

## **Sisi personal dan tantangan digital: Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja**

**Suli Hangia Livis Garnis Wahningyun<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

**Tatik Meiyuntariningsih<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

**Akta Ririn Aristawati<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

E-mail: [sulihangia33@gmail.com](mailto:sulihangia33@gmail.com)

### **Abstract**

*This study looked at the relationship between the level of self-control and phubbing tendencies of non-working housewives. In this study, 103 non-working housewives participated. Self-control scale and phubbing scale were the research instruments used. Purposive sampling was used and the criteria included housewives aged between 20 and 29 years; not working, having two or more children, and having a smartphone with a social media account. Data were analyzed using Spearman's Rho correlation technique with JASP 0.18.1.0. The findings of the analysis indicated a negative relationship between phubbing behavior and self-control. In other words, housewives with high levels of self-control showed low levels of phubbing behavior, and housewives with low levels of self-control showed high levels of phubbing behavior.*

**Keywords:** Non-working housewives, phubbing, self-control

### **Abstrak**

*Penelitian ini melihat hubungan antara tingkat kontrol diri dan kecenderungan phubbing ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Dalam penelitian ini, 103 ibu rumah tangga yang tidak bekerja berpartisipasi. Skala kontrol diri dan skala phubbing adalah instrumen penelitian yang digunakan. Penentuan sampel dengan purposive sampling dan kriterianya meliputi ibu rumah tangga yang berusia antara 20 dan 29 tahun; tidak bekerja, memiliki dua anak atau lebih, dan memiliki smartphone dengan akun media sosial. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman's Rho dengan JASP 0.18.1.0. Temuan analisis menunjukkan adanya hubungan negatif antara perilaku phubbing dan kontrol diri. Dengan kata lain, Ibu rumah tangga dengan tingkat kemampuan kontrol diri yang tinggi menunjukkan tingkat perilaku phubbing yang rendah, dan ibu rumah tangga dengan tingkat kemampuan kontrol diri yang rendah menunjukkan tingkat perilaku phubbing yang tinggi.*

**Kata kunci:** Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja, Kontrol Diri, Phubbing

### **Pendahuluan**

Menurut penelitian psikologi perkembangan, ibu rumah tangga biasanya menikah pada usia 21 tahun, yang menempatkan mereka pada fase dewasa awal. Hurlock (dalam Putri, 2018) Masa dewasa awal merentang dari usia 18-40 tahun dan individu yang berada pada tahap dewasa awal memiliki tugas-tugas baru, seperti menjadi orang tua, pasangan, atau pencari nafkah, serta keinginan-keinginan baru yang harus dipuaskan dan sikap serta

## Sisi personal dan tantangan digital: Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja

nilai-nilai yang harus diadopsi yang sesuai dengan tugas-tugas yang dihadapi. Dewasa awal merupakan tahap dimana seseorang mulai memasuki tahap baru dalam kehidupannya, seperti memulai karir atau menikah. Salah satu peran untuk perkembangan dewasa awal adalah menjadi ibu rumah tangga. Tugas pokok ibu rumah tangga menurut (DP3AKB JABAR) yaitu sebagai manager yang mengatur semua urusan rumah tangga, menjadi guru untuk anaknya, menjadi koki, sebagai perawat untuk merawat anak sejak dari bayi, dan sebagai akuntan untuk mengelola keuangan.

Pada kenyataannya tidak semua ibu rumah tangga bisa menjalankan tugas pokok tersebut, hal ini dikarenakan adanya gangguan komunikasi ke pasangan ataupun anak yang menyebabkan terhambatnya tugas rumah tangga. Gangguan komunikasi bisa disebabkan karena adanya *smartphone*, pernyataan tersebut didukung oleh survey yang telah dilakukan oleh OnePoll atas permintaan The Genius of Play yang ditulis oleh SWNS (2019) terhadap 2.000 orang tua Amerika dengan anak usia sekolah (5-18 tahun) 62 % orang tua mengakui menghabiskan terlalu banyak waktu di depan *smartphone* saat bersama anaknya dan 69% responden mengaku merasa "kecanduan" terhadap *smartphone*-nya. Sebagai orangtua perhatian dan keterlibatan aktif sangat penting dalam membesarkan anak. Jika ibu sibuk dengan *smartphone* maka dapat mengurangi kualitas interaksi orangtua-anak, sikap ibu rumah tangga yang berfokus dengan *smartphone* dan acuh dengan sekitar disebut sebagai perilaku *phubbing*.

