

**Peran Regulasi Diri Terhadap Perilaku *Phubbing* dan Implikasinya Pada Ketahanan Pribadi (Studi pada Mahasiswa Universitas Gadjah Mada)**

*Aan Fatwa Setiawan*

Fakultas Psikologi

Universitas YARSI

email: [aan.fatwa@gmail.com](mailto:aan.fatwa@gmail.com)

Dikirim: 19-6-2024, Direvisi: 30-8-2024, Diterima: 31-8-2021

**ABSTRACT**

*Students in their daily lives have a high tendency to use smartphones, so they are very vulnerable to being exposed to phubbing behaviour. Therefore, students need self-regulation as an ability to deal with various vulnerabilities that are present continuously, so that an effort is needed to mitigate, navigate, and intervene in personal resilience of student.*

*Researchers used a mixed-methods explanatory design to obtain data on the role and description of self-regulation on phubbing behaviour, as well as its implications for the personal resilience of Gadjah Mada University students. In quantitative research, 177 student participants were obtained, while in qualitative research, 6 student participants were obtained.*

*The results showed that self-regulation has a significant role in phubbing behaviour in Gadjah Mada University students. There are 76% of students in the category of moderate self-regulation and moderate phubbing behaviour. In self-regulation there are two abilities, namely external abilities and internal abilities. While in phubbing behaviour there are two tendencies, namely phubbing victims and phubbing perpetrators. The combination of internal and external abilities can help students manage phubbing behaviour more effectively, indicating that strong self-regulation can reduce the tendency to engage in phubbing behaviour. Then on the implications of the research, it was found that students' personal resilience becomes vulnerable when they become phubbing perpetrators or phubbing victims and present new threats, disturbances, obstacles, and challenges (AGHT) for students as the successor to the leadership of the nation and state.*

**Keywords:** *Self-Regulation, Phubbing Behavior, Personal Resilience, National Resilience*

**ABSTRAK**

Mahasiswa pada kehidupan sehari-hari memiliki kecenderungan yang tinggi terhadap penggunaan *smartphone*, sehingga sangat rentan terpapar oleh perilaku *phubbing*. Oleh karena itu mahasiswa membutuhkan kemampuan regulasi diri dalam menghadapi berbagai kerentanan yang hadir secara kontinu, sehingga diperlukan upaya untuk memitigasi, menavigasi, dan mengintervensi ketahanan pribadi mahasiswa.

Peneliti menggunakan *mixed-methods explanatory design* untuk memperoleh data mengenai peran dan gambaran regulasi diri terhadap perilaku *phubbing*, serta implikasinya pada ketahanan pribadi mahasiswa Universitas Gadjah Mada. Pada penelitian kuantitatif didapatkan 177 partisipan mahasiswa, sedangkan pada penelitian kualitatif didapatkan 6 partisipan mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan regulasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada. Terdapat 76% mahasiswa dalam kategorisasi regulasi diri sedang dan perilaku

*phubbing* sedang. Pada regulasi diri terdapat dua kemampuan, yaitu kemampuan eksternal dan kemampuan internal. Sementara itu pada perilaku *phubbing* terdapat dua kecenderungan, yaitu korban *phubbing* dan pelaku *phubbing*. Terdapat kombinasi dari kemampuan internal dan eksternal ini yang dapat membantu mahasiswa mengelola perilaku *phubbing* dengan lebih efektif, menunjukkan bahwa regulasi diri yang kuat dapat mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku *phubbing*. Kemudian pada implikasi penelitian ditemukan bahwa ketahanan pribadi mahasiswa menjadi rentan ketika menjadi pelaku *phubbing* atau korban *phubbing* dan menghadirkan ancaman, gangguan, hambatan, dan tantangan (AGHT) baru bagi mahasiswa sebagai penerus kepemimpinan bangsa dan negara.

**Kata Kunci:** Regulasi Diri, Perilaku *Phubbing*, Ketahanan Pribadi, Ketahanan Nasional.

## PENGANTAR

Perkembangan *smartphone* yang terjadi saat ini memberikan beragam manfaat untuk aktivitas kehidupan sehari-hari, membuat *smartphone* senantiasa melekat pada kehidupan manusia. Pada survei Badan Pusat Statistik tahun 2017-2021 menghasilkan temuan bahwa pertumbuhan penduduk yang menggunakan *smartphone* mencapai 65.87% (Badan Pusat Statistik, 2022). Pertumbuhan pengguna *smartphone* memberikan indikasi semakin masifnya penggunaan *smartphone*, sehingga menimbulkan krisis sosial baru yang saat ini disebut dengan perilaku *phubbing* (Hayati & Jasmaniah, 2020; Radiansyah, 2018). Hidayat MS dkk., (2021) menambahkan bahwa lahirnya perilaku *phubbing* juga diakibatkan oleh semakin tingginya ragam konektivitas digital saat ini. Individu akan terbuai dengan *smartphone* nya dan tanpa sadar memiliki obsesi terhadap *smartphone* (Nazir & Bulut, 2019; Solecki, 2022). *Phubbing* sendiri berasal dari kata *phone* dan *snubbing* yang memiliki arti *smartphone* dan penghinaan, individu yang melakukan interaksi *face to face* dengan individu lain dan secara bersamaan melakukan penghinaan dengan mengalihkan perhatiannya ke *smartphone*.

