 2014 berjumlah 18 orang (20 persen), mahasiswa angkatan 2015 berjumlah 13 orang (15 persen), mahasiswa angkatan 2016 berjumlah 10 orang (11 persen), mahasiswa angkatan 2017 berjumlah 11 orang (12 persen), mahasiswa

angkatan 2018 berjumlah 14 orang (16 persen) dan mahasiswa angkatan 2019 berjumlah 22 orang (25 persen).

Chotpitayasunondh & Douglas (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa untuk melihat skor keseluruhan perilaku phubbing, dapat dilihat dari frekuensi dan durasi individu melakukan phubbing.

Tabel 4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Frekuensi Perilaku Phubbing Mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda

No	Frekuensi Phubbing/Hari	Jumlah Subjek	Persentase
1	Sangat jarang	0	0
2	Sesekali	9	10
3	1-3 kali	27	31
4	4 kali atau lebih	52	59
Total		88	100

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa tidak ada subjek yang melakukan perilaku phubbing sangat jarang dalam suatu perkumpulan (0 persen), sesekali berjumlah

9 mahasiswa (10 persen), 1 sampai 3 kali sehari berjumlah 27 mahasiswa (31 persen) dan 4 kali atau lebih dalam sehari berjumlah 52 mahasiswa (59 persen).

Tabel 5. Karakteristik Subjek Berdasarkan Durasi Perilaku Phubbing Mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda

No	Durasi Phubbing/Hari	Jumlah Subjek	Persentase
1	Kurang dari 15 menit	32	36
2	Kurang dari 1 jam	25	28
3	1-2 jam	18	21
4	Lebih dari 2 jam	13	15
Total		88	100

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa subjek yang melakukan phubbing kurang dari 15 menit per hari berjumlah 32 mahasiswa (36 persen), kurang dari 1 jam

per hari berjumlah 25 mahasiswa (28 persen), 1 sampai 2 jam per hari berjumlah 18 mahasiswa (21 persen), dan lebih dari 2 jam berjumlah 13 mahasiswa (15 persen).

Hasil Uji Deskriptif

Tabel 6. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Perilaku Phubbing	60.42	3.099	50	10	Tinggi
Kontrol Diri	41.01	3.495	48	10	Rendah
Komunikasi Interpersonal	57.97	4.142	73	15	Rendah

Diketahui gambaran sebaran data pada skala perilaku phubbing yang telah diisi

diperoleh mean empirik 60.42 lebih tinggi dari mean hipotetik 50 dengan kategori

tinggi, hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat perilaku phubbing tinggi. Pada skala kontrol diri yang diperoleh mean empirik 41.01 lebih rendah dari mean hipotetik 48 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori tingkat kontrol diri

rendah. Pada skala komunikasi interpersonal diperoleh mean empirik 57.97 lebih rendah dari mean hipotetik 73 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori tingkat komunikasi interpersonal rendah.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	P	Keterangan
Perilaku <i>Phubbing</i>	0.092	0.064	Normal
Kontrol Diri	0.070	0.200	Normal
Komunikasi Interpersonal	0.083	0.191	Normal

Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap perilaku phubbing menghasilkan nilai $Z = 0.092$ dan $p = 0.064 > 0.05$, hal ini menunjukkan bahwa sebaran butir-butir perilaku phubbing adalah normal. Pada sebaran terhadap kontrol diri menghasilkan nilai $Z = 0.070$ dan $p = 0.200 > 0.05$, hal ini

menunjukkan bahwa sebaran butir-butir kontrol diri adalah normal. Pada sebaran terhadap komunikasi interpersonal menghasilkan nilai $Z = 0.083$ dan $p = 0.191 > 0.05$, hal ini menunjukkan bahwa sebaran butir-butir komunikasi interpersonal adalah normal.

