**Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Akhir di Yogyakarta**

***The Relationship Between Self-Control and Phubbing Behavior in Late Adolescents in Yogyakarta***

**Dede Dwi Rahayu1, Dr. M. Wahyu Kuncoro, S.Psi., M.Si2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12[dededwirahayu7476@gmail.com](mailto:dededwirahayu7476@gmail.com)

1208987362004

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 70 orang yang memiliki karakteristik berumur 18-21 tahun. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala *Phubbing* dan Skala Kontrol Diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0.809 dengan P = 0,00 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,654 variabel kontrol diri memiliki kontribusi sebesar 65,4% terhadap perilaku *phubbing* dan sisanya 34,6% dipengaruhi faktor lain seperti faktor kecanduan ponsel, kecanduan game, dan kecanduan internet.

**Kata kunci:** kontrol diri, *phubbing*

***Abstract***

This study aims to determine the relationship between self-control and phubbing behavior in late adolescents in Yogyakarta. The hypothesis proposed is a negative relationship between self-control and phubbing behavior in late adolescents in Yogyakarta. Subjects in this study amounted to 70 people who have characteristics aged 18-21 years. How to take the subject by using purposive sampling method. The data collection of this research used the Phubbing Scale and the Self-Control Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient (R) of 0.809 with P = 0.00 (p <0.05). These results indicate that there is a negative relationship between self-control and phubbing behavior. Acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R2) of 0.654 self-control variable has a contribution of 65.4% to phubbing behavior and the remaining 34.6% is influenced by other factors such as mobile phone addiction, game addiction, and internet addiction.

**Keywords**: *self control*, *phubbing*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi pada saat ini telah membawa dunia memasuki era globalisasi yang serba maju dan juga modern. Pada zaman yang maju seperti saat ini manusia didorong untuk terus bisa mengikuti perkembangan zaman, dimana kehidupan pada saat ini menjadi lebih praktis, efisien dan efektif. Hal ini dikarenakan kebutuhan manusia yang semakin beragam dan kompleks. Oleh karena itu diciptakan alat yang dapat membantu kelancaran serta meringankan pekerjaan manusia, salah satunya yaitu *gadget. Gadget* adalah sebuah barang elektronik yang memiliki fungsi khusus tetapi sering diasosiasikan sebagai inovasi baru. Berbagai jenis *gadget* tergantung dari fungsinya, salah satunya yaitu *smartphone*. Pada saat ini *smartphone* dilengkapi dengan berbagai macam fitru seperti *game,* radio, mp3, kamera, video dan internet (Isna Nadhila, 2013).

Penggunaan *smartphone* kebanyakan digunakan untuk bermain *game*, maupun membuka sosial media. Yang awalnya individu berinteraksi dengan temannya kini menjadi berubah, dengan terbiasanya diberikan *smartphone*.Sehingga teman secara nyata telah digantikan oleh *smartphone*. *Smartphone* yang semakin canggih dapat mempermudah kegiatan komunikasi manusia. (Pebriana, 2017). Selain menawarkan kemudahan dengan fasilitas yang serba praktis hal lain yang perlu diperhatikan yaitu munculnya gangguan komunikasi yang disebabkan oleh hadirnya *smartphone* ditengah-tengah percakapan, sehingga dapat menganggu terjadinya interaksi dengan lawan bicara, individu yang mengalihkan perhatiannya dengan membuka *smartphone* untuk membuka pesan masuk, membalas pesan atau sekedar mengecek notifikasi. Individu yang tidak bisa lepas dari *smartphone* akan terus menerus membutuhkan *smartphone* ditengah percakapan. Perilaku mengabaikan orang lain dan berfokus pada *smartphone* ini disebut dengan istilah *Phubbing, Phubbing* adalah perilaku mengabaikan lawan bicara dan mengalihkan fokus perhatian pada *smartphone* sehingga lawan bicara yang ada secara nyata menjadi terabaikan, individu yang melakukan *phubbing* akan mengalami gangguan komunikasi, gangguan komunikasi yang disebabkan oleh *smartphone* pada saat percakapan berlangsung sehingga interaksi menjadi terganggu, selain itu pelaku *phubbing* akan membutuhkan *smartphone* secara terus menerus, meskipun pada saat itu sedang melakukan komunikasi dengan orang lain, (Karadag, 2015).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Munatira dan Anisa (2018) mejelaskan bahwa *phubbing* terjadipada saat berkumpul bersama dengan teman, keluarga maupun pasangan, kemudian alasan individu melakukan *phubbing* disebabkan karena merasa bosan dengan lawan bicara, bermain game, mengakses media sosial maupun tidak nyaman dengan lawan bicara. Sejalan dengan penelitian Hanika (2015) alasan terbesar melakukan *phubbing* dikarenakan menerima panggilan atau pesan masuk, kemudian alasan lainnya dikarenakan membuka media sosial dan lawan bicara yang dianggap tidak menarik sehingga menimbulkan rasa bosan. Perilaku *phubbing* akibat dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mempengaruhi interaksi sosial manusia sehari-harinya (Yusnita dan Syam, 2017). Orang yang melakukan *phubbing* pada orang lain memunculkan perasaan tidak dihargai, dan memunculkan perasaan negative (Rosdiana dan Hastutiningtyas, 2020).