Fenomena *Phubbing* menjadi realitas sosial yang dapat diamati dan dirasakan oleh setiap individu (Khodabakhsh & Le Ong, 2021). Secara definisi *phubbing* merupakan perilaku ketergantungan pada *smartphone*

dengan ditandai perilaku pengabaian terhadap lingkungan sosial dan memilih untuk berinteraksi dengan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Perilaku yang memberikan pengaruh terhadap kehidupan sehari-hari (Bulut & Nazir, 2020), seperti interpersonal yang negatif (Vanden Abeele, 2020), kebiasaan yang buruk (Reski dkk., 2021), serta kepuasan dan keintiman hubungan (Ergün dkk., 2020). Salah satu lingkup yang paling berisiko terpapar oleh *phubbing* adalah lingkup akademik perguruan tinggi (Rachman dkk., 2019). Mahasiswa sering kali menyerah terhadap godaan untuk memeriksa *smartphone* mereka selama interaksi sosial berlangsung dan secara tidak sengaja ataupun sengaja mengabaikan orang-orang di sekitar mereka (Bajwa dkk., 2022).

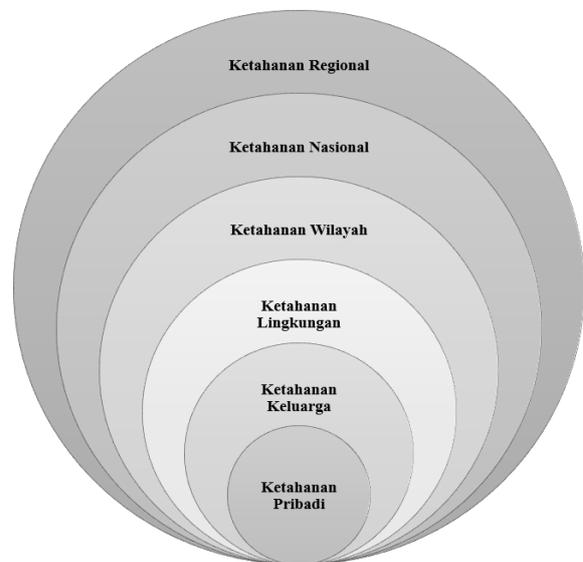
Ugur & Koc, (2015) menyebutkan bahwa 95% mahasiswa memiliki perilaku *phubbing* dan sibuk dengan *smartphone* selama sesi perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki *phubbing* akan mengalami kecenderungan hilangnya etika saat berinteraksi secara langsung, mengikis sifat simpati, dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar (Silmi & Novita, 2022). Przepiorka dkk., (2021) menambahkan bahwa ketika mahasiswa memiliki perilaku *phubbing* tanpa sadar akan memiliki perubahan somatik dan psikis pada dirinya. Hal tersebut memberikan indikasi adanya kegagalan preventif dan kuratif pada mahasiswa, sehingga diperlukan sebuah kemampuan untuk

mengurangi dorongan hingga dapat mencegah terjadinya perilaku tersebut (Chen dkk., 2021; Dzatilfauz, 2023). Salah satu kemampuan yang signifikan mengurangi perilaku negatif, seperti perilaku *phubbing* dalam penelitian ini adalah kemampuan regulasi diri (Hanifa dkk., 2021; Puspita, 2023). Terdapat asosiasi yang positif antara *phubbing* dengan regulasi diri (Uzun & Kilis, 2019).

Regulasi diri menjadi mekanisme koping yang positif dalam mencegah *phubbing* (Mahapatra, 2019). Brown (1998) dalam Trotter dkk., (2023) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku individu secara fleksibel dalam menghadapi keadaan yang tidak stabil. Suatu kemampuan psikologis yang dapat mengendalikan perilaku dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial dalam mencapai tujuan dan norma yang berlaku (Lestari & Shiddiqy, 2020). Salah satu landasan yang dapat membantu tercapainya suatu tujuan dan norma dalam kehidupan adalah ketahanan pribadi, melalui ketahanan pribadi yang tangguh dapat tercapainya tujuan kehidupan berbangsa dan bernegara yang baik. Mardiyah dkk., (2021) mendefinisikan ketahanan pribadi adalah sebuah tumpuan dan kemampuan setiap individu dalam mengimplementasikan kehidupan berbangsa dan bernegara. Ketahanan pribadi menjadi landasan yang paling dasar dalam mengatasi berbagai persoalan kehidupan dan sebagai bentuk individu dalam mewujudkan ketahanan nasional. Secara lebih detail dapat dilihat pada gambar 1.

Berdasarkan paparan di atas terdapat problematika yang menjadi ancaman kontinu terhadap mahasiswa dan lingkungan sekitarnya, sehingga diperlukan sebuah upaya dalam

Gambar 1  
Tingkat Ketahanan Nasional



Sumber: Olahan Peneliti, 2024

memitigasi, menavigasi, dan mengintervensi. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan topik regulasi diri terhadap perilaku *phubbing* serta implikasinya pada ketahanan pribadi yang memfokuskan pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada. Ditambah lagi, belum banyak penelitian mengenai regulasi diri, perilaku *phubbing* dan ketahanan pribadi yang memfokuskan pada mahasiswa, khususnya di Indonesia. Mahasiswa yang memiliki ketahanan pribadi menjadi representasi bagian terkecil dalam persatuan dan kesatuan negara. Ketahanan pribadi dapat dipahami dengan lebih mudah sebagai individu yang tangguh dalam menghadapi berbagai Ancaman, Gangguan, Hambatan, dan Tantangan (AGHT).

Penelitian ini menggunakan desain *mixed methods explanatory* yang merujuk (Creswell & David Creswell, 2018), yang menggunakan dua metode gabungan (kuantitatif dan kualitatif). Metode kuantitatif dengan kuesioner yang menghasilkan data-data numerikal, sedangkan metode kualitatif

dengan wawancara mendalam menghasilkan temuan yang kuat dan lengkap. Pada regulasi diri menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Puspita, (2023) dengan skor reliabilitas ( $\alpha = 0.881$ ). Terdapat empat dimensi pada regulasi diri, yaitu *impuls control*, *goal orientation*, *self-direction*, dan *decision making*. Sementara itu pada perilaku *phubbing* menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh Isrofin, (2020) dengan skor reliabilitas ( $\alpha = 0.77$ ). Terdapat empat dimensi pada perilaku *phubbing*, yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledge*.