Tabel 8. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Perilaku <i>Phubbing</i> - Kontrol Diri	1.690	2.38	0.073	Linier
Perilaku <i>Phubbing</i> - Komunikasi Interpersonal	1.357	1.74	0.183	Linier

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel perilaku phubbing terhadap kontrol diri menunjukkan F Hitung (1.690) $<$ F Tabel (2.38) dan p (0.073) $>$ 0.05 maka data dinyatakan linier. Kemudian hubungan

antara variabel perilaku phubbing terhadap komunikasi interpersonal menunjukkan F Hitung (1.357) $<$ F Tabel (1.74) dan p (0.183) $>$ 0.05 berarti data dinyatakan linier.

Tabel 9. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Perilaku <i>Phubbing</i> – Kontrol diri	0.931	1.074	Unmultikol
Perilaku <i>Phubbing</i> – Komunikasi Interpersonal	0.931	1.074	Unmultikol

Pada tabel 9 menunjukkan bahwa nilai coefficient tolerance variabel perilaku phubbing terhadap kontrol diri sebesar $0.931 < 1$ dan nilai variance inflation factor (VIF) sebesar $1.074 < 5$, sehingga pada model regresi yang digunakan tidak terjadi gejala multikolinieritas. Kemudian pada nilai

coefficient tolerance variabel perilaku phubbing terhadap komunikasi interpersonal sebesar $0.931 < 1$ dan nilai variance inflation factor (VIF) sebesar $1.074 < 5$, sehingga pada model regresi yang digunakan tidak terjadi gejala multikolinieritas.

Tabel 10. Hasil Uji Homoskedastisitas

Variabel	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Kontrol diri	-1.275	1.984	0.206	Homoskedastik
Komunikasi Interpersonal	-0.325	1.984	0.746	Homoskedastik

Pada tabel 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas model regresi, karena seluruh nilai signifikansi yang diperoleh dari pengujian dengan metode Glejser diperoleh nilai $P >$

0.05 terhadap absolute residual (Abs_Res) secara parsial dan nilai T hitung $<$ T tabel, sehingga variabel independen layak digunakan untuk memprediksi variabel dependen yang ada.

Tabel 11. Hasil Uji Autokorelasi

Variabel	D	dL	dU	Keterangan
Perilaku Phubbing - Kontrol Diri	2.111	1.6999	1.6071	Tidak terdapat autokorelasi
Perilaku Phubbing – Komunikasi Interpersonal				

Pada tabel 11, Durbin Watson yaitu $\alpha = 5\%$; $n = 100$; $k-2$ adalah $dL = 1.6999$ dan $dU = 1.6071$. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai Durbin Watson sebesar 2.111 dan nilai tersebut berada antara dU dan $(4-dU)$ atau 2.111 lebih besar dari 1.6071 dan 2.111 lebih kecil dari 2.3929, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi linear tersebut tidak terdapat

autokorelasi atau tidak terjadi korelasi di antara kesalahan pengganggu.

Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel X (kontrol diri dan komunikasi interpersonal) terhadap variabel Y (perilaku phubbing). Berdasarkan hasil uji regresi model penuh maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	P
Perilaku Phubbing (Y)				
Kontrol Diri (X ₁)	14.857	3.10	0.259	0.000
Komunikasi Interpersonal (X ₂)				

Tabel 12 menunjukkan bahwa F hitung $>$ dari F tabel yang artinya hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima dengan nilai $R^2 = 0.259$ yang berarti kontribusi pengaruh

variabel X terhadap variabel Y sebesar 25,9%. Selanjutnya dari hasil analisis regresi secara bertahap dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Kontrol Diri (X ₁)				
Perilaku Phubbing (Y)	-0.370	-4.319	1.988	0.000
Komunikasi Interpersonal (X ₂)				
Perilaku Phubbing (Y)	-0.150	-2.078	1.988	0.041

Berdasarkan tabel 13, diketahui bahwa t hitung $>$ t tabel. Pada kontrol diri dengan

perilaku phubbing memiliki nilai beta = -0.370, $t = -4.319$, dan $P = 0.000$, hal ini

memiliki arti bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku phubbing. Kemudian pada komunikasi interpersonal dengan perilaku phubbing

diketahui bahwa nilai beta = -0.150, t = -2.078 dan P = 0.041, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara komunikasi interpersonal dengan perilaku phubbing.