Sejalan dengan data yang sudah dijelaskan sebelumnya, peneliti melakukan studi pendauluan, untuk mengetahui perilaku *phubbing* pada tanggal 7 April 2021 pada 10 subjek remaja akhir di Yogyakarta dari rentang usia 18-21 tahun dengan menggunakan aspek-aspek *phubbing* yang dikemukakan oleh Karadag (2015). Merujuk pada aspek gangguan komunikasi, ditemukan bahwa 10 subjek sering melihat notifikasi pada *smartphone,* membalas *chat*, mengangkat panggilan masuk, maupun membuka sosial media pada saat percakapan berlangsung, sikap yang ditunjukan oleh subjek pada saat percakapan berlangsung seperti tidak memperhatikan lawan bicara sehingga lawan bicara merasa diacuhkan.

Kemudian 6 subjek mengatakan pada saat mereka mulai bosan atau tidak ada lagi topik pembicaraan, subjek akan membuka sosial media setelah itu tidak ada obrolan dan sibuk pada *smartphone* masing-masing, sikap tersebut terjadi pada saat bertemu dengan teman, sehingga interaksi tidak terjadi, karena sibuk melihat *smartphone* kalaupun terjadi komunikasi terkesan seperti pembicaraan tidak menyenangkan, karena respon yang diberikan hanya mengangguk atau mengiyakan tanpa perhatian yang menunjukan rasa ingin tahu tentang topik pembicaraan. Pada aspek obsesi terhadap ponsel, 10 subjek mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* lebih dari 5 jam perhari, ketika penggunaan *smartphone* yang tinggi subjek akan mengecek *smartphone*nya berulang-ulang dan secara refleks yang tidak disadari ketika bertemu dengan teman sering membuka *smartphone* padahal temannya sedang bercerita.

Hasil dari observasi yang dilakukan oleh peneliti serta meminta bantuan dari *significant others* pada subjek yang tidak bisa peneliti observasi secara langsung, observasi ini dilakukan sebelum wawancara dan sesudah wawancara. Hasilnya 4 dari 10 subjek yang peneliti observasi langsung, perilakunya sering menggunakan *smartphone*, dan membalas *chat* ketika ada teman yang sedang bercerita serta terlihat tidak tertarik dengan obrolan tersebut*.* Sedangkan 6 subjek lainnya peneliti meminta bantuan *significant others* untuk mengecek ulang hasil wawancara yang sudah disampaikan oleh subjek dan hasilnya sama dengan yang disampaikan oleh subjek, bahwa mereka pernah mengabaikan obrolan dan lebih memilih fokus dengan *smartphone* miliknya.