Sumber data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner dan hasil wawancara. Partisipan kuesioner dan wawancara merupakan mahasiswa aktif Universitas Gadjah Mada. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada, menganalisis gambaran mahasiswa Universitas Gadjah Mada terkait peran regulasi diri dan perilaku *phubbing*, dan mengetahui implikasi ketahanan pribadi pada peran regulasi diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa Universitas Gadjah Mada. Penelitian ini menjadi penting karena mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa dan termasuk dalam usia yang produktif. Mahasiswa juga menjadi agen dalam menjaga keberlangsungan hidup bangsa dan negara yang berintegritas dan berkualitas dalam semangat nasionalisme dan patriotisme.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara beriringan dan dibagi menjadi tiga tahap. Pada tahap pertama dilakukan penelitian survei dengan kuesioner, total partisipan 180

responden, namun terdapat 3 responden yang tidak digunakan dalam pengolahan data. Sehingga total responden pada tahap pertama berjumlah 177 mahasiswa. Selanjutnya pada tahap kedua dilakukan wawancara mendalam, dengan total responden pada tahap ini berjumlah 6 mahasiswa yang dipilih secara acak dari responden pada tahap sebelumnya. Kemudian pada tahap ketiga dilakukan integrasi penelitian dari data yang didapatkan pada tahap pertama dan tahap kedua.

Tahap pertama pada penelitian ini menggunakan beberapa analisis, yaitu analisis data demografi, analisis kategorisasi hipotetik, analisis normalitas data, dan analisis hipotesis. Analisis data demografi berdasarkan jenis kelamin didapatkan responden laki-laki berjumlah 89 dengan persentase 50.3%, kemudian responden perempuan berjumlah 88 dengan persentase 49.7%. Kemudian, berdasarkan klaster keilmuan didapatkan klaster saintek 20.3%, soshum 22.6%, kesehatan 17.5%, agro 20.3%, dan multidisiplin 19.2%. Analisis kategorisasi hipotetik dengan tujuan mendapatkan representasi distribusi skor pada responden penelitian dan melihat kecenderungan skor responden (Akhtar, 2018; Sari & Nugraha, 2019).

Hasil pada analisis kategorisasi didapatkan sebanyak 76% responden dalam kategori sedang, baik regulasi diri maupun *phubbing*. Pada regulasi diri ditemukan 24% responden dalam kategori tinggi. Kemudian pada *phubbing* terdapat 20% dalam kategori rendah dan 4% dalam kategori tinggi. Terdapat kesamaan dominasi kemampuan regulasi diri antara responden dengan kategori tinggi dan sedang, yaitu dominasi kemampuan pengambilan keputusan. Perbedaan yang ditemukan pada kemampuan yang paling rendah dominasinya, responden dengan

kategori regulasi diri tinggi pada pengarahannya sedangkan responden dengan kategori regulasi diri sedang pada kontrol impulsnya.

Analisis uji asumsi menggunakan uji normalitas one sample kolmogorov-smirnov test. Nuryadi dkk., (2017) menyebutkan bahwa tes goodness-of-fit pada kolmogorov-smirnov test merupakan tes yang memperhatikan tingkat kesesuaian antara distribusi teoritis, pada tes ini menetapkan apakah skor-skor pada sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari suatu populasi dengan distributive tertentu. Hasil yang didapatkan adalah data kedua variabel terdistribusi normal dengan signifikansi 0.200, sehingga data pada penelitian memenuhi syarat untuk melanjutkan pengujian hipotesis. Setelah didapatkan hasil bahwa data terdistribusi normal, peneliti melanjutkan pengujian hipotesis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 1. Pada

tabel tersebut menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.003. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada nilai kebenaran penelitian sebesar 95% atau nilai signifikansi 0.05%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

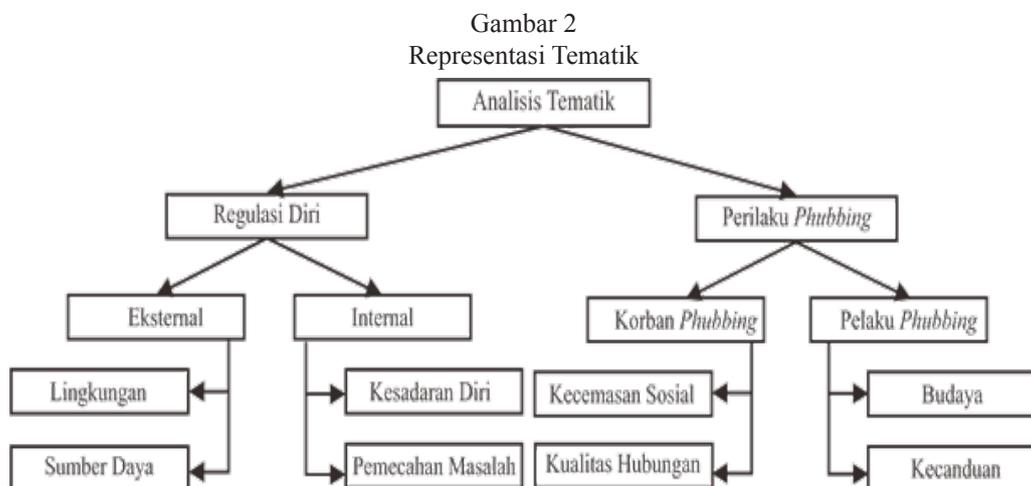
Tahap kedua pada penelitian ini menggunakan analisis data dengan hasil coding dan representasi tematik. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada gambar 2. Pada variabel regulasi diri, terdapat temuan tema eksternal dan tema internal. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Sumia dkk., (2020) bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh diri sendiri (internal individu) dan teman di lingkungan sekitar (eksternal individu). Sementara itu pada variabel perilaku *phubbing*, terdapat temuan tema korban *phubbing* dan pelaku *phubbing*. Temuan tersebut sejalan dengan