Tabel 14. Hasil Uji Regresi Multivariat Model Penuh Aspek-Aspek Variabel Bebas Dengan Aspek-Aspek Variabel Terikat

Aspek	F hitung	F tabel	R ²	P
Kontrol perilaku (X ₁), kontrol kognitif (X ₂), kontrol keputusan (X ₃), keterbukaan (X ₄), empati (X ₅), sikap mendukung (X ₆), sikap positif (X ₇), kesetaraan (X ₈) dengan gangguan komunikasi (Y ₁)	0.902	2.06	0.084	0.519
obsesi terhadap ponsel (Y ₂)	2.346	2.06	0.192	0.026

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa aspek-aspek dalam variabel bebas yaitu kontrol perilaku (X₁), kontrol kognitif (X₂), kontrol keputusan (X₃), keterbukaan (X₄), empati (X₅), sikap mendukung (X₆), sikap positif (X₇), kesetaraan (X₈) memiliki hubungan yang signifikan dengan obsesi

terhadap ponsel (Y₂). Sedangkan aspek-aspek dari variabel bebas tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek gangguan komunikasi (Y₁). Kemudian dari hasil analisis korelasi parsial pada faktor gangguan komunikasi (Y₁) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial pada Gangguan Komunikasi (Y₁)

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Kontrol perilaku (X ₁)	-0.072	-0.705	1.988	0.483
Kontrol kognitif (X ₂)	-0.052	-0.496	1.988	0.621
Kontrol keputusan (X ₃)	-0.043	-0.410	1.988	0.683
Keterbukaan (X ₄)	-0.073	-0.684	1.988	0.496
Empati (X ₅)	-0.149	-1.383	1.988	0.170
Sikap mendukung (X ₆)	-0.083	0.735	1.988	0.464
Sikap positif (X ₇)	-0.104	-0.920	1.988	0.360
Kesetaraan (X ₈)	-0.065	0.599	1.988	0.551

Berdasarkan tabel 15 di atas, dapat diketahui bahwa aspek kontrol perilaku (X₁), kontrol kognitif (X₂), kontrol keputusan (X₃), keterbukaan (X₄), empati (X₅), sikap

mendukung (X₆), sikap positif (X₇), dan kesetaraan (X₈) tidak berkorelasi signifikan dengan gangguan komunikasi (Y₁).

Tabel 16. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial pada Obsesi terhadap Ponsel (Y₂)

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Kontrol perilaku (X ₁)	0.031	0.294	1.988	0.769
Kontrol kognitif (X ₂)	0.128	1.225	1.988	0.224
Kontrol keputusan (X ₃)	0.073	0.682	1.988	0.498
Keterbukaan (X ₄)	-0.129	-1.182	1.988	0.241
Empati (X₅)	-0.260	-2.413	1.988	0.018
Sikap mendukung (X ₆)	-0.028	-0.238	1.988	0.813
Sikap positif (X₇)	-0.280	-2.385	1.988	0.019
Kesetaraan (X ₈)	-0.140	-1.292	1.988	0.200

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui bahwa aspek empati (X_5) dan aspek sikap positif (X_7) memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan aspek obsesi terhadap ponsel (Y_2). Sedangkan aspek kontrol perilaku (X_1), kontrol kognitif (X_2),

kontrol keputusan (X_3), keterbukaan (X_4), sikap mendukung (X_6), dan kesetaraan (X_8) tidak berkorelasi signifikan dengan aspek obsesi terhadap ponsel (Y_2). Lebih lanjut pada hasil uji analisis model *stepwise* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji Analisis Regresi Model *Stepwise* pada Obsesi terhadap Ponsel (Y_2)

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Kontrol perilaku (X_1)	0.016	0.155	1.988	0.877
Kontrol kognitif (X_2)	0.116	1.157	1.988	0.251
Kontrol keputusan (X_3)	0.073	0.722	1.988	0.472
Keterbukaan (X_4)	-0.092	-0.909	1.988	0.366
Sikap mendukung (X_6)	-0.002	-0.014	1.988	0.989
Kesetaraan (X_8)	-0.113	-1.098	1.988	0.275