Hasil dari wawancara dan observasi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek, tidak bisa jauh dari *smartphone* dan mengalami gangguan komunikasi karena fokus pada *smartphone* sehingga mengabaikan lawan bicara, gejala yang terjadi pada subjek yang diwawancarai menunjukan bahwa subjek melakukan perilaku *phubbing*, sesuai dengan definisi *phubbing* bahwa orang yang terlalu fokus pada *smartphone* dan mengabaikan lingkungan sekitar serta tidak melakukan interaksi atau mengacuhkan orang lain pada saat percakapan berlangsung disebut dengan perilaku *phubbing*.

Seharusnya individu melakukan interaksi dengan lawan bicara. Seperti yang di jelaskan pada teori psikologi sosial, interaksi terjadi apabila dua orang atau kelompok saling bertemu dan terjadi di antara kedua belah pihak (Arifin, 2015). Interaksi sosial ialah hubungan anatara individu satu dengan yang individu lainnya, sehingga terdapat tindakan timbal balik, manusia sebagai makhluk sosial, adanya hubungan manusia dengan sekitarnya (Walgito, 2003). Namun pada saat pandemi covid-19 interaksi mulai dibatasi untuk mencegah penularan covid-19 dan beralih pada interaksi virtual, jika individu melakukan interaksi melalui virtual, namun tetap mengacuhkan orang lain maka perilaku tersebut tetap dikatakan perilaku *phubbing*. Dari penelitian dan teori diatas seharusnya individu melakukan interaksi sosial pada saat bertemu atau pada saat melakukan interaksi dengan individu lain, bukan hanya berfokus pada *smartphone*.

MenurutKaradag (2015) *Phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: (a) kecanduan *ponsel*, teknologi yang dapat memberikan fasilitas dan kemudahan bagi manusia, dapat mengakses informasi dengan cepat dan efisien inilah yang dibutuhkan manusia untuk mengerjakan tugas, sehingga penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengakibatkan kecanduan, kecanduan ini sudah masuk dalam DSM-IV yang termasuk dalam perilaku adiktif, *smartphone* dapat mengakses game dan media sosial, (b). kecanduan internet, internet menawarkan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, manusia dapat mencari berbagai informasi, jika hanya *smartphone*nya saja tidak menjadi masalah namun yang menjadi masalah karena aplikasi didalamnya. Internet dapat membuat seseorang menjadi ketagihan, bahkan internet juga memungkinkan untuk mengakses semua media sosial (Karadag, 2015). (c) Kecanduan media sosial*,* media sosialadalah saluran komunikasi, yang mencakup permainan, komunikasi, informasi, dan berbagai multimedia dan yang mendorong orang untuk tetap online (Smith, 2012). (d) Kecanduan *game* faktor berikutnya yaitu kecanduan game, kecanduan ini sama pentingnya dengan kecanduan *smartphone*, seseorang yang tidak memiliki manajemen waktu akan lari dari masalah serta sebagai alat relaksasi mental (Kim E. J., Ku., & Kim, S. J., 2008). Faktor berikutnya yaitu (e) Kontrol diri berfungsi sebagai prediktor negatif untuk berbagai jenis perilaku adiktif, seperti penyalahgunaan alkohol, kecanduan narkoba dan kecanduan ponsel Alquist & Baumeister (dalam niu, 2020).