Tabel 1  
Pengujian Hipotesis  
Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	22.554	5.882		3.834	.000
	Regulasi diri	.211	.069	.225	3.054	.003

<sup>a</sup> Dependent Variable: Phubbing

Sumber: Olahan Peneliti, 2024



Sumber: Olahan Peneliti, 2024

penelitian Thomas dkk., (2022) bahwa terdapat dua perspektif untuk melihat *phubbing*, yaitu individu yang melakukan perilaku *phubbing* disebut pelaku *phubbing* (*phubber*) dan individu yang menjadi korban dari perilaku *phubbing* disebut korban *phubbing* (*phubbee*).

### **Eksternal Regulasi Diri**

Pada tematik eksternal regulasi diri, terdapat sub tema lingkungan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi dan mencegah perilaku *phubbing* di lingkungan akademik. Terdapat tiga faktor yang ditemukan pada sub tema lingkungan, sebagai berikut:

#### 1. Empati teman

Teman sebaya yang memiliki empati dapat membentuk lingkungan sosial yang mendukung mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar dan berkolaborasi, sehingga dapat mengalihkan perhatian dari penggunaan ponsel yang berlebihan.

#### 2. Dosen di kampus

Peran penting yang dapat membentuk perilaku dan pengalaman belajar yang efektif. Dosen membantu mahasiswa dalam mengembangkan tanggung jawab diri dan pengaturan waktu yang efektif, sehingga dapat mengurangi perilaku *phubbing*. Dukungan dari dosen dalam bimbingan akademis maupun motivasi personal, dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan tekanan yang mungkin memicu perilaku *phubbing*, sehingga mempromosikan interaksi sosial yang lebih sehat.

#### 3. Kerja kelompok

Keterlibatan antar anggota yang aktif dapat membentuk nilai-nilai kerja sama dan bertanggung jawab, sehingga dapat terhindar dari ketergantungan dengan *smartphone*.

Pada tematik eksternal regulasi diri, terdapat sub tema sumber daya yang dapat membantu mahasiswa dalam memanfaatkan *smartphone* dan perangkat elektronik lainnya dengan bijak. Terdapat dua faktor yang ditemukan peneliti pada sub tema tersebut, sebagai berikut:

#### 1. Diversifikasi perangkat

Penggunaan berbagai perangkat elektronik yang tepat sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, dapat mengurangi tendensi dalam berlebihan menggunakan *smartphone* dan mengabaikan lingkungan sekitar.

#### 2. Manajemen penyimpanan

Mengatur penyimpanan informasi secara terstruktur akan lebih mudah dalam mengakses materi pembelajaran yang diperlukan, tanpa perlu terus-menerus membuka *smartphone*. Hal ini dapat membantu mengurangi godaan untuk menggunakan *smartphone* dalam situasi sosial yang mengharuskan perhatian mahasiswa dalam interaksi interpersonal.

### **Internal Regulasi Diri**

Pada tematik internal regulasi diri, terdapat sub tema kesadaran diri yang dapat membantu mahasiswa dalam beradaptasi dengan perubahan sosial dan teknologi. Sehingga mampu memberikan kontribusi dalam membangun lingkungan sosial yang lebih harmonis dan berkelanjutan. Terdapat dua faktor yang ditemukan pada sub tema kesadaran diri, sebagai berikut:

#### 1. Kebiasaan positif

Rutinitas yang baik di kehidupan sehari-hari yang mendukung pencapaian tujuan pada akademik, pribadi, dan sosial

#### 2. Kesadaran sosial

Memiliki kesadaran untuk lebih peka terhadap kehadiran dan kebutuhan orang di

sekitarnya. Sehingga mampu memberikan perhatian yang tepat, tanpa terjebak dalam kebiasaan *phubbing*.

Pada tematik internal regulasi diri, terdapat sub tema pemecahan masalah yang dapat membantu mahasiswa dalam menangani dan mengurangi perilaku *phubbing* di lingkungan akademik dan sosialnya. Terdapat dua faktor yang ditemukan pada sub tema pemecahan masalah, sebagai berikut:

1. Identifikasi masalah

Kemampuan melihat dan memahami masalah yang terjadi, agar mendapatkan sudut pandang lebih tepat dan permasalahan dapat terselesaikan dengan efektif.

2. Manajemen konflik

Individu mampu mengelola konflik dan menemukan solusi alternatif dalam situasi sosial yang kompleks. Sehingga dapat mengurangi resiko dan tidak mengganggu hubungan sosial dengan individu lain.

### **Korban Phubbing**

Pada tematik korban *phubbing*, terdapat sub tema kecemasan sosial yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan sosial yang kompleks di era digital saat ini. Terdapat dua faktor yang ditemukan pada sub tema kecemasan sosial, sebagai berikut:

1. Tekanan akademik

Individu memiliki ketergantungan akibat tuntutan tugas yang tinggi, sehingga memiliki perilaku yang berlebihan pada *smartphone* nya. Secara tidak sadar akan menghadirkan distraksi pada hubungan interpersonalnya, akibat perasaan tidak nyaman dan kehilangan keseimbangan dalam interaksi sosial.

