

**PENGARUH *LEISURE BOREDOM* DAN *SELF-CONTROL*
TERHADAP PERILAKU *PHONE SNUBBING (PHUBBING)*
PADA MAHASISWA AKTIF UNIVERSITAS ISLAM "45"
BEKASI**



SKRIPSI

“Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang psikologi”



Oleh:

GHINA ATHAYA FITRI

41183507190027

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : "Pengaruh *Leisure boredom* Dan *Self-control*
Terhadap Perilaku *Phone snubbing (Phubbing)* Pada
Mahasiswa Aktif Universitas Islam "45" Bekasi"
Penyusun : Ghina Athaya Fitri
NPM : 41183507190027

Bekasi, 22 Juli 2024

Menyetujui:

Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva P, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

"Pengaruh *Leisure boredom* Dan *Self-control* Terhadap Perilaku *Phone snubbing*
(*Phubbing*) Pada Mahasiswa Aktif Universitas Islam "45" Bekasi"



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Ghina Athaya Fitri

41183507190027

Telah diajukan dihadapan dewan penguji

Pada tanggal: 22 Juli 2024


Dan telah dinyatakan lulus/disahkan di Universitas Islam "45" Bekasi

Pada tanggal: 22 Juli 2024

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si ()

Anggota : Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si ()

: Alfiana Indah Muslimah, M.Psi., Psikolog ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ghina Athaya Fitri

NPM : 41183507190027

Judul skripsi : "Pengaruh *Leisure boredom* Dan *Self-control* Terhadap Perilaku *Phone snubbing (Phubbing)* Pada Mahasiswa Aktif Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau dokter), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, Tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah olah ada (pemalsuan hasil penelitian), yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. Flasiifikasi, perubahan data dengan maksud memanipulasi agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. Plagiarisme, pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 8 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Ghina Athaya Fitri
41183507190027

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke kehadirat Allah Subhaanahu wa Ta'aala atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada penulis yang tiada pernah putus. Tanpa ridho-Nya, penulis tidak akan mampu menyelesaikan pengerjaan skripsi ini yang membahas “Pengaruh *Leisure boredom* dan *Self-control* terhadap Perilaku *Phone snubbing (Phubbing)* pada Mahasiswa Aktif Universitas Islam “45” Bekasi” dan tak lupa juga sholawat serta salam diberikan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang membawa kita dari zaman jahiliyah menjadi zaman terang benderang.

Penyusunan penulisan skripsi ini merupakan syarat yang ditetapkan program studi psikologi Universitas Islam 45 Bekasi, penulis sepenuhnya menyari bahwa penulisan ini jauh dari kata sempurna. Maka dari itu penulis meminta maaf sebesar-besarnya jika ada kalimat atau penulisan yang salah.

Penyusunan skripsi ini dilakukan dengan maksud untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian tingkat sarjana strata (S1) pada program studi psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45” Bekasi. Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan serta bantuan, bimbingan dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materi. Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak-banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi serta dosen pembimbing akademik atas segala bimbingan, arahan, masukan, serta semangat yang selalu diberikan kepada peneliti. Terimakasih untuk segala pembelajaran dan motivasi yang diberikan baik saat perkuliahan maupun selama bimbingan yang menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Rasa hormat dan bangga bisa berkesempatan untuk menjadi mahasiswa bimbingan ibu.
2. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Si., selaku kepala program studi psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Bapak Drs Yanto Supriyanto, M.Si., selaku dekan fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Seluruh dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahnya kepada penulis.
5. Seluruh dosen program studi psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat serta pengalaman yang berharga selama penulis berkuliah di Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Terimakasih teruntuk kedua orang tua saya bapak Surahmin dan Ibu Ade Rahmatillah yang telah memberikan *support* baik materi maupun kasih sayang yang penuh untuk penulis serta terimakasih telah memberikan kepercayaan penuh kepada penulis saat duduk di bangku perkuliahan ini.
7. Terimakasih kepada Lutiana Nur Hidayah dan Yoga Rifai yang telah menemani dan memberikan dukungan serta kontribusi selama proses pengerjaan skripsi.
8. Terimakasih kepada Fuji Indah Utami, Rizki Amelia Putri, Imas Nurhayati, dan Hafsa Huwaida Ahmad, yang telah menemani penulis selama penelitian ini

berlangsung dan memberikan dorongan yang luar biasa, serta berjuang bersama-sama untuk mendapatkan gelar yang sama.

9. Aullio Adi Satri Latief yang selalu mengingatkan saya untuk menyelesaikan tugas akhir dan membantu saya dalam setiap prosesnya. Terimakasih telah menjadi bagian perjalanan hidup saya hingga skripsi ini selesai.
10. Teman-teman psikologi Angkatan 2019 yang saling mendukung satu sama lain untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah skripsi ini
11. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun dengan segala hormat penulis mengucapkan terimakasih atas segala bantuan, dukungan serta doa-doa yang telah diberikan kepada penulis sehingga berada di titik ini.
12. Ghina Athaya Fitri, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang tidak selalu berjalan dengan mudah. Terimakasih sudah bertahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dengan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang masih harus penulis tingkatkan lagi agar bisa lebih baik kedepannya. Untuk itu penulis sangat menerima kritikan dan saran yang membangun dari pihak manapun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk siapapun yang membacanya, serta khusus untuk berbagai pihak yang berkaitan dengan psikologi.