Karadağ dkk. (2015) mendefinisikan *phubbing* sebagai keasyikan dengan *smartphone* ditengah percakapan dengan seseorang dan acuh dengan komunikasi interpersonal. Menurut Karadağ dkk. (2015), prevalensi *phubbing* meningkat seiring dengan meningkatnya penggunaan ponsel pintar. Menurut data dari GoodStats yang ditulis oleh Adisty (2022), 75,95% penggunaan ponsel pintar terjadi di antara usia 20 dan 29 tahun. Hal ini dapat mencakup berbagai macam orang dengan rentang usia 20 hingga 29 tahun, termasuk ibu rumah tangga yang mungkin menggunakan *smartphone* untuk berbagai macam keperluan seperti komunikasi, pencarian informasi, dan sebagainya. *Smartphone*, dengan perkembangan teknologinya yang semakin canggih, menjadi salah satu penyebab perilaku *phubbing*.

Pengakuan menyedihkan dari anak yang telah menerima konseling trauma, telah menyoroti dampak emosional yang sangat merugikan yang diakibatkan oleh orang tua yang terlalu terobsesi dengan *smartphone*. Hal ini diceritakan oleh seorang konselor yang bernama Courtney yang tulis oleh Rolfe (2022) di New York Post, yang mengungkapkan seberapa besar dampak yang dirasakan oleh anak-anak yang secara tidak sengaja diabaikan oleh orang tuanya. Seorang anak berusia enam tahun bahkan mengungkapkan kepada Courtney bahwa merasa kurang penting dibandingkan dengan perangkat elektronik yang dimiliki oleh orang tuanya. Courtney juga menceritakan bahwa kliennya

## Sisi personal dan tantangan digital: Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja

yang lain merasa orang tuanya tidak akan menyadari jika mereka pergi atau meninggalkan rumah. Seorang anak berusia sembilan tahun merasa bahwa ibunya menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk menghindari berinteraksi dengannya, sementara seorang anak berusia 10 tahun merasa bahwa orang tuanya tidak memberikan balasan atas kasih sayang yang mereka berikan. Menurut hasil survey awal yang dilakukan peneliti dengan jumlah 20 subjek ibu rumah tangga yang tidak bekerja, pernyataan membuka *smartphone* saat merasa jenuh merupakan pernyataan yang memiliki pilihan paling banyak yaitu 19 subjek dengan presentase sebesar 95%. Lalu diikuti oleh pernyataan kebiasaan memeriksa *smartphone* saat bersama orang lain/ keluarga dan selalu membuka *z* saat sedang makan sebanyak 17 subjek dengan presentase sebesar 85%. Kecanduan media sosial merupakan salah satu faktor berkembangnya perilaku *phubbing* (Karadağ dkk., 2015; Balta dkk., 2020)

Perilaku *phubbing* juga terbukti berkorelasi positif dengan ciri-ciri intrapersonal lainnya seperti *FOMO* (*fear of missing out*) (Tandon dkk., 2022; Balta dkk., 2020). Menurut Muflih dkk., (2017) efek yang ditimbulkan dari pencegahan yang bisa dilakukan untuk terhindar dari perilaku *phubbing* adalah seseorang bisa dengan bijak menggunakan *smartphone* misalnya berhenti sejenak serta melakukan introspeksi diri, apakah melakukan *phubbing* secara sadar untuk kesenangan atau untuk melakukan hal-hal yang penting. Al-Saggaf dan O'Donnell (dalam Kartikasari, 2023) menyatakan bahwa salah satu hal yang dapat menimbulkan perilaku *phubbing* adalah ketidakmampuan dalam melakukan kontrol diri. Menurut Borba (dalam Kurnia, 2020), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosi diri sendiri untuk mencegah gangguan dari sumber internal dan eksternal dan untuk berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang sesuai dengan norma-norma sosial. Hal ini menyiratkan bahwa kecenderungan seseorang terhadap perilaku *phubbing* dapat dipengaruhi oleh tingkat kontrol diri mereka. Orang yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri untuk tidak mengabaikan seseorang dalam percakapan di dunia nyata atau memeriksa *smartphone* mereka tanpa henti. Temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Xiang dkk. (2020), menemukan bahwa orang dengan tingkat kontrol diri yang tinggi membatasi penggunaan ponsel pintar mereka. Temuan ini selaras dengan penelitian Kurnia (2020), yang menemukan hubungan negatif variabel kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Hal ini menunjukkan, ketidakmampuan untuk mengontrol diri dapat mengakibatkan seseorang membuka media sosial atau aplikasi secara berlebihan, menyebabkan isolasi dari interaksi sosial dan kehilangan rasa peduli terhadap lingkungan sosial (Safitri & Rinaldi, 2022).