Berdasarkan tabel 17, dapat diketahui bahwa terdapat dua aspek yang signifikan dengan obsesi terhadap ponsel (Y_2) yaitu empati (X_5) dan sikap positif (X_7). Adapun aspek yang tidak signifikan dengan obsesi terhadap ponsel (Y_2) yaitu kontrol perilaku

(X_1), kontrol kognitif (X_2), kontrol keputusan (X_3), keterbukaan (X_4), sikap mendukung (X_6), dan kesetaraan (X_8). Signifikansi dari aspek empati (X_5) dan sikap positif (X_7) tersebut dapat dilihat dari hasil regresi model akhir sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Uji Analisis Regresi Model Akhir Obsesi terhadap Ponsel (Y_2)

Aspek	F Hitung	F Tabel	R ²	P
Regresi 2X (X_5 dan X_7)	7.190	3.10	0.125	0.001

Pada tabel 18 didapatkan hasil regresi model akhir obsesi terhadap ponsel (Y_2) dengan aspek empati (X_5) dan sikap positif (X_7) memiliki nilai $F = 7.190$, $R^2 = 0.125$, $P = 0,001$. Ini berarti aspek empati dan sikap positif berpengaruh sangat signifikan dengan aspek obsesi terhadap ponsel pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi secara penuh didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda, dibuktikan dengan nilai $F = 10.584$, $R^2 = 0.423$ dan $P = 0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa

hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima dengan kontribusi pengaruh kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing sebesar 42.3 persen. Hasil analisis regresi secara bertahap yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku phubbing dengan nilai T hitung yang lebih besar dari T tabel.

Choliz (2012) menyebutkan bahwa permasalahan pada penggunaan *smartphone* disebabkan salah satunya karena faktor kurangnya kontrol diri yang mana individu merasa kesulitan mengendalikan stimulus yang ada sehingga dapat memicu perasaan cemas jika tidak berada dekat *smartphone*, selain itu juga menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial.

Perilaku phubbing sebagai bentuk dari penggunaan *smartphone* yang bermasalah disebabkan salah satunya karena faktor kurangnya kontrol diri yang mendorong individu untuk selalu membuka media sosial atau aplikasi lain di *smartphone* meskipun tidak mendesak saat dalam komunikasi secara tatap muka yang diperkuat dengan perasaan euforia atau gembira ketika menelepon banyak teman sebagai tanggapan atas suatu peristiwa, sehingga individu mengisolasi diri dari hubungan sosial dan kehilangan kepedulian terhadap situasi sosial yang nyata (Billieux, et al., 2007; Putra, Ifdil, Afdal, 2019).

Selain itu, terbiasa bertindak gegabah saat mengalami emosi (emosi positif atau negatif), ketidakmampuan untuk memperkirakan konsekuensi yang terjadi sebelum melakukan suatu tindakan, serta kurangnya kemampuan untuk tetap fokus pada tugas yang dirasa membosankan atau sulit ini dapat mengurangi kemampuan kontrol diri dalam penggunaan ponsel yang bermasalah (Billieux, et al., 2007).

Kemudian pada hasil analisis regresi bertahap pada variabel komunikasi interpersonal bahwa terdapat pengaruh antara komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing dengan nilai T hitung yang lebih besar dari T tabel. Dalam aktivitas komunikasi interpersonal sering kali terjadi ketakutan untuk berkomunikasi. Ketakutan berkomunikasi mencakup rasa malu, tidak mau berkomunikasi, demam panggung, atau segan berkomunikasi (Devito, 2013). Ketakutan berkomunikasi khususnya secara tatap muka, dapat mendasari seorang individu untuk mengalihkan perasaan ini dengan terlihat sibuk menggunakan *smartphone* saat sedang bersama orang lain (Devito, 2013).