2. Keterbatasan komunikasi

Individu merasa diabaikan dan dihindari oleh lawan bicaranya, karena lawan bicaranya lebih fokus terhadap *smartphone* nya ketika sedang berkomunikasi secara langsung *face to face*.

Pada tematik korban *phubbing*, terdapat sub tema kualitas hubungan. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mempertahankan hubungan yang sehat di tengah arus teknologi yang semakin masif. Terdapat dua faktor yang ditemukan pada sub tema kualitas hubungan, sebagai berikut:

1. Kesalahpahaman komunikasi

Pesan yang disampaikan kepada individu lain tidak dapat dipahami dengan benar, akibat distorsi yang muncul pada *smartphone* nya. Hal ini dapat memicu perasaan kesepian, kecewa, dan putusanya ikatan emosional yang seharusnya terjalin dalam hubungan interpersonal

2. Kurangnya fokus

Individu merasa diabaikan atau tidak dihargai karena perhatian lawan bicaranya pada berbagai hal lain terutama *smartphone*. Hal tersebut membuat konsentrasi dan pemahaman dalam berkomunikasi menjadi buruk.

### **Pelaku Phubbing**

Pada tematik pelaku *phubbing*, terdapat sub tema budaya. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam menyadari pentingnya hubungan sosial dan menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi. Fenomena ini bukan hanya hasil dari kemajuan teknologi, tetapi juga refleksi dari perubahan kebiasaan sosial pada nilai-nilai budaya. Terdapat tiga

faktor yang ditemukan pada sub tema budaya, sebagai berikut:

### 1. Media sosial

Pelaku *phubbing* memiliki dasar rasa bosan yang tinggi, sering kali dianggap sebagai sesuatu yang harus segera diatasi. Hal tersebut sebagai cara cepat dan mudah dalam menghindari kebosanan, kemudian menimbulkan pengabaian pada interaksi langsung dengan orang lain. Pada lingkungan akademik sering kali sebagai cara untuk mengalihkan perhatian terhadap dosen, Mahasiswa yang terlibat dalam *phubbing* mungkin terlihat sibuk dengan catatan atau pencarian informasi, tetapi sebenarnya mereka sedang mengakses media sosial atau konten yang tidak berhubungan dengan perkuliahan.

### 2. Validasi Sosial

Individu membutuhkan validasi sosial yang diberikan oleh *platform* atau penyedia media sosial, seperti grafik *like, comment, and share*. interaksi online lainnya menjadi sumber penghargaan dan pengakuan, yang memotivasi individu untuk terus-menerus terlibat dengan perangkat mereka. Validasi ini sering kali dianggap sebagai indikator popularitas dan penerimaan sosial, sehingga meningkatkan frekuensi dan intensitas penggunaan media sosial.

### 3. Tidak percaya diri

Individu memiliki ketidakpercayaan diri dalam berinteraksi sosial, seperti menghindari tatap muka dan menghindari potensi kecanggungan atau ketidaknyamanan. Oleh karena itu, dalam mengatasi hal tersebut individu senantiasa terhubung dengan dunia maya melalui *smartphonenya*. Tanpa sadar hal tersebut menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.

Memahami dampak kecanduan *phubbing* ini penting dalam mengembangkan strategi untuk penggunaan teknologi yang lebih sehat dan seimbang, serta memastikan kesejahteraan pribadi dan prestasi akademik yang optimal bagi mahasiswa di era digital ini.

Pada tematik pelaku *phubbing*, terdapat sub tema kecanduan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi untuk penggunaan teknologi yang lebih sehat. Kesejahteraan pribadi dan prestasi akademik yang optimal bagi mahasiswa menjadi penting dan utama di era digital saat ini. Terdapat dua faktor yang ditemukan pada sub tema kecanduan, sebagai berikut:

### 1. Hiburan *smartphone*

Kecanduan terhadap hiburan pada dunia digital seperti, media sosial, video *streaming*, dan game. Hal tersebut menjadi pemicu utama pada perilaku pelaku *phubbing*. Individu yang terperangkap dalam pola ini menghabiskan waktu yang berlebihan pada layar *smartphone*, mengurangi waktu untuk aktivitas penting seperti belajar, berolahraga, dan berinteraksi sosial. Penggunaan berlebihan dari perangkat elektronik juga mengarah pada pengeluaran berlebihan, terutama dalam berlangganan layanan digital dan belanja online. Hal ini tidak hanya menguras sumber daya finansial mahasiswa, tetapi juga mengganggu fokus dan keseimbangan hidup akademik mereka. Kesulitan komunikasi juga muncul akibat kecanduan ini, mengurangi keterampilan berinteraksi secara langsung dan menyebabkan kesalahpahaman serta konflik interpersonal yang tidak perlu.