Sebelum menjalankan suatu tindakan, sebaiknya ibu rumah tangga mengatur urutan prioritas kegiatan agar setiap langkah yang diambil dapat terkelola dengan

## Sisi personal dan tantangan digital: Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja

efisien. Andriani dkk. (2019) menemukan bahwa orang yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dapat mengatur rangsangan dalam memenuhi kebutuhan mereka. Berbanding terbalik dengan individu yang memiliki kontrol diri rendah akan mengarah pada penilaian yang tidak akurat terhadap rangsangan yang mereka hadapi. Ibu dengan kontrol diri yang kuat percaya bahwa berkumpul dengan keluarga akan memungkinkan mereka untuk menghabiskan waktu bersama, seperti mendiskusikan sesuatu dengan pasangan atau bermain dengan anak-anak mereka. Hal ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga dapat mempertahankan kontrol saat berkomunikasi dan tidak terganggu oleh *smartphone*. Sebaliknya, ibu rumah tangga yang memiliki kontrol diri rendah tidak mempertimbangkan untuk menggunakan waktu bersama pasangan dan anak-anak mereka. Hal ini menunjukkan bahwa para ibu kurang mampu memanfaatkan waktu mereka dengan baik bersama keluarga. Kesimpulan ini mengimplikasikan bahwa perilaku *phubbing* berhubungan dengan tingkat kontrol diri, sehingga hipotesis dari penelitian ini adalah perilaku *phubbing* berkorelasi negatif dengan kontrol diri ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang digunakan untuk menemukan kekuatan hubungan antara dua variabel. Perilaku *phubbing* adalah variabel terikat (Y) dalam penelitian ini, sedangkan kontrol diri adalah variabel bebas (X). Istilah variabel kontrol diri menggambarkan kapasitas seseorang untuk mengelola atau memodifikasi reaksi internal, serta untuk menghindari perilaku yang tidak pantas dan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. Variabel perilaku *phubbing* merujuk pada seseorang yang sibuk dengan *smartphone*-nya ketika bercakap-cakap dengan orang lain atau dalam situasi sosial, sehingga mengabaikan interaksi secara langsung atau tatap muka. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan JASP 0.18.1.0 dengan menggunakan *Spearman's rho*, sebuah teknik analisis data non parametrik. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* yang mengacu pada ibu rumah tangga dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Ibu rumah tangga yang tidak bekerja
- b. Tidak berbinis dalam rumah seperti mengelola toko, online shop dll
- c. Berusia 20-29 tahun
- d. Memiliki *smartphone* dan akun sosial media
- e. Minimal memiliki 2 anak

Penetapan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan aplikasi GPower 3.1 dengan *effect size* sebesar 0,3; *statistical power* sebesar 0,90; dan level signifikansi sebesar 0,05 didapatkan hasil dari perhitungan tersebut sejumlah 92 orang tetapi diperoleh 103 ibu rumah tangga sebagai responden pada penelitian ini. Penghimpunan data dengan

## Sisi personal dan tantangan digital: Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja

kuesioner yang berfungsi sebagai instrumen untuk menghimpun data dari subjek yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kuesioner tersebut memuat serangkaian pernyataan yang terkait dengan kontrol diri (X) dan *phubbing* (Y) pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja dengan menggunakan skala Likert sebagai alat pengukuran. Skala kontrol diri dibuat oleh peneliti dengan memakai teori Tangney, Baumeister, & Boone (2004) sejumlah 34 aitem dengan realibilitas sebesar 0,940. Skala *phubbing* dibuat oleh peneliti dengan memakai teori Karadağ dkk., (2015) sejumlah 32 aitem dengan realibilitas sebesar 0,941.