Berdasarkan faktor-faktor diatas, terdapat faktor kontrol diri yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing.* Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengendalikan diri dalam bertingkahlaku, mengatur dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi, sehingga perilaku yang terjadi sesuai untuk orang lain, menyenangkan bagi orang lain dan konform dengan orang lain (Ghufron & Risnawati, 2012). Dari penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kontrol diri sebagai prediktor negatif dari perilaku adiktif seperti kecanduan alkohol, kecanduan narkoba dan kecanduan *smartphone* Alquist & Baumeister (dalam niu, 2020). Perilaku yang acuh dengan orang lain ini yang menyebabkan orang menjadi pelaku *phubbing* (Ameliola, & Nugraha, 2013).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kurnia, Sitasari & Safitri (2020) menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh pada perilaku *phubbing,* remaja yang mengakses internet lebih dari 4 jam perhari memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi. Kontrol diri memberikan kontribusi terhadap perilaku *phubbing* sebesar 26,1% dan sisanya 74,9% dari faktor lainnya, remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka perilaku *phubbing* akan rendah, durasi penggunaan internet yang dilakukan oleh remaja dalam sehari lebih dari 4 jam. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Mumtaz (2019) dari hasil penelitiannya menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengendalikan perilaku *phubbing,* individu yang memiliki kontrol diri yang cukup baik akan mampu mengendalikan diri dari stimulus yang dapat menganggu interaksi sosialnya terkhususnya pada saat berbincang dengan teman, individu akan melakukan proses berpikir proses ini menentukan sikap yang nantinya akan diambil oleh individu, jika individu tidak melewati proses berpikir ini dan tidak ada pertimbangan apakah perilaku tersebut pantas atau tidak, baik atau tidak maka perilaku *phubbing* terjadi. Beda halnya jika individu yang sudah memiliki kontrol diri yang baik secara refleks individu tersebut akan memperhatikan lawan bicaranya, karena sudah terbiasa melakukan hal tersebut.

Penelitian sebelumnya tentang kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta sehingga penelitian ini berusaha untuk mengembangkan penelitian sebelumnya yang akan dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan pada penjelasan di latar belakang peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja akhir di yogyakarta?

**METODE**

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Skala. Skala adalah suatu alat ukur atau perangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan tersebut, serta bertujuan untuk merangsang subjek untuk mengungkapkan keadaan diri yang tidak disadarinya (Azwar, 2016). Pada penelitian ini menggunakan responden sebanyak 70 orang. Bentuk skala yang digunkan pada penelitian ini adalah skala *Likert.* Skala *Likert* dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (sugiyono, 2017). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu penarikan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat terntentu (Hadi, 2016).Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antara *phubbing* dengan prokrastinasi akademik. Peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* sesuai untuk menguji hipotesis mengenai 2 variabel. Pada penelitian ini, terdapat 2 skala yang akan digunakan peneliti untuk mengukur variable-variabel penelitian, yaitu Skala Phubbing dan Skala Kontrol diri.

**HASIL DANPEMBAHASAN**

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan korelasi *product momen* (*pearson correlation*) yang dikembangkan oleh Karl pearson (Sugiyono, 2017). Teknik korelasi (*pearson correlation*) digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel terikat dengan variabel bebas. Pedoman yang digunakan untuk uji korelasi adalah apabila p < 0.050 berarti terdapat korelasi antara variabel dan apabila p ≥ 0.050 berarti tidak ada korelasi antara variabel.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,809 dengan p = 0,00 (p < 0,05). Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara variabel *phubbing* dengan Kontrol diri pada remaja akhir, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Besarnya nilai R = 0,809 yang artinya variabel *phubbing* dan kontrol diri menunjukan adanya korelasi yang tinggi. Menurut Sugiyono (2017) mengatakan koefisien korelasi 0,799 adalah korelasi yang tinggi. Selanjutnya, hasil koefisiensi (R2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,654 yang menunjukan bahwa variabel Kontrol dirimenunjukan kontribusi (65,4 %) dan sisanya (34,6%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor kecanduan ponsel, kecanduan game, dan kecanduan internet.

Hasil penelitian ini menunjukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* dengan nilai korelasi (rxy) sebesar R = 0,809 dan P = 0,00. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa kontrol diri mempunyai peran penting terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Yogyakarta. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja akhir di Yogyakarta, maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang dilakukan remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki remaja akhir, maka semakin tinggi perilaku *phubbing*.

Menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menentukan perilaku berdasarkan pada standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat supaya mengarah pada perilaku yang positif. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan mengabaikan lingkungan sekitarnya, sibuk dengan *smartphone* serta tidak melakukan interaksi sosial (Kurnia, Sitasari dan Safitri, 2020). Menurut Ghufron & Risnawita (2012) kontrol diri terbagi dalam tiga aspek yaitu, aspek kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol keputusan (*decesional control*).