Bekasi, 22 Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Ghina Athaya Fitri
41183507190027

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
RIWAYAT HIDUP	
MOTTO.....	
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
RINGKASAN.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka.....	11
1. <i>Phubbing</i>	11
a. Definisi <i>Phubbing</i>	11
b. Aspek-Aspek <i>Phubbing</i>	12
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku <i>Phubbing</i>	13
2. <i>Leisure Boredom</i>	16
a. Definisi <i>Leisure Boredom</i>	16
b. Aspek-Aspek <i>Leisure Boredom</i>	17
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku <i>Leisure Boredom</i>	17
3. <i>Self-Control</i>	18
a. Definisi <i>Self-Control</i>	18
b. Aspek-Aspek <i>Self-Control</i>	19

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku <i>Self-Control</i>	21
B. Kerangka Berpikir	22
C. Hipotesis	25
D. Orisinalitas Penelitian.....	26
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel	29
1. Identifikasi Variabel	29
2. Definisi Konseptual.....	30
3. Definisi Operasional.....	30
C. Subjek, Tempat, Dan Waktu Penelitian.....	31
1. Subjek Penelitian.....	31
2. Populasi	31
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	31
4. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Wawancara.....	33
2. Skala Psikologi.....	34
E. Instrumen Pengukuran.....	35
1. Perencanaan Instrumen Pengukuran.....	35
2. Hasil Analisis Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Analisis Data.....	42
1. Teknik Deskriptif	42
2. Uji Asumsi	44
3. Uji Hipotesis	45
G. Jadwal Penelitian.....	47
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	49
B. Deskripsi Subjek Penelitian	50
1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	50
2. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	50
3. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Semester.....	51

4. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas	52
5. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Penggunaan Ponsel	53
C. Deskripsi Variabel Penelitian	54
1. Variabel <i>Leisure Boredom</i>	54
2. Variabel <i>Self-Control</i>	55
3. Variabel <i>Phubbing</i>	55
D. Hasil Penelitian	56
1. Hubungan <i>Leisure Boredom</i> Dengan <i>Phone Snubbing (Phubbing)</i>	56
2. Hubungan <i>Self-Control</i> Dengan <i>Phone Snubbing (Phubbing)</i>	56
3. Pengaruh <i>Leisure Boredom</i> Dan <i>Self-Control</i> Terhadap <i>Phone Snubbing (Phubbing)</i>	57
E. Pembahasan.....	58
1. Hipotesis Pertama.....	61
2. Hipotesis Kedua	64
3. Hipotesis Ketiga	68
BAB V.....	71
KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	77

RINGKASAN

Phone Snubbing (phubbing) diartikan sebagai perilaku individu yang memperhatikan ponsel saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan ponsel dan menarik diri dari interaksi antar individu dengan diukur melalui 2 aspek yaitu: gangguan komunikasi, dan obsesi pada ponsel. sedangkan *leisure boredom* adalah pandangan subjektif atau emosi negatif yang disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara ketersediaan waktu luang dan kebutuhan akan pengalaman yang berkualitas dengan diukur melalui 1 aspek yaitu: persepsi individu terhadap waktu luang yang dimilikinya. Dan *self-control* yaitu kemampuan individu untuk mengelola pola perilaku individu sehingga mengarah pada perilaku yang positif sesuai dengan aturan atau norma sosial dengan diukur melalui 3 aspek yaitu: kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan serta pengaruh antara *leisure boredom* dan *self-control* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, dengan subjek penelitian sebesar 370 mahasiswa aktif di Universitas Islam 45 Bekasi. Teknik *non probability sampling* dan metode pengambilan *sampling* menggunakan metode *purposive sampling*, dan teknik pengambilan data menggunakan kuisioner dengan *google form*. Selain itu uji validitas pada penelitian ini menggunakan Aiken V yang dinilai oleh 4 rater/ahli dan diukur menggunakan uji reliabilitas menggunakan formula *Cronbach alpha* menghasilkan nilai *phubbing* 0,860, *leisure boredom* 0,806, dan *self-control* 0,905.

Selain itu dilakukan uji korelasi *rank spearman* pada variabel *leisure boredom* dan *phubbing* menunjukkan nilai dengan diperoleh hasil $r = 0,433$ $\rho = 0,000$ ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Uji korelasi *rank spearman* pada variabel *self-control* dan *phubbing* menunjukkan nilai dengan diperoleh hasil $r = -0,606$ $\rho = 0,000$ ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* bersifat negatif. Selain itu terdapat hasil uji regresi berganda yang menunjukkan bahwa *leisure boredom* dan *self-control* secara serentak berpengaruh terhadap *phubbing* dengan nilai $F = 183,190$ dan nilai $\rho = 0,000$ ($\leq 0,05$). Maka dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa secara serentak atau bersamaan *leisure boredom* dan *self-control* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Serta menghasilkan nilai koefisien determinasi sebesar 50,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : *leisure boredom, self-control, phub*