Alasan lain tampaknya dikarenakan terbiasanya sikap abai. Saat komunikasi antara dua orang atau lebih dan ketika berinteraksi seseorang mulai bermain

gadget tanpa tujuan yang jelas, perilaku acuh tersebut dapat terjadi karena individu merasa tidak tertarik untuk berbicara, tidak bisa menjadi pendengar yang baik, dan tidak ingin menanggapi pembicaraan orang lain, maka mereka akan beralih fokus pada gadget atau *smartphone* di genggamannya (Reza, 2018).

Perilaku abai karena *smartphone* dalam komunikasi interpersonal ini sangat bertentangan dengan aspek empati dalam komunikasi interpersonal. Empati yang dimaksud dalam penelitian ini adalah komunikasi empatik. Dimana empati menurut Devito (2013), memungkinkan individu untuk memahami secara emosional dan intelektual mengenai sesuatu yang sedang dialami orang lain. Empati tidak akan terlalu bermakna jika individu tidak mampu mengomunikasikan pemahaman empatik ini kembali kepada orang lain tersebut.

Dari temuan uji parsial didapatkan hasil bahwa empati (X5) dari variabel komunikasi interpersonal memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap aspek obsesi terhadap ponsel (Y2). Yang artinya semakin rendah kemampuan empati maka akan semakin tinggi obsesi terhadap ponsel mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda, begitupun juga sebaliknya. Makmun (2013) menjelaskan bahwa dalam proses mendengarkan ada beberapa faktor yang dapat mengurangi kemampuan mendengar secara empatik, yaitu faktor lingkungan, adanya kebiasaan buruk dalam proses mendengarkan, kecewa dan marah, serta faktor prasangka dan terlalu berempati. Beberapa faktor tersebutlah yang membuat seseorang sulit berempati dan kemudian melarikan individu dari komunikasi beralih pada *smartphone*.

Apabila individu mempunyai sikap negatif dalam berkomunikasi, kemungkinan individu tersebut akan kembali menyampaikan pesan dengan cara negatif. Karena selain komunikasi empatik, sikap

positif juga merupakan hal penting yang harus ada dalam proses komunikasi Devito (2013). Temuan uji parsial menunjukkan hasil bahwa sikap positif (X_7) dari variabel komunikasi interpersonal memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap aspek obsesi terhadap ponsel (Y_2). Yang artinya semakin rendah sikap positif maka akan semakin tinggi obsesi terhadap ponsel mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda, begitupun juga sebaliknya. Devito (2013) menjelaskan sikap positif dalam komunikasi interpersonal berarti bahwa kemampuan seseorang dalam memandang dirinya secara positif dan menghargai orang lain. Sikap positif tidak lepas dari upaya mendorong menghargai keberadaan serta pentingnya orang lain.

Nazir dan Piskin (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mata pendengar tidak terfokus pada pembicara atau mata yang melihat ke tempat lain menunjukkan kebosanan pendengar atau ketidakpedulian, yang dapat memiliki pengaruh negatif pada afiliasi. Sebaliknya, memiliki mata terfokus pada pembicara selama percakapan menunjukkan minat dan ketulusan pembicara, sehingga pengaruh positif pada afiliasi. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Auter (2007) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa rendahnya tingkat yang nyaman dalam hasil komunikasi interpersonal dapat mengurangi sikap positif dan menghasilkan perilaku individu menggunakan ponsel untuk sengaja menghindari percakapan dunia nyata (terutama kelompok komunikasi).

Penelitian di atas sudah cukup untuk membuktikan bahwa terdapat pengaruh pada kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing. Namun penelitian ini tidak lepas dari adanya keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak meneliti secara mendalam durasi dan frekuensi kecanduan *smartphone*

sebagai dasar perilaku phubbing. Selain itu, sampel yang digunakan pada penelitian ini terbatas hanya pada mahasiswa Universitas Mulawarman yang dapat menjangkau dan mengakses link *google form* yang disebar peneliti saja. Sehingga dapat menimbulkan hasil yang berbeda apabila dilakukan kembali pada universitas lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil statistik yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh antara kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing pada generasi Z mahasiswa Universitas Mulawarman. Selain itu, hipotesis minor pada penelitian ini semuanya diterima, yaitu terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku phubbing dan terdapat pengaruh komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan simpulan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan terkait proses dan hasil penelitian ini. Mahasiswa khususnya yang terindikasi ataupun melakukan phubbing, sebaiknya saat mahasiswa dalam interaksi secara tatap muka diharapkan untuk mampu meningkatkan empati dengan cara belajar mendengar aktif saat orang lain berbicara, belajar merefleksikan perasaan orang lain dalam diri, mencoba bersikap terbuka dan tidak menilai orang lain, serta belajar fokuskan perhatian pada kondisi di sekitar.

