

**PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DAN ADIKSI  
MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU PHUBBING  
PADA SISWA SMA DI DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Oleh:**

**MARWAH HUJAEMA**

**NIM 1106619019**

**SKRIPSI**

**Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN  
PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Pengendalian Diri dan Adiksi Media Sosial Terhadap Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA di DKI Jakarta

Nama Mahasiswa : Marwah Hujaema

Nomor Registrasi : 1106619019

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : Selasa, 09 Januari 2024

Pembimbing I

Dr. Herdi, M.Pd.  
NIP. 198408052009121004

Pembimbing II

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.  
NIP. 197908192005012002

**PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		25/01 2024
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**		25/01 2024
Dr. Karsih, M.Pd. (Ketua Penguji)***		22/01 2024
Dewi Justitia, M.Pd., Kons. (Anggota Penguji I)****		17-01-2024
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Anggota Penguji II)****		19/01 2024

Catatan:

- \* Dekan FIP
- \*\* Wakil Dekan I
- \*\*\* Ketua Penguji
- \*\*\*\* Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

**PENGARUH PENGENDALIAN DIRI DAN ADIKSI MEDIA SOSIAL  
TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA SMA DI JAKARTA  
(2024)**

**MARWAH HUJAEMA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta. Populasi penelitian adalah siswa SMA di Jakarta dengan sampel sebanyak 400 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *insidental sampling*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dengan BSCS, SMAS-SF, dan GSP. Pengumpulan data dengan BSCS, SMAS-SF, dan GSP yang telah dilakukan uji validasi dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan uji analisis regresi linear berganda dengan spss versi 20. Hasil koefisien regresi antara variabel pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* menunjukkan nilai koefisien -0,296 dan 0,325 artinya jika pengendalian diri siswa rendah pada aspek ketahanan dan adiksi media sosial siswa tinggi pada aspek toleransi virtual maka perilaku *phubbing* siswa akan tinggi pada aspek *nomophobia*. Secara simultan, terdapat pengaruh yang cukup signifikan terhadap pengendalian diri dan adiksi media sosial terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta sebesar 43,4%. Implementasi dapat dilakukan dengan menerapkan teknik podomoro, memasang aplikasi untuk mengurangi waktu penggunaan media sosial, dan pemberian *treatment* CBT oleh guru BK.

**Kata kunci:** *Phubbing*, pengendalian diri, adiksi media sosial, siswa

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL AND SOCIAL MEDIA  
ADDICTION ON PHUBBING BEHAVIOR IN HIGH SCHOOL STUDENTS  
IN JAKARTA  
(2024)**

**MARWAH HUJAEMA**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of self-control and social media addiction on phubbing behavior in high school students in DKI Jakarta. The study population was high school students in Jakarta with a sample of 400 students. Sampling using incidental sampling technique. The study used a quantitative approach. Data collection with BSCS, SMAS-SF, and GSP. Data collection with BSCS, SMAS-SF, and GSP which has been tested for validation and reliability. The results of the regression coefficient between the variables of self-control and social media addiction on phubbing behavior show a coefficient value of -0.296 and 0.325, meaning that if students' self-control is low in the resilience aspect and students' social media addiction is high in the virtual tolerance aspect, students' phubbing behavior will be high in the nomophobia aspect. Simultaneously, there is a significant influence on self-control and social media addiction on phubbing behavior in high school students in DKI Jakarta by 43.4%. Implementation can be done by applying podomoro techniques, installing applications to reduce the time of using social media, and providing CBT treatment by counseling teachers.*

**Keywords: Phubbing, self-control, social media addictions, students**

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Marwah Hujaema

Nomor Registrasi : 1106619019

Menyatakan bahwa skripsi ini telah saya buat dengan sungguh-sungguh dengan judul "**Pengaruh Pengendalian Diri dan Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA di DKI Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada Maret 2023-Januari 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, 17 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Marwah Hujaema





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MARWAH HUJAEMA  
NIM : 1106619019  
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : hujaemamarwah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Pengendalian Diri dan Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku Phubbing pada Siswa SMA di DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 2 Februari 2024

Penulis

( Marwah Hujaema )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas izin-Nya peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pengendalian Diri dan Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku *Phubbing* pada Siswa SMA di DKI Jakarta” sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih atas bimbingan, dukungan, dan bantuan berbagai pihak, di antaranya:

Pertama, kepada Dr. Murni Winarsih, M.Pd. dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi., selaku Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.

Kedua, Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti selama menyusun skripsi ini.

Ketiga, Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing II dan dosen pembimbing akademik, Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu pengetahuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.