### 2. Hilangnya kesadaran

Individu yang memiliki kesadaran rendah terhadap lingkungan sekitar juga

Tabel 2  
Analisis Integrasi Data

Tahap Pertama	
1.	Pada responden dengan kategori regulasi diri tinggi terdapat 76% responden dengan dominasi kemampuannya pada pengambilan keputusan.
2.	Responden dengan kategori regulasi diri tinggi terbagi lagi menjadi 23% pada <i>phubbing</i> rendah, 75% pada <i>phubbing</i> sedang, dan 2% pada <i>phubbing</i> tinggi.
3.	Pada kategori regulasi diri sedang menunjukkan 24% responden memiliki dominasi kemampuan dalam pengambilan keputusan.
4.	Responden dengan kategori regulasi diri sedang terbagi lagi menjadi 12% pada <i>phubbing</i> rendah, 77% pada <i>phubbing</i> sedang, dan 11% pada <i>phubbing</i> tinggi.
Tahap Kedua	
1.	Responden dengan kategori regulasi diri tinggi mengungkapkan bahwa memiliki kemampuan internal yang lebih mendominasi, kemampuan tersebut mencakup kesadaran diri dan pemecahan masalah.
2.	Responden dengan kategori regulasi diri sedang mengungkapkan bahwa memiliki kemampuan internal dan eksternal yang mencakup lingkungan, sumber daya, kesadaran diri, dan pemecahan masalah.
Tahap Ketiga	
1.	Temuan kualitatif mengkonfirmasi bahwa regulasi diri melalui tema internal dan eksternal mampu memberikan peran yang positif terhadap perilaku <i>phubbing</i> baik pada tema korban <i>phubbing</i> maupun pelaku <i>phubbing</i> .
2.	Responden dalam kategori regulasi diri tinggi mengungkapkan strategi konkret yang digunakan untuk memberikan peran efektif pada penggunaan <i>smartphone</i> nya.
3.	Responden dalam kategori regulasi diri sedang mengungkapkan terdapat peran penting dari regulasi diri terhadap penggunaan <i>smartphone</i> nya. Terdapat kombinasi dari kemampuan internal dan eksternal dalam membantu pengelolaan perilaku <i>phubbing</i> .

Sumber: Olahan Peneliti, 2024

bisa mengakibatkan situasi berbahaya dan ketidakmampuan untuk merespons situasi belajar dengan baik. Kebiasaan penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan membentuk pola perilaku sulit diubah, mengganggu produktivitas, kesehatan mental, dan hubungan sosial mahasiswa.

Tahap ketiga pada penelitian ini menggunakan analisis integrasi data. Hasil analisis secara lebih detail dapat dilihat pada tabel 3. Secara kesimpulan pada analisis integrasi didapatkan temuan bahwa pada tahap kedua mengkonfirmasi temuan tahap pertama, terdapat tema internal dan eksternal yang mampu memberikan peran terhadap perilaku *phubbing*. Lebih lanjut bahwa terdapat regulasi diri juga memberikan peran terhadap individu yang menjadi korban *phubbing* maupun pelaku *phubbing*.

Regulasi diri dan perilaku *phubbing* pada konteks praktis dan kebijakan pada mahasiswa, memiliki relevansi yang signifikan dalam mengelola dampak negatif penggunaan

*smartphone* dan perilaku *phubbing* di lingkungan akademik. Pendidikan dan kesadaran menjadi kunci dalam memberdayakan mahasiswa untuk mengembangkan regulasi diri yang sehat dalam mengelola waktu dan interaksi sosial melalui teknologi.

Institusi pendidikan perlu memperkuat program edukasi yang melibatkan mahasiswa secara aktif. Ini dapat dilakukan melalui integrasi materi tentang regulasi diri, keterampilan manajemen waktu, dan dampak *phubbing* dalam kurikulum akademik. Selain itu, pelatihan praktis dan workshop tentang penggunaan yang bertanggung jawab atas teknologi digital juga diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan mahasiswa dalam mengatur penggunaan *smartphone*. Kebijakan institusi juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung regulasi diri yang sehat. Kebijakan tentang penggunaan *smartphone* di kelas, penggunaan sosial media, dan jadwal waktu belajar yang terstruktur dapat membantu

mahasiswa mengembangkan kebiasaan yang lebih produktif dan fokus pada pembelajaran.

Kerjasama antara institusi pendidikan, mahasiswa, dan industri teknologi diperlukan untuk mengembangkan solusi-solusi teknologi yang memfasilitasi regulasi diri. Fitur-fitur seperti pengingat waktu penggunaan, analisis pola penggunaan, dan opsi pengaturan batasan waktu secara otomatis dapat membantu mahasiswa mengelola penggunaan smartphone dengan lebih bijaksana. Penguatan kemitraan antarstakeholder, termasuk partisipasi mahasiswa dalam pengembangan kebijakan dan program-program edukasi, juga dapat memperkuat kesadaran dan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya regulasi diri dalam menghadapi tantangan teknologi modern. Dengan demikian, fokus pada pembahasan mahasiswa dalam konteks regulasi diri dan perilaku phubbing dapat membawa dampak positif dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif.

### **Implikasi Pada Ketahanan Pribadi Mahasiswa**

Penguatan ketahanan emosional memiliki peran yang relevan pada peran regulasi diri terhadap perilaku *phubbing*. Pada tingkat internal regulasi diri, penguatan ketahanan emosional membantu individu dalam mengelola emosi yang mungkin memicu perilaku phubbing, seperti frustrasi, kebosanan, atau tekanan akademik. Kesadaran emosional dan kemampuan mengelola emosi yang baik, membantu mahasiswa mengatur respons mereka terhadap situasi-situasi yang memicu perilaku phubbing dengan lebih efektif. Pada sisi eksternal regulasi diri, promosi kesehatan mental dan dukungan sosial yang kuat juga memainkan peran penting. Lingkungan belajar yang mendukung

pertumbuhan emosional, termasuk budaya yang mempromosikan diskusi terbuka tentang emosi dan pembangunan rasa komunitas yang saling mendukung, dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan tekanan tanpa harus mengalihkan perhatian dengan perilaku phubbing.

Sementara itu, dalam konteks tematik korban dan pelaku phubbing, penguatan ketahanan emosional juga menjadi kunci. Bagi korban phubbing, penguatan ketahanan emosional dapat membantu mereka mengatasi dampak negatif dari perilaku phubbing, seperti kurangnya fokus, kesalahpahaman komunikasi, atau distorsi dalam hubungan interpersonal. Di sisi lain, bagi pelaku phubbing, penguatan ketahanan emosional membantu mereka mengelola emosi yang mungkin menjadi pemicu perilaku phubbing, seperti kecemasan, kebosanan, atau ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Dengan demikian, penguatan ketahanan emosional tidak hanya relevan dalam konteks regulasi diri, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam memahami dan mengatasi fenomena phubbing, baik dari perspektif pelaku maupun korban.