Aspek kontrol perilaku (*behavior control*), aspek ini dibagi menjadi dua komponen yaitu pengatur pekaksanaan (*regulated administrasion*) dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau jika individu tidak mampu maka akan menggunakan kendali dari sumber eksternal sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi (Ghufron dan Risnawati, 2012). Contohnya seperti perilaku remaja yang terlalu fokus pada *smartphone* sehingga mengabaikan lawan bicara (Muna dan Astuti, 2014) Gottfredson (dalam Hoyri, 2014) menjelaskan lebih lanjut bahwa individu yang kurang mampu mengontrol perilaku cenderung lebih mementingkan diri sendiri, kurang sensitif terhadap penderitaan dan kebutuhan orang lain, orang yang memiliki kontrol diri rendah sering tidak ramah atau cenderung kurang peduli dalam pembinaan hubungan dengan orang lain. Hal ini didukung dari observasi yang dilakukan pada saat studi pendahuluan, subjek cenderung bersikap tidak peduli dengan lingkungan sekitar hanya fokus pada *smartphone* yang ada digenggamnya.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Yogyakarta. Hal tersebut dilihat dari hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,809 dan p = 0,00 (p <0,05) yang berarti ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Yogyakarta. Artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku *phubbing*. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Yogyakarta. Sedangkan hasil dari kategorisasi dapat diketahui bahwa Sebagian besar remaja akhir di Yogyakarta memiliki kontrol diri yang cenderung besar dengan presentase sebesar (82,9%) (58 subjek) dan *phubbing* sebesar (85,7%) (60 subjek). Hasil dari penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R2 ) sebesar 0,654 yang menunjukan bahwa variabel kontrol dirimenunjukan kontribusi (65,4 %) dan sisanya (34,6%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor kecanduan ponsel, kecanduan game, dan kecanduan internet.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alamudi, F., S., N., A. (2019). Sosial Phubbing di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Thesis*.

Alwisol (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press

Alquist, J. L., & Baumeister, R. F. (2012). Self-control and addiction. APA addiction syndrome handbook, Vol. 1: Foundations, influences, and expressions of addiction (165– 174). *American Psychological Association.*

Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. *Prosiding The 5th International Conference on Indonesian Studies*: “ethnicity and globalization”.

Anisa, N., & Munatirah, H. (2018). Intensitas penggunaan smartphone terhadap perilaku phubbing (studi penelitian pada masyarakat kota Banda Aceh yang mengunjungi warung kupi di kecamatan Lueng Bata). *Jurnal Komunikasi*, 3(1), 1- 14.

Arifin, B., S. (2015). *Psikologi Sosial.* Bandung: Pustaka Setia.

Ariyanto, A. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Surakarta. *Skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi (edisi 2).* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

 Azwar. S. (2016). *Metode penelitian.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Charlton, J. P. & Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548.

Chou, C. & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: *The Taiwan college students’ case. Computers & Education,* 35(1), 65–80

Chotpitayasunondah, V. & Douglas, K., M. (2016). How “Phubbing” Becomes The Norm: The Antecedents And Consequences Of Snubbing Via Smartphone. *Journal Computers in Human Behavior*

Fauzan., A. A. (2018). Analisis Psikometrik Instrumen Phubbing Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Skripsi*. Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.

Gary B. S., Thomas J, C., & Misty E, V. (2007). *Discovering Computers Fundamentals, 3rd. (Terjemahan).* Jakarta: Salemba Infotek.

Gufron, R. (2004). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa ipa man malang 1 kota malang. *Thesis.* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

<http://etheses.uin-malang.ac.id/821/12/10410129%20Ringkasan.pdf>

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz media. Hlm 21-22.

Griffiths, M. 2000. Does Internet and Computer “ Addiction” Exist : Some Case Study Evidence. *Cyber & Behavioral Journal. Vol 3. No. 2*. Hlm 211- 218.