Keempat, kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Kelima, kepada orang tua tercinta dan teman-teman yang selalu memberikan cinta dan dukungan kepada peneliti.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Jakarta, 17 Januari 2024

Peneliti

Marwah Hujaema

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II .....	7
KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....	7
A. Pengendalian Diri .....	7
1. Definisi Pengendalian Diri .....	7
2. Aspek-Aspek Pengendalian Diri .....	8
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengendalian Diri .....	9
B. Adiksi Media Sosial .....	9
1. Definisi Adiksi Media Sosial .....	9
2. Aspek-Aspek Adiksi Sosial Media .....	10
3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial .....	11
C. Perilaku <i>Phubbing</i> .....	12
1. Definisi <i>Phubbing</i> .....	12
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku <i>Phubbing</i> .....	12
3. Aspek-Aspek Perilaku <i>Phubbing</i> .....	14
4. Dampak Perilaku <i>Phubbing</i> .....	15



D. Hasil Penelitian yang Relevan .....	16
E. Kerangka Berpikir .....	17
F. Hipotesis Penelitian .....	19
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN .....	20
A. Tujuan Penelitian.....	20
B. Tempat Penelitian Dan Waktu Penelitian.....	20
1. Tempat Penelitian .....	20
2. Waktu Penelitian.....	20
C. Metode Penelitian.....	20
D. Prosedur Penelitian.....	20
E. Populasi dan Sampel.....	21
1. Populasi .....	21
2. Sampel.....	21
F. Teknik Pengumpulan Data.....	22
1. Definisi Konseptual dan Operasional .....	22
2. Langkah-Langkah Adaptasi Instrumen .....	23
3. Kisi-Kisi Instrumen.....	25
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	26
1. Uji Validitas.....	26
2. Uji Reliabilitas .....	27
H. Teknik Analisis Data .....	28
1. Uji Normalitas .....	28
2. Uji Linearitas .....	29
3. Uji Multikolinearitas .....	29
4. Uji Heteroskedastisitas.....	29
5. Uji Korelasi .....	29
1. Analisis Regresi Sederhana .....	29
2. Analisis Regresi Linear Berganda .....	30
I. Pengujian Hipotesis .....	30
BAB IV .....	33
PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Responden Penelitian.....	33
B. Deskripsi Data.....	34
1. Pengendalian Diri ( <i>Self-Control</i> ).....	34

2. Adiksi Media Sosial ( <i>Social Media Addicted</i> ) .....	35
3. <i>Phubbing</i> .....	36
C. Pengujian Prasyarat Analisis.....	38
1. Uji Normalitas .....	38
2. Uji Linearitas .....	38
3. Uji Multikolinearitas .....	39
4. Uji Heteroskedastisitas .....	39
5. Uji Korelasi .....	40
D. Pengujian Hipotesis .....	41
E. Pembahasan.....	44
F. Keterbatasan Penelitian .....	48
BAB V.....	49
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	49
A. Kesimpulan .....	49
B. Implikasi .....	50
C. Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN .....	59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	158

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMA di DKI Jakarta.....	21
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen BSCS.....	25
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen SMAS-SF.....	25
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen GSP.....	26
Tabel 3.5 Tabel Reliabilitas Pengendalian Diri.....	27
Tabel 3.6 Tabel Reliabilitas Adiksi Media Sosial.....	28
Tabel 3.7 Tabel Reliabilitas <i>Phubbing</i> .....	28
Tabel 4.1 Tabel Deskripsi Responden Penelitian.....	33
Tabel 4.2 Data Keseluruhan Pengendalian Diri Siswa.....	34
Tabel 4.3 Gambaran Pengendalian Diri Siswa.....	34
Tabel 4.4 Hasil Data Pengendalian Diri Siswa berdasarkan Aspek.....	35
Tabel 4.5 Data Keseluruhan Adiksi Media Sosial Siswa.....	35
Tabel 4.6 Gambaran Adiksi Media Sosial Siswa.....	36
Tabel 4.7 Hasil Data Adiksi Media Sosial Siswa berdasarkan Aspek.....	36
Tabel 4.8 Data Keseluruhan Perilaku <i>Phubbing</i> Siswa.....	37
Tabel 4.9 Gambaran Perilaku <i>Phubbing</i> Siswa.....	37
Tabel 4.10 Hasil Data Perilaku <i>Phubbing</i> Siswa berdasarkan Aspek.....	37
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas.....	39
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas.....	39
Tabel 4.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	39
Tabel 4.15 Hasil Uji Korelasi.....	40
Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	41
Tabel 4.17 Hasil Uji F.....	42
Tabel 4.18 Hasil Uji Regresi Pengendalian Diri terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> .....	42
Tabel 4.19 Hasil Uji Regresi Adiksi Media Sosial terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> ..	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian .....	59
Lampiran 2. Adaptasi Instrumen Social Media Addiction Scale-Student Form ...	60
Lampiran 3. Instrumen <i>The Brief Self-Control Scale</i> .....	70
Lampiran 4. Instrumen <i>Social Media Addiction Scale-Student Form</i> .....	72
Lampiran 5. Instrumen <i>General Scale of Phubbing</i> .....	75
Lampiran 6. Validitas dan Reliabilitas <i>The Brief Self-Control Scale</i> .....	77
Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas <i>Social Media Addiction Scale-Student Form</i> .....	82
Lampiran 8. Validitas dan Reliabilitas <i>General Scale of Phubbing</i> .....	97
Lampiran 9. Tabulasi Data <i>The Brief Self-Control Scale</i> .....	102
Lampiran 10. Tabulasi Data <i>Social Media Addiction Scale-Student Form</i> .....	118
Lampiran 11. Tabulasi Data <i>General Scale of Phubbing</i> .....	134
Lampiran 12. Hasil Uji Regresi Sederhana .....	150
Lampiran 13. Hasil Uji Regresi Linear Berganda .....	152
Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian .....	153

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*