### Hasil

#### Uji normalitas

Uji normalitas menggunakan perangkat lunak SPSS versi 16.0 dan menunjukkan hasil nilai uji normalitas sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) yang berarti pada penelitian ini data berdistribusi tidak normal.

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
<i>Phubbing</i>	0,000	Tidak normal

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Linearity	Keterangan
Perilaku <i>phubbing</i> – Kontrol Diri	0,000	Linear

Pengujian linearitas menggunakan *test of linearity* dengan perangkat lunak SPSS versi 16.0. Hasilnya menunjukkan nilai uji linier sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan linier antara variabel tersebut. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antara variabel bersifat linier.

#### Uji Korelasi Serman' Rho

Dengan menggunakan Spearman's Rho, tingkat kontrol diri dan perilaku *phubbing* dikorelasikan. Temuan ini menunjukkan nilai -0.621 dengan tingkat signifikansi

## Sisi personal dan tantangan digital: Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja

$<0.001$  ( $p<0.05$ ). Temuan ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diverifikasi. Lebih khusus lagi, hasil penelitian menunjukkan rendahnya perilaku *phubbing* di kalangan ibu rumah tangga dengan tingkat kontrol diri yang tinggi. Sebaliknya, ibu rumah tangga dengan kontrol diri yang kuat akan menunjukkan perilaku *phubbing* yang rendah.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	p (sig.)	Koefesien korelasi	Tingkat Hubungan
Kontrol Diri (X) – Perilaku <i>Phubbing</i> (Y)	< 0,001	-0,621	Kuat

### Kategorisasi Subjek

Berdasarkan klasifikasi, ditemukan bahwa pada variabel *phubbing*, sebanyak 47 subjek memiliki skor *phubbing* yang terkategori sedang, mencapai presentase sebesar 45,6%. Sementara itu, hasil variabel kontrol diri menunjukkan bahwa setengah dari subjek memiliki skor kontrol diri kategori sedang, yaitu sebanyak 51 orang atau sekitar 49,5%. Dengan demikian, dapat digambarkan bahwa ibu rumah tangga yang tidak bekerja memiliki skor kategori sedang pada kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

**Tabel 4**  
**Kategorisasi**

Kategorisasi	Perilaku <i>Phubbing</i>	Presentase	Kontrol Diri	Persentase
Sangat Rendah	4	3,9%	11	10,7%
Rendah	30	29,1%	14	13,6%
Sedang	47	45,6%	51	49,5%
Tinggi	10	9,7%	22	21,4%
Sangat Tinggi	12	11,7%	5	4,9%
Total	103	100%	103	100%

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Hipotesis penelitian ini didukung oleh hasil analisis korelasi non-parametrik *Spearman's Rho*, yang menguji

## Sisi personal dan tantangan digital: Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja

hubungan antara keduanya. Temuan penelitian, yang menunjukkan hubungan yang kuat dan negatif antara kedua variabel, mengindikasikan bahwa ibu rumah tangga dengan tingkat kontrol diri yang tinggi menunjukkan tingkat perilaku *phubbing* yang rendah, dan ibu rumah tangga dengan tingkat kontrol diri yang rendah menunjukkan tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi. Hasil ini konsisten dengan penelitian (Safitri & Rinaldi, 2022) yang menemukan hubungan terbalik yang kuat antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. *Phubbing* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tindakan orang-orang yang lebih memilih untuk fokus menggunakan *smartphone* selama interaksi sosial dan mengabaikan percakapan tatap muka. Penelitian oleh Karadağ dkk., (2015) menunjukkan bahwa *phubbing* dipandang sebagai perilaku tidak sopan yang dapat merusak hubungan dengan orang lain dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, peningkatan perilaku *phubbing* disebabkan oleh ketidakmampuan untuk membatasi penggunaan ponsel pintar dalam situasi sosial.