Penguatan ketahanan sosial menjadi aspek yang sangat penting dalam konteks penelitian mengenai regulasi diri dan perilaku phubbing di kalangan mahasiswa. Ketahanan sosial mencakup berbagai kemampuan yang sangat relevan dalam menghadapi fenomena phubbing, seperti kemampuan untuk mengelola tekanan sosial, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, dan mengelola konflik dengan matang. Pertama-tama, penguatan ketahanan sosial membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial yang mungkin memicu perilaku phubbing. Ini termasuk tekanan dari teman sebaya,

kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial, atau bahkan tekanan dari lingkungan belajar. Mahasiswa yang memiliki ketahanan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan ini tanpa perlu mengalihkan perhatian dengan perilaku phubbing. Selain itu, ketahanan sosial juga berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat. Mahasiswa yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik, empati, dan kemampuan mendengarkan dengan baik cenderung membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Ini dapat mengurangi kemungkinan terjadinya konflik atau ketidaknyamanan sosial yang mungkin memicu perilaku phubbing. Selanjutnya, penguatan ketahanan sosial juga mencakup kemampuan untuk mengelola konflik dengan baik dan menemukan solusi yang baik untuk masalah interpersonal. Mahasiswa yang memiliki ketahanan sosial yang kuat cenderung lebih mampu menyelesaikan konflik tanpa perlu menggunakan perilaku phubbing sebagai bentuk menghindari atau mengatasi konflik. Penguatan ketahanan sosial tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan sosial dan menjaga hubungan interpersonal yang sehat, tetapi juga dapat menjadi faktor kunci dalam mengurangi kecenderungan penggunaan perilaku phubbing.

Penguatan ketahanan akademik memiliki peran yang sangat penting dalam konteks penelitian mengenai regulasi diri dan perilaku phubbing di kalangan mahasiswa. Ketahanan akademik tidak hanya mencakup kemampuan mengatasi tantangan akademik, tetapi juga strategi untuk mengelola stres, mempertahankan motivasi belajar, dan meningkatkan kinerja akademik secara

keseluruhan. Dalam hubungannya dengan penelitian ini, penguatan ketahanan akademik dapat membawa dampak yang signifikan dalam mengurangi perilaku phubbing. Salah satu aspek penting dari penguatan ketahanan akademik adalah kemampuan untuk mengelola stres akademik. Mahasiswa yang memiliki ketahanan akademik yang kuat akan lebih mampu menghadapi tekanan dari tugas-tugas kuliah, ujian, dan jadwal yang padat tanpa harus mengalihkan perhatian mereka dengan perilaku phubbing. Mereka dapat mengatur waktu dan energi mereka dengan efektif, serta menggunakan strategi penanganan stres yang sehat untuk menghadapi tekanan-tekanan tersebut. Selain itu, ketahanan akademik juga mencakup kemampuan untuk memecahkan masalah dengan kreativitas dan ketekunan. Mahasiswa yang memiliki ketahanan akademik yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, mengatasi hambatan-hambatan dalam pembelajaran, dan menghadapi tantangan-tantangan yang muncul dalam lingkungan belajar dengan lebih efektif.

Tidak hanya itu, penguatan ketahanan akademik juga berhubungan erat dengan motivasi belajar yang tinggi dan tujuan-tujuan yang jelas. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik yang kuat untuk belajar dan mencapai tujuan-tujuan akademik yang mereka tetapkan cenderung lebih fokus dan terarah dalam aktivitas belajar mereka. Hal ini dapat mengurangi kecenderungan untuk menggunakan perilaku phubbing sebagai bentuk mengalihkan perhatian dari tugas-tugas akademik atau kebosanan dalam pembelajaran. Dengan demikian, penguatan ketahanan akademik menjadi faktor kunci dalam mengurangi kecenderungan perilaku phubbing di kalangan mahasiswa. Penelitian lebih

lanjut dapat mengeksplorasi strategi konkret dalam penguatan ketahanan akademik, seperti pengembangan keterampilan manajemen waktu, pemanfaatan sumber daya belajar yang efektif, dan pengelolaan motivasi dan tujuan belajar, serta dampaknya terhadap regulasi diri dan perilaku phubbing di kalangan mahasiswa.

## SIMPULAN

Regulasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada. Terdapat 76% mahasiswa dalam kategorisasi regulasi diri sedang dan perilaku *phubbing* sedang. Pada regulasi diri terdapat dua kemampuan, yaitu kemampuan eksternal dan kemampuan internal. Pada perilaku *phubbing* terdapat dua kecenderungan, yaitu korban *phubbing* dan pelaku *phubbing*. Regulasi diri mampu memberikan peran yang positif terhadap perilaku *phubbing*. Kemudian ketahanan pribadi mahasiswa mengalami kerentanan ketika menjadi korban *phubbing* dan pelaku *phubbing* dengan regulasi diri yang rendah. Sehingga menjadi ancaman, gangguan, hambatan, dan tantangan bagi mahasiswa sebagai penerus kepemimpinan bangsa dan negara.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa. Program ini dapat melibatkan pelatihan mindfulness, teknik pengelolaan stres, dan strategi regulasi diri yang dapat membantu mengurangi perilaku phubbing. Mengingat adanya perbedaan gender dalam perilaku phubbing, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana regulasi diri berfungsi secara berbeda pada laki-laki dan perempuan. Penelitian ini dapat membantu mengembangkan intervensi yang lebih spesifik

