

DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: A qualitative study of *phubbing*. *AI & Society*, 35, 237–244.
- Achangwa, C., Ryu, H. S., Lee, J. K., & Jang, J.-D. (2023). Adverse effects of telepon pintar addiction among university students in South Korea: A systematic review. *Healthcare*, 11(1), 14.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). *Phubbing*: Do telepon pintar addiction, social anxiety, and loneliness predict *phubbing* behavior? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4968.
- Al-Saggaf, Y., O'Donnell, S. B., & Coulter, D. (2019). *Phubbing*: How frequently do we “phub” and how does it affect our relationships? *The Social Science Journal*, 56(4), 492–502.
- Anami, K., Nurhayati, & Saputra, R. (2021). Dampak penggunaan telepon pintar terhadap perilaku sosial mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 132–145.
- Ansari, J. A. N., Khan, N. A., & Jabeen, S. (2016). *Phubbing*: A rising concern among youth. *International Journal of Applied Research*, 2(5), 777–780.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Generasi Z 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Diakses dari <https://www.bps.go.id>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Proporsi individu yang menguasai/memiliki telepon genggam menurut kelompok umur (Tahun 2023)*. Jakarta: BPS.
- Baumeister, R. F. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.

- Berger, B., Eickhoff, M., & Strauss, B. (2018). Self-control and problematic telepon pintar use: A theoretical overview and empirical review. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 306–317.
- Cambridge University Press. (n.d.). *Phubbing*. In *Cambridge English Dictionary*. Retrieved June 30, 2025, from <https://dictionary.cambridge.org>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi* (Terj. Kartini Kartono). Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via telepon pintar. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of *Phubbing* (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316.
- Dahri, H., Zulfikar, I., & Farida, M. (2024). When phones take over: The role of self-management in the era of digital distraction. *Jurnal Bimbingan dan Teknologi Interaktif*, 6(1), 21–30.
- Dahri, M. F., Latifah, N., & Pratiwi, H. (2024). When phones take over: A study on telepon pintar addiction and *phubbing* behavior among college students. *Jurnal Psikologi Modern*, 12(1), 25–34.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2024). Self-control as a buffer: Reducing *phubbing* through digital content regulation among college students. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), 34–51.
- De Ridder, D. (2024). Can self-control make you happy? *Current Opinion in Psychology*, 101875.
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99.
- De Ridder, D. T., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011.

- De Ridder, D., & Gillebaart, M. (2017). Lessons learned from trait self-control in well-being: Making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health Psychology Review*, 11(1), 89–99.
- De Ridder, D., van der Weiden, A., Gillebaart, M., Benjamins, J., & Ybema, J. F. (2020). Just do it: Engaging in self-control on a daily basis improves the capacity for self-control. *Motivation Science*, 6(4), 309.
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*.
- Fadilah, A., Pratitis, M., & Rini, Y. (2022). Hubungan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. *Jurnal Psikologi Inner*, 4(2), 112–121.
- Fazriyah, R. L., Kurniawan, R. P., & Sari, M. R. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa pengguna telepon pintar intensif. *Skripsi*, Universitas Mulawarman.
- Firman, F. (2022). Fenomena perilaku *phubbing* di lingkungan masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12336–12341.
- Galigo, A. A. P. (2021). *Perilaku phubbing dan penanganannya (Studi kasus pada 1 siswa di SMK Negeri 10 Makassar)* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Makassar.
- Garrido, E. C., Issa, T., Esteban, P. G., & Delgado, S. C. (2021). A descriptive literature review of *phubbing* behaviors. *Heliyon*, 7(5).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hafizah, I., Adriansyah, R., & Permatasari, I. (2024). Pengaruh kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoneo: Jurnal Psikologi Neo Humanika*, 7(1), 15–25.
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku *phubbing*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630–645.
- Hadi, M. (2015). *Statistika dalam penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Han, S. S., Kim, J. H., & Lee, S. Y. (2017). The role of self-control in telepon pintar use: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 70, 174–183.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena *phubbing* di era milenial (ketergantungan seseorang pada telepon pintar terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51.

- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131–145.
- Hathaway, L., & O'Shields, B. (2022). Understanding and engaging Generation Z. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 26(4), 39–42.
- Henden, E. (2008a). Self-control: Synchronic and diachronic. *Philosophical Explorations*, 11(2), 131–150.
- Henden, E. (2008b). What is self-control? *Philosophical Psychology*, 21(1), 69–90.
- Hikmah, N., Ardiansyah, R., & Lestari, M. (2023). Kontrol diri dan pengaruhnya terhadap perilaku *phubbing* di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 10(1), 51–60.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162–176.
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The effect of telepon pintar addiction and self-control on *phubbing* behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 15–23.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... & 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.
- Kartikasari, R., Firman, A., & Afdal, H. (2023). Self-control and *phubbing* behavior in student environments. *Jurnal Konseling Edukasi*, 7(2), 142–151.
- Khairunnisa, & Nursanti, D. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas X. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 11(1), 88–96.
- Khairunnisa, A., & Nursanti, D. (2024). Pentingnya kontrol diri pada mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(2), 88–97.
- Kurnia, S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1).
- Mariati, L. H., & Sema, M. O. (2019). Hubungan perilaku *phubbing* dengan proses interaksi sosial mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 4(2), 51–55.
- McWilliams, J. (2016). Saving the self in the age of the selfie. *The American Scholar*, 85(2), 22–35.
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3–12.

- Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2023). Perilaku phone snubbing (*phubbing*) pada Generasi X, Y, dan Z. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 25–38.
- Nasrullah, R. (2021). *Komunikasi di era digital: Perspektif media baru dan digitalisasi*. Jakarta: Kencana.
- Novianti, C. D., & Matulessy, A. (2023). Kecanduan internet pada mahasiswa: Bagaimana peranan pengungkapan diri dan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 743–754.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). London: Routledge.
- Permata Hikmah, S., Rahaju, B., & Yunanto, R. A. (2023). The effect of fear of missing out and self-control on *phubbing* behavior in millennials. *Psychology and Education Journal*, 8(2), 110–120.
- Priyatno, D. (2016). *Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.
- Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2017). Deskripsi tingkat kecanduan telepon pintar berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16.
- Putra, H., Setiawan, D., & Wibowo, A. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 44–52.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas mengakses internet dengan perilaku *phubbing*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1–12.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner *phubbing* and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss *phubbing* undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206–217.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan perilaku *phubbing* dengan interaksi sosial pada generasi Z mahasiswa keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-faktor psikologis perilaku *phubbing*. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152–167.
- Setiawan, R. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap penggunaan telepon pintar secara berlebihan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 123–132.

- Setiawati, R. (2022). Self-control and *phubbing* behavior among Indonesian college students. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 29(1), 45–53.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Bandung: Alfabeta.
- Sohib, R. A. R. (2024). *Pengaruh social media addiction, self control, boredom proneness dan subjective norms terhadap phubbing pada mahasiswa* (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Syaroh, A. U. (2019). Faktor kontrol diri dalam penggunaan gadget (telepon pintar) pada siswa. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 69–78.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan telepon pintar, prokrastinasi akademik, dan perilaku *phubbing* mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83–96.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self- control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Tapscott, D. (2008). *Grown up digital*. McGraw-Hill Education.
- Thalib, A. (2010). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tiara, L. M. (2023). *Pengaruh intimasi pertemanan dan kontrol diri terhadap keterbukaan diri pada mahasiswa pengguna Instagram* (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Tiwi, T., Upa, R., & Apriliana, N. (2025). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Formatif*, 7(1), 1–10.
- Umi Laili, N., Pratiwi, A., & Sari, R. (2024). Hubungan kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Digital*, 3(1), 15–25.
- Wijaya, A., Rahman, M. T., & Aisha, S. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Karawang. *Jurnal Empowerment: Jurnal Ilmiah Program Studi Psikologi*, 5(2), 56–64.
- Wijaya, A., Rahman, R., & Aisha, M. (2024). Self-control and *phubbing* behavior among Gen Z college students. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), 101–111.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku *phubbing* sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143–152.