Banyak faktor yang menyebabkan ibu rumah tangga terlibat dalam perilaku *phubbing*, salah satunya adalah kecanduan terhadap *smartphone* dan fitur-fitur di dalamnya (Al-Saggaf dan O'Donnell dalam Kartikasari, 2023). Perilaku *phubbing* juga dapat muncul akibat kecanduan media sosial Karadağ dkk. (2015), yang berfungsi sebagai sumber hiburan bagi ibu rumah tangga yang memiliki tugas rumah tangga dan tanggung jawab mengurus anak. Adanya platform sosial media seperti Netflix, WhatsApp, TikTok, dan sejenisnya dapat meningkatkan frekuensi perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga.

Hal lain yang mendorong para ibu rumah tangga untuk terlibat dalam perilaku *phubbing* adalah ketidakberdayaan untuk mengendalikan diri. Ibu rumah tangga dengan tingkat kontrol diri yang rendah biasanya tidak menetapkan batas waktu untuk menggunakan *smartphone*, ibu rumah tangga dengan tingkat kontrol diri yang tinggi dapat merencanakan dan membatasi penggunaannya. Hasil ini selaras dengan riset (Xiang dkk., 2020) menunjukkan bahwa orang-orang dengan kontrol diri yang kuat mampu untuk membatasi dan mengatur berapa banyak waktu yang digunakan pada *smartphone*. Temuan ini menyiratkan bahwa perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh tingkat kontrol diri.

Tangney, Baumeister, & Boone (2004) mengartikan kontrol diri sebagai kapabilitas seseorang dalam melawan dorongan untuk bertindak secara impulsif, menghentikan perilaku yang tidak diinginkan, dan mengatasi atau mengubah reaksi emosional. Oleh sebab itu, kontrol diri dianggap menjadi elemen krusial yang mampu membatasi perilaku ibu rumah tangga terkait penggunaan *smartphone*. Kemampuan ini memberikan pedoman bagi individu dalam membuat keputusan dan bertindak secara bijaksana. Temuan ini sejalan dengan penelitian Al-Saggaf dan O'Donnell (dalam

## Sisi personal dan tantangan digital: Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja

Kartikasari, 2023), yang menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri sering kali menjadi pemicu perilaku *phubbing*, di mana individu terus-menerus fokus pada *smartphone* mereka. Menurut penelitian Sok, Seong, dan Ryu (2018), salah satu pengaruh utama pada kecenderungan seseorang untuk menggunakan *smartphone* adalah kemampuan mereka untuk mengendalikan diri. Hal ini menandakan perlunya ibu rumah tangga untuk mencari cara meningkatkan kontrol diri dan mengendalikan penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan analisis deskripsi skala kontrol diri, menggambarkan bahwa ibu rumah tangga dengan tingkat kontrol diri terkategori sedang sejumlah 51 orang atau sekitar 49,5%. Sementara itu, hasil analisis deskripsi skala perilaku *phubbing* menggambarkan bahwa ibu rumah tangga berada pada kategori sedang sejumlah 47 orang atau sekitar 45,6% sementara 30 orang atau sekitar 29,1% menunjukkan perilaku *phubbing* yang terkategori rendah. Kategorisasi ini menggambarkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga cenderung menunjukkan perilaku *phubbing* pada tingkat sedang atau rendah. Kemungkinan, fenomena ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia ibu rumah tangga.