Selain itu, mahasiswa juga diharapkan untuk meningkatkan sikap positif dengan cara perbanyak bertemu dengan orang-orang dan lingkungan yang lebih positif, belajar memilah kosakata atau kalimat yang lebih positif saat berbicara dengan orang

lain, cobalah melihat dari sisi kebaikan orang lain saat orang tersebut membuat kesalahan, serta belajar mengungkapkan penghargaan dan perasaan hangat atas pencapaian orang lain sebagaimana mahasiswa memandang dirinya secara positif dan menghargai keberadaan serta pentingnya orang lain. Sehingga dengan melakukan saran yang telah diberikan dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi bahkan menghilangkan penggunaan *smartphone* saat sedang dalam komunikasi interpersonal.

Kemudian apabila peneliti selanjutnya tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan menggunakan metode penelitian kualitatif atau perbandingan agar hasil penelitian yang didapatkan lebih spesifik dan beragam. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan sampel di luar dari mahasiswa dengan rentang usia yang bervariasi agar dapat mengetahui pengaruh usia terhadap perilaku phubbing.

DAFTAR PUSTAKA

- Auter, P. J. (2007). Portable social groups: willingness to communicate, interpersonal communication gratifications and cell phone use among young adult. *International Journal of Mobile Communication*, 5(2), 139-156. <https://doi.org/10.1504/IJMC.2007.011813>.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>.
- Bencsik, A., Csikos, G., & Juhaz, T. (2016). Y and Z Generations at Workplaces. *Journal of Competitiveness*, 8(3), 90-106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>.
- Billieux, J., Van der Linden, M. d'Acremont, M., Ceschi, G., & Zrematten, A. (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence and actual use of the mobile phone?. *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 527 - 537. <https://doi.org/10.1002/acp.1289>.
- Brkljacic, T., Sakic, V., & Lipovcan, L. K., (2018). Phubbing among croatian students. *Protection and promotion of the well-being of children, youth, and families*. 109-126. https://www.researchgate.net/publication/329480038_Phubbing_among_Croatian_students.
- Choliz. (2012). Mobile phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Journal Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44. <https://www.researchgate.net/publication/284690452>.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>.
- Devito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Pearson Education, Inc.
- Hadi, S. (2006). *Metodologi research*. Pustaka Pelajar.
- Imron (2020, November 10). Medsos Jadi Penyebab Perceraian Tertinggi Kedua

- di Lamongan. *IDN Times Jatim*. <https://jatim.idntimes.com/news/jatim/imron/medsos-jadi-penyebab-perceraian-tertinggi-kedua-di-lamongan/full>.
- Irawati, A. N., & Nurmina. (2020). Perbedaan perilaku phubbing pada dewasa awal dalam situasi hubungan keluarga, hubungan pertemanan, dan hubungan percintaan di kota bukittinggi. *Jurnal Proyeksi*, 15(2), 141-150. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/>
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., Culha, I., & Babadag, 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. <http://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Makmun, S. (2013). Memahami orang lain melalui keterampilan mendengar secara empatik, *Jurnal Humaniora*, 4(1), 422-431. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3452>.
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: A dugout of literature. *Psychology*, 10, 819-829. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(68). <https://doi.org/10.25215/0304.195>.
- Putra, A. Y., Ildil, & Afdal. (2019). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.24036/4.13276>.
- Reza, I. F. (2018). Dimensions of phubbing among moslem adolescents in revolution industry 4.0 perspective mental health. *Proceeding of International Conference of Mental Health, Neuroscience, and Cyberpsychology (IcomethNCP)*.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mix methods)*. Alfabeta.