

ABSTRAK

Mahasiswa dalam kategori usianya adalah salah satu bagian dari Generasi Z. Mahasiswa gen Z merupakan kelompok yang sangat dekat dengan teknologi digital dan penggunaan telepon pintar dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, salah satu perilaku terkait adalah perilaku *phubbing*, yaitu kecenderungan mengabaikan interaksi sosial demi fokus pada telepon pintar, menjadi fenomena yang semakin sering ditemukan di lingkungan universitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Generasi Z. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 193 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala perilaku *phubbing* yang disusun berdasarkan teori yang relevan. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman Rho dan diperoleh koefisien korelasi ($r = -0,454$) dengan nilai signifikansi $p < 0,01$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*, sehingga hipotesis dalam penelitian ini terbukti. Artinya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka berperilaku *phubbing*. Selain itu, hasil distribusi menunjukkan bahwa 78,3% responden berada dalam kategori kontrol diri rendah dan 89,12% menunjukkan tingkat *phubbing* yang tinggi. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kontrol diri sebagai upaya untuk menekan perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: kontrol diri, perilaku *phubbing*, mahasiswa, Generasi Z

ABSTRACT

College students, based on their age category, are part of Generation Z. Gen Z students are a group that is highly attached to digital technology and frequent telepon pintar use in daily life. In this context, one emerging behavior is phubbing behavior, defined as the tendency to ignore social interactions in favor of focusing on a telepon pintar which has become increasingly common in university environments. This study aims to examine the relationship between self-control and phubbing behavior among Generation Z college students. The hypothesis proposed in this research is that there is a negative relationship between self-control and phubbing behavior. The subjects in this study consisted of 193 students selected using purposive sampling. The instruments used were a self-control scale and a phubbing behavior scale, both developed based on relevant theoretical frameworks. The data were analyzed using the Spearman Rho correlation technique and resulted in a correlation coefficient of $r = -0.454$ with a significance value of $p < 0.01$. These results indicate a significant negative relationship between self-control and phubbing behavior, thus confirming the research hypothesis. In other words, the lower the level of self-control students possess, the higher their tendency to engage in phubbing. Additionally, the distribution results showed that 78.3% of respondents fell into the low self-control category, while 89.12% exhibited high levels of phubbing behavior. These findings emphasize the importance of strengthening self-control as an effort to reduce phubbing behavior among university students.

Keywords: *self-control, phubbing behavior, college students, Generation Z*