Rentang usia partisipan dalam penelitian ini adalah 21 hingga 29 tahun dan usia 22 tahun sebagai usia yang paling banyak ditemukan. Santrock (2007) menegaskan bahwa usia dan kapasitas kognitif seseorang dapat berdampak pada tingkat pengendalian diri individu. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ghufroon & Risnawati (dalam Marsela & Supriatna, 2019), yang menegaskan bahwa usia dan pengasuhan orangtua selama masa anak-anak dapat menjadi faktor yang memengaruhi kontrol diri. Orangtua dan lingkungan yang mendukung perkembangan *self direction* dan adanya komunikasi yang terbuka terhadap anak maka akan mengarahkan anak pada kontrol diri yang baik. Perlu diakui bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk potensi bagi responden untuk mengisi instrumen tidak sesuai dengan realitas, yang dapat mengakibatkan data penelitian menjadi tidak normal. Selain itu, ketidakseimbangan dalam distribusi usia dan jumlah anak dalam kelompok subjek penelitian juga dapat mempengaruhi distribusi data, membuatnya tidak normal. Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis mengenai hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja mampu dijawab oleh penelitian ini.

### **Kesimpulan**

Hipotesis penelitian ini dapat diterima berdasarkan temuan analisis data yang sudah dijelaskan peneliti. Ibu rumah tangga dengan tingkat kemampuan kontrol diri yang tinggi menunjukkan tingkat perilaku *phubbing* yang rendah, dan ibu rumah tangga dengan tingkat kemampuan kontrol diri yang rendah menunjukkan tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi, sesuai dengan temuan yang menunjukkan adanya hubungan yang

kuat dan negatif antara kedua variabel tersebut. Kesimpulan ini menggambarkan bahwa kemampuan untuk mengelola diri sendiri memiliki dampak yang signifikan pada tingkat kecenderungan *phubbing* ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Temuan juga menemukan kedua variabel berada pada kategori sedang, sehingga saran yang diberikan peneliti untuk subjek adalah mempertahankan kemampuan kontrol diri dengan cara mengatur durasi saat membuka sosial media dan meningkatkan kebersamaan dengan keluarga. Pembatasan penggunaan durasi waktu bisa menggunakan *screen time* pada *smartphone* subjek. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain seperti variabel FOMO (*fear of missing out*), kecanduan internet, kecanduan *smartphone*, kecanduan *game online*. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang berbeda dengan penelitian ini. Mengingat data dalam penelitian ini tidak mengikuti distribusi normal, penting bagi peneliti berikutnya untuk memperhatikan sebaran data guna menghindari ketidaknormalan data.

## Referensi

- Adisty, N. (2022). Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia. GoodStats. Diakses pada 18 September 2023, dari <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101–117. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- DP3AKB JABAR. (t.thn.). INI 6 PERAN IBU DALAM KELUARGA. Diakses pada 7 Januari 2024, dari <https://dp3akb.jabarprov.go.id/ini-6-peran-ibu-dalam-keluarga/>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kartikasari, W. A. (2023). Self-Control and Phubbing Behavior in Student Environments. 5(1), 40–46.
- Kurnia, S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18, 1–11. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/81>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of*

Sisi personal dan tantangan digital: Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja

- Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, 3(2), 65–69.  
[http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta . *Idea Nursing Journal*, 1(1).
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.  
<https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rolfe, B. (2022). Your phone addiction is traumatizing your kids. New York : New York Post. Diakses pada 18 September 2023, dari <https://nypost.com/2022/10/13/crushing-effect-of-phone-addicted-parents-on-children/>
- Safitri, N., & Rinaldi. (2022). Hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. *Jurnal Riset Aktual Psikologi (RAP)*, 13(2), 197–210.  
<https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>.
- Santrock. (2007). Remaja Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sok, S. R., Seong, M. H., & Ryu, M. H. (2018). Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students. *Psychiatric Quarterly*, 1-9.
- SWNS. (2019). *Parents only spend 24 minutes more with their kids than they do their phones, study finds*. SWNS. Diakses pada 18 September 2023, dari <https://swns-research.medium.com/parents-only-spend-24-minutes-more-with-their-kids-than-they-do-their-phones-study-finds-8d106d4f4cd8>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and *phubbing*: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174(December 2020).  
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. PubMed.
- Tehseen Nazir, & Dr. Metin Pişkin. (2016). *Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans*. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4). <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Xiang, M. Q., Lin, L., Wang, Z. R., Li, J., Xu, Z., & Hu, M. (2020). Sedentary Behavior and Problematic Smartphone Use in Chinese Adolescents: The Moderating Role of Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–9.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03032>