Hadi, S. (2016). *Metodologi riset.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hakim, S., N., & Raj, A., A. (2017). Dampak Kecanduan Internet (*internet addiction*) Pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*. Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta

Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenia (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya. *Jurnal Interaksi*, Vol. 4 No. 1. Hlm 42-51

Hoyri, Imam. 2014. Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Pada Siswa SMA, Ditinjau dari Lokasi Sekolah.. *Jurnal Online Psikologi*, Vol. 02, No. 01, (PP : 1-12).

Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di SMAN 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI, Vol. 8 No. 2.*

Isna Nadhila. (2013). *Mempermudah Hidup Manusia Dengan Teknologi Modern*. Jakarta:Penamadani hlm. 13

Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan* (*Edisi Pertama).* Jakarta : Penerbit Kencana.

Jannah, N., Mudjiran, & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207.

Jiang, L. C., Bazarova, N. N., & Hancock, J. T. (2011). The disclosureintimacy link in computermediated communication: An attributional extension of the hyperpersonal model. *Human Communication Research,* 37(1), 58–77.

Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, selfcontrol and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218.

Karadag, E., Tosuntas, S, B., dkk (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*. 4(2).

Karuniawan, A. & Cahyanti, I., Y. (2013). Hubungan Antara Academic Stress Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartohone. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental.* Vol. 2 No. 1

Kurnia, S., Sitasari, N, W., & Safitri, M (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*. 18(1).

Ma’rifatul Laili, F., & Nuryono, W. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 5(1), 65–72.

Marsela, D., R. dan Supriatna., M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*: Vol 3. No. 2.

Monks, FJ & Knoers, AMP, Haditono (1999). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*, (terjemahan oleh Siti Rahayu Haditono). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Muna, R. F & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati, 3 (4).*

Mumtaz., E. F. (2019). Pengaruh adiksi amrtphone, emati, kontrol diri, dan norma terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa di jabodetabek. *Skripsi.* Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.

Niu, G., Yao, L. & Wu, Li. et al (2020). Parental Phubbing and Adolescent Problematic Mobile Phone use: The Role of Parent-Child Relationship and Self-Control. *Journal children and youth services review 116.*

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development* (*Psikologi Perkembangan*). Dialihbahasakan oleh Anwar, A. K. Jakarta : kencana.

Pebriana, H., P. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Vol. 1 No. 1.*

Roberts, A. J., Roberts, Yaya, L. H. P., Manolis, Chris., (2014). The invisible addiction: Cell-phone activites and addiction amon male anda female college students. *Journal of Behavioral Addictions* DOI:10.1556/JBA.3.2014.015

Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon, Vol. 6 No. 1.*

Rosenberg KP, Feder LC. (2014). *Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment.* London: Elsevier academic press

Sandy, T., A. & Hidayat, W., N. (2019). *Game Mobile Learning.* Buku Elektronik: Ahli Media Book.

Santrock, John W, (1998). *Adolescence* (7nd ed). Washington DC:Mc Graw-Hill.

Sari, A., P., Ilyas, A. & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 3(2)

Setiawan, G., Dwi kurnaningsih, Y., & Setyorini, S. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Siswa Kelas Ix Smp Kristen 2 Salatiga. Genta Mulia: *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2).

Smith, A. (2012). 46% of American adults are smartphone owners.  *Pew Internet & American Life Project.*

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta

Tangney, J.P., Baumeister, R, F., Boone, F.L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjusment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal Of Personality,* 72 (2), 271-324.

Thalib, S., B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana. Ed. 1. Cet. 1.

Turnbull, C. (2010). Mom just facebooked me and dad knows how to text. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*

Walsh, S. P., White, K. M. & Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones, *Journal of Adolescence,* 31, 77–92

Walgito, B. (2003). *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi

Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Conditions in Students Completing Thesis. GUIDENA: *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling,* 6(2), 190-194.

Youarti, Elok., I. dan Hidayah, Nur (2018). Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal fokus Konseling*. Vol 4, No. 1.

Yusnita, Y., & Syam, M, H. (2017). Pengaruh perilaku phubbing akibat penggunaan gawai berlebihan terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 2(3).* 1-11