

**HUBUNGAN PENGENDALIAN DIRI DENGAN *PHUBBING*  
PADA GENERASI Z**

SKRIPSI

Margareta Natasha Janiester

21.E1.0278



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2025

# **HUBUNGAN PENGENDALIAN DIRI DENGAN *PHUBBING* PADA GENERASI Z**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas  
Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Margareta Natasha Janiester

21.E1.0278



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2025

## Hubungan Pengendalian Diri dengan *Phubbing* Pada Generasi Z

*(The Relationship between Self-Control and Phubbing Among Generation Z)*

**Margareta Natasha Janiester, Maria Bramanwidyantari**

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

### Abstrak

*Phubbing* adalah perilaku pengabaian lawan bicara demi penggunaan ponsel saat sedang berinteraksi pada waktu nyata, rentan terjadi pada generasi Z yang tumbuh dalam era digital. Fenomena *phubbing* kini kian tinggi prevalensinya pada generasi Z, yang mana dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat yang terdiri dari berbagai latar belakang dan generasi. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 250 orang pada generasi Z rentang usia *Transition Age Youth (TAY)*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Generic Scale Phubbing (GSP)* yang dikembangkan oleh Chotpitayasunodh dan Douglas (2018) dan diadaptasi oleh Isrofin (2020), serta skala kontrol diri versi singkat operasionalisasi de Ridder, dkk. (2012) dan diadaptasi oleh Arifin dan Milla (2020). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara pengendalian diri dengan *phubbing* pada generasi Z dengan hipotesis terdapat hubungan negatif antara pengendalian diri dengan *phubbing* pada generasi Z. Hasil analisis korelasi *Pearson* menunjukkan nilai  $r = -0,744$  ( $p \leq 0,05$ ). Hipotesis yang diajukan diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara pengendalian diri dengan *phubbing* pada generasi Z.

**Kata kunci : *Phubbing, Pengendalian Diri, Generasi Z.***

### Abstract

*Phubbing* is the behavior of ignoring the person you are talking to in favor of using a cellphone while interacting in real time, and is prone to occur in Generation Z who grew up in the digital era. The *phubbing* phenomenon is increasingly prevalent among Generation Z, which can cause tension in social relationships in community life consisting of various backgrounds and generations. The quantitative correlational research method with a total of 250 respondents in generation Z in the *Transition Age Youth (TAY)* age range. The measuring instrument used was the *Generic Scale Phubbing (GSP)* scale developed by Chotpitayasunodh and Douglas (2018) and adapted by Isrofin (2020), as well as the short version of the self-control scale operationalized by de Ridder, et al. (2012) and adapted by Arifin and Milla (2020). This study aims to examine the relationship