

## ABSTRAK

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP *PHUBBING* PADA DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA

Putri Nuranida

Program Studi Psikologi

Idealnya individu dewasa awal telah mampu berpikir matang, mampu mengatur perilaku secara tepat, mampu membangun hubungan yang hangat dan harmonis dengan orang-orang yang ada di sekitarnya, yang diikuti dengan kemampuan komunikasi yang baik dan efektif. Begitupula saat dewasa awal berhadapan dengan kemajuan teknologi seperti *smartphone*. Dewasa awal tersebut mampu menggunakan sesuai dengan tujuannya, terencana, dan tidak berlebihan sehingga tidak melakukan *phubbing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *phubbing* pada dewasa awal di DKI Jakarta. Rancangan penelitian ini kuantitatif berjenis kausal komparatif. Metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 400 responden. Skala kontrol diri memiliki 29 aitem valid dengan nilai ( $\alpha$ ) = 0,937. Skala *phubbing* memiliki 21 aitem valid dengan nilai ( $\alpha$ ) = 0,922. Uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai sig. ( $p$ ) = 0,000 ; ( $p$ ) < 0,05 dengan nilai koefisien = - 0,673 artinya terdapat pengaruh negatif signifikan kontrol diri terhadap *phubbing* pada dewasa awal di DKI Jakarta. Hasil *crosstab* menunjukkan usia 36-40 tahun memiliki kontrol diri tinggi, jenis kelamin laki-laki memiliki kontrol diri tinggi, usia 18-25 tahun memiliki *phubbing* tinggi, dan jenis kelamin perempuan memiliki *phubbing* tinggi. Selain itu, semakin tinggi durasi penggunaan *smartphone* maka *phubbing* juga semakin tinggi dan penggunaan media sosial berjumlah 1 media sosial memiliki *phubbing* rendah.

**Kata Kunci:** Dewasa awal, Kontrol diri, *Phubbing*

**ABSTRACT**

***THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON PHUBBING IN EARLY ADULTHOOD  
IN DKI JAKARTA***

Putri Nuranida

*Psychology Study Program*

*Ideally, early-adult individuals are able to think maturely, able to regulate behavior appropriately, able to build warm and harmonious relationships with those around them, followed by good and effective communication skills. Likewise, when early adults are faced with technological advances such as smartphones. These early adults are able to use according to their purpose, planned, and not excessive so they don't do phubbing. This study aims to determine the effect of self-control on phubbing in early adulthood in DKI Jakarta. The design of this research is quantitative causal comparative. The sampling method uses simple random sampling with a total sample of 400 respondents. The self-control scale has 29 valid items with  $(\alpha) = 0.937$ . The phubbing scale has 21 valid items with  $(\alpha) = 0.922$ . Simple linear regression test shows the sig.  $(p) = 0.000$  ;  $(p) < 0.05$  with a coefficient = -0.673 meaning that there is a significant negative effect of self-control on phubbing in early adulthood in DKI Jakarta. The crosstab results showed that ages 36-40 years had high self-control, males had high self-control, ages 18-25 years had high phubbing, and females had high phubbing. In addition, the higher the duration of smartphone phubbing is getting higher and the use of social media, totaling 1 social media has low phubbing.*

**Keywords:** *Early adulthood, Self-control, Phubbing*