DINAMIKA KONTROL DIRI DAN *BOREDOM PRONENESS* DALAM MEMBENTUK PERILAKU *PHUBBING* GENERASI Z DI KOTA KARAWANG

NON-SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Diajukan oleh:

Nama : Sheila Handayani Supriatna

NIM : 22416273201047

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Sheila Handayani Supriatna

NIM : 22416273201047

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

DINAMIKA KONTROL DIRI DAN *BOREDOM PRONENESS* DALAM MEMBENTUK PERILAKU *PHUBBING* GENERASI Z DI KOTA KARAWANG

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I,	Pembimbing II,
(Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog)	**(Mohammad Iqbal, S.Psi., MM)**
NUPTK. 1643765666230322	**NUPTK. 4140765666137053**

Karawang, 14 April 2026

Ketua Program Studi Psikologi

(Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikologi)

NUPTK. 4637759660230212

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Sheila Handayani Supriatna

NIM : 22416273201047

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

DINAMIKA KONTROL DIRI DAN *BOREDOM PRONENESS* DALAM MEMBENTUK PERILAKU *PHUBBING* GENERASI Z DI KOTA KARAWANG

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas Akhir
Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
Pada tanggal: 23 April 2026

Dewan Penguji, Tanda Tangan

1. Penguji I : Devi Marganing Tyas, M.Psi.
   NUPTK : 5657773674230262

Mengetagui:
Dekan Fakultas Psikologi

(Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog)
NUPTK. 4545764665231093

LEMBAR PERNYATAAN
TIDAK MENCONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sheila Handayani Supriatna

NIM : 22416273201047

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

"DINAMIKA KONTROL DIRI DAN *BOREDOM PRONENESS* DALAM MEMBENTUK PERILAKU *PHUBBING* GENERASI Z DI KOTA KARAWANG"

Adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 14 April 2026



Sheila Handayani Supriatna

NIM. 22416273201047

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Dinamika Kontrol Diri Dan *Boredom Proneness* Dalam Membentuk Perilaku *Phubbing* Generasi Z Di Kota Karawang".

Selesainya tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada peneliti. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Budi Rismayadi, SE., MM, selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing dalam pembuatan tugas akhir dan selalu memberikan motivasi, arahan dan semangat selama penyusunan tugas akhir. Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan dan pertolongan yang sudah ibu berikan selama ini.
5. Bapak Mohammad Iqbal, S.Psi., MM, selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing dalam penyusunan tugas akhir serta mengajarkan peneliti dalam tata cara penulisan karya ilmiah yang baik. Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan dan pertolongan yang sudah bapak berikan selama ini.
6. Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah senantiasa memberikan ilmunya.
7. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam proses administrasi selama proses perkuliahan.
8. Orang tua tercinta bapak Dadang Supriatna dan Ibu Ratna Ningsih yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta

9. pengorbanan yang tiada henti selama proses penyusunan tugas akhir ini. Tanpa dukungan dan kepercayaan yang diberikan, peneliti tidak akan mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
10. Saudara kandung peneliti Tengku Damiri, yang telah memberikan dukungan, semangat, serta doa selama proses penyusunan tugas akhir ini. Kehadiran dan bantuan yang diberikan menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda.
11. M. Fauzan Al-Ghifary DW., ST, Nadia Indarwati Reja, Vania Zaimatun Nisa, Bayu Setiawansyah, Tita Atiatul Maula, Sonia Puspitasari yang selalu membersamai dan berjuang bersama dari awal perkuliahan sampai akhir penyusunan tugas akhir.
12. Keluarga besar Fakultas Psikologi angkatan 2022.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir.
14. *Last but not least*, diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tetap berusaha semaksimal mungkin dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan. Semoga segala usaha yang telah dilakukan dapat menjadi langkah awal menuju keberhasilan di masa depan.

Peneliti menyadari tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat, baik sebagai sumber informasi maupun sebagai sumber inspirasi bagi para pembaca.

Karawang, 14 April 2026

Penulis,



Sheila Handayani Supriatna