gender untuk mengurangi phubbing. Selain itu diperlukan juga penyelenggaraan pelatihan dan lokakarya yang fokus pada penggunaan teknologi yang bertanggung jawab.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2018, Juli). *Perbedaan Kategorisasi Data berdasarkan Statistik Hipotetik dan Empirik*. Semesta Psikometrika.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2021* (T. I. dan P. Direktorat Statistik Keuangan, Ed.). Badan Pusat Statistik.
- Bajwa, R. S., Abdullah, H. B., Jaafar, W. M. W., & Samah, A. A. (2022). Smartphone Use and Psychological Well-Being Among Generation Z: Role of Phubbing. *Khyber Medical University Journal*, 14(3), 190–195. <https://doi.org/10.35845/kmu.2022.21718>
- Bulut, S., & Nazir, T. (2020). Phubbing Phenomenon: A Wild Fire, Which Invades Our Social Communication and Life. *Open Journal of Medical Psychology*, 09(01), 1–6. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2020.91001>
- Chen, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X., Lee, M. K. O., & Wang, Y. Y. (2021). Preventing relapse to information technology addiction through weakening reinforcement: A self-regulation perspective. *Information and Management*, 58(5). <https://doi.org/10.1016/j.im.2021.103485>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Creswell, J. W., & David Creswell, J. (2018). *Research Design: Qualitative,*

- Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (H. Salmon, C. Neve, M. O’Heffernan, D. C. Felts, & A. Marks, Ed.; Fifth Edition). SAGE Publications, Inc.
- Dzatilfauz, K. (2023). *Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Mediator Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Di Era Digital* [Tesis, Universitas Gadjah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports, 123*(5), 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Hanifa, A., Sagir, A., & Fadhila, M. (2021). Pengaruh Regulasi Diri dan Muhasabah Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Mahasiswa. *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2*(2), 113–132. <https://doi.org/10.21093/tj.v2i2.3835>
- Hayati, R., & Jasmaniah. (2020). Upaya Mengatasi Perilaku Phubbing dengan Menggunakan Tangram Matematika Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Asimetris (Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains), 1*(1), 1–6. <https://doi.org/10.51179/asimetris.v1i1.109>
- Hidayat MS, Muh. T., Anita, Narayani, N. W. E., & Mariana. (2021). Causes and impacts of phubbing on students in a public university. *Public Health of Indonesia, 7*(4), 153–158. <https://doi.org/10.36685/phi.v7i4.430>
- 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>
- Khodabakhsh, S., & Le Ong, Y. (2021). Impact of partner phubbing on marital quality among married couples in Malaysia: Moderating effects of gender and age. *Aloma, 39*(1), 9–16. <https://doi.org/10.51698/ALOMA.2021.39.1.9-16>
- Lestari, E. A., & Shiddiqy, A. R. (2020). Studi Kasus Regulasi Diri Mahasiswi Pekerja Seks Komersial di Jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(2), 150–156. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.092.05>
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour and Information Technology, 38*(8), 833–844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Mardiyah, S., Maharani, S. D., & Susetyo, Y. F. (2021). Karakter Kepemimpinan Mahasiswa Panitia Pelatihan Pembelajaran Sukses Bagi Mahasiswa Baru Universitas Gadjah Mada [Tesis]. Universitas Gadjah Mada.
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and What Could Be Its Determinants: A Dugout of Literature. *Psychology, 10*(06), 819–829. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & M.Budiantara. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian* (Cetakan Ke-1). Sibuku Media. [www.sibuku.com](http://www.sibuku.com)
- Przepiorka, A., Błachnio, A., Cudo, A., & Kot, P. (2021). Social anxiety and social skills via problematic smartphone use for predicting somatic symptoms and academic performance at primary

- school. *Computers and Education*, 173. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104286>
- Puspita, F. I. (2023). *Peran Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Fear of Missing Out Pada Dewasa Awal* [Skripsi, Universitas Gadjah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Rachman, A., Rusandi, M. A., & Setiawan, M. A. (2019). Effect of Phubbing Behavior on Student Academic Procrastination. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i1.17895>
- Radiansyah, D. (2018). Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Remaja Islam (Studi Kasus di Kampung Citeureup Desa Sukapada). *JAQFI: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 3(2), 76–103. <https://doi.org/10.15575/jaqfi.v3i2.9568>
- Reski, P., Apriati, Y., & Ruswinarsih, S. (2021). Sosialisasi Pencegahan Perilaku Phubbing Pada Generasi Millennial. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.36908>
- Sari, D. A., & Nugraha, S. P. (2019). *Intensitas Penggunaan Smartphone dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia* [Skripsi]. Universitas Islam Indonesia.
- Silmi, A., & Novita, E. (2022). Dampak Psikologis Perilaku Phubbing Dalam Berinteraksi Sosial Pada Mahasiswa. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 25–35. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1096>
- Solecki, S. (2022). The phubbing phenomenon: The impact on parent-child relationships. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, 211–214. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.09.027>
- Sumia, D., Sandayanti, V., & Utia Detty, A. (2020). Pengaruh Teman Sebaya dan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 10–17. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2593>
- Thomas, T. T., Carnelley, K. B., & Claire, M. H. (2022). Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107398>
- Trotter, M. G., Obine, E. A. C., & Sharpe, B. T. (2023). Self-regulation, stress appraisal, and esports action performance. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265778>
- 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>
- Uzun, A. M., & Kilis, S. (2019). Does persistent involvement in media and technology lead to lower academic performance? Evaluating media and technology use in relation to multitasking, self-regulation and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 90, 196–203. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.045>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2020). The Social Consequences of Phubbing: A Framework and Research Agenda. Dalam *Handbook of Mobile Communication, Culture, and Informaiton* (hlm. 158–174). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190864385.001.0001>