

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING*
PADA MAHASISWA GENERASI Z**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND PHUBBING
BEHAVIOUR AMONG GENERATION Z COLLEGE STUDENTS***

Chezia Angelica Wullur¹, Dr. Rahma Widyana M.Si., Psikolog²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200830854@student.mercubuana-yogya.ac.id

082271544461

Abstrak

Mahasiswa dalam kategori usianya adalah salah satu bagian dari Generasi Z. Mahasiswa gen Z merupakan kelompok yang sangat dekat dengan teknologi digital dan penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, salah satu perilaku terkait adalah phubbing, yaitu kecenderungan mengabaikan interaksi sosial demi fokus pada smartphone, menjadi fenomena yang semakin sering ditemukan di lingkungan universitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa Generasi Z. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku phubbing. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 193 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala phubbing yang disusun berdasarkan teori yang relevan. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman Rho dan diperoleh koefisien korelasi ($r = -0,454$) dengan nilai signifikansi $p < 0,01$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku phubbing, sehingga hipotesis dalam penelitian ini terbukti. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kontrol diri sebagai upaya untuk menekan perilaku phubbing di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: kontrol diri, perilaku phubbing, mahasiswa, Generasi Z

Abstract

College students, based on their age category, are part of Generation Z. Gen Z students are a group that is highly attached to digital technology and frequent smartphone use in daily life. In this context, one emerging behavior is phubbing, defined as the tendency to ignore social interactions in favor of focusing on a smartphone which has become increasingly common in university environments. This study aims to examine the relationship between self-control and phubbing behavior among Generation Z college students. The hypothesis proposed in this research is that there is a negative relationship between self-control and phubbing behavior. The subjects in this study consisted of 193 students selected using purposive sampling. The instruments used were a self-control scale and a phubbing behavior scale, both developed based on relevant theoretical frameworks. The data were analyzed using the Spearman Rho correlation technique and resulted in a correlation coefficient of $r = -0.454$ with a significance value of $p < 0.01$. These findings emphasize the importance of strengthening self-control as an effort to reduce phubbing behavior among university students.

Keywords: self-control, phubbing behavior, college students, Generation Z

PENDAHULUAN

Smartphone merupakan perangkat telekomunikasi yang banyak digunakan oleh masyarakat dan merupakan alat yang membawa banyak manfaat bagi penggunanya, termasuk kemudahan dalam berkomunikasi. Serupa dengan internet, seseorang hanya memanfaatkannya untuk mengakses informasi penting saja, namun seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi informasi (Mariati & Sema, 2019). Menurut data dari Databoks (2024), hingga tahun 2025 sekitar 89,2% penduduk Indonesia telah menggunakan ponsel pintar. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 25,9% sejak 2019, mencerminkan pertumbuhan signifikan dalam adopsi teknologi digital di masyarakat.

Pengguna *smartphone* terbanyak saat ini berasal dari kelompok usia yang tumbuh bersama pesatnya perkembangan teknologi digital. Menurut data Badan Pusat Statistik yang dikutip dari *Goodstats* (2024), proporsi individu yang memiliki dan menggunakan *smartphone* didominasi oleh orang dengan rentang usia 15-24 tahun, yakni individu yang berada pada Generasi Z. Data dari *We Are Social* menyatakan bahwa Gen Z sebagai pengguna utama media sosial yang

menjadi daya tarik utama dari penggunaan *smartphone*. Generasi Z atau Gen Net merupakan generasi yang paling berpotensi untuk memanfaatkan kemajuan teknologi khususnya gadget (Galigo, 2021). Generasi Z yang berjumlah sekitar 18% dari masyarakat di seluruh dunia merupakan generasi yang sudah sangat akrab dengan teknologi sejak kecil dengan beragamnya keterampilan yang mereka miliki (Muhazir & Ismail dalam Youarti & Hidayah, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Annisa, Erwinda, dan Syahputra (2023), Generasi Z, yang lahir antara 1998-2010, dikenal dengan sikap menghargai keragaman, ingin perubahan sosial, suka berbagi, dan fokus pada tujuan. Selain itu, mereka juga dipengaruhi oleh aspek sosial dan sejarah, dengan ciri utama ketergantungan pada teknologi, *gadget*, dan pencarian informasi secara acak.

Tapscott (2008) dalam bukunya *Grown Up Digital* menjelaskan bahwa Generasi Z atau Gen Z adalah mereka yang lahir pada tahun 1998-2010. Hal ini berarti bahwa Generasi Z saat ini berusia sekitar 13-27 tahun. Mahasiswa yang saat ini sebagian besarnya adalah Gen Z berusia 18-27 tahun merupakan individu yang mempunyai banyak peran penting dalam masyarakat dan struktur

negara. Beberapa peran dan fungsi mahasiswa adalah sebagai agen perubahan, penjaga nilai, kekuatan moral, dan pengendali kehidupan bermasyarakat. Artinya mahasiswa harus mengupayakan perubahan positif dalam kehidupan sosial masyarakat (Istichomaharani & Habibah dalam Putri, Marjohan, Ifdl & Hariko, 2022).

Mahasiswa Gen Z dengan berbagai perannya diberikan tawaran kemudahan oleh perangkat digital, namun menggunakan aksesnya secara berlebihan (Achangwa, dkk., 2022). Alamsyah dalam Kurnia (2020) menyatakan bahwa kemudahan yang diberikan oleh gadget sering kali menyebabkan penggunaan gadget melebihi jangka waktu yang wajar, sehingga dapat menimbulkan perilaku “apatis” atau acuh tak acuh terhadap lingkungan. Beragamnya tantangan zaman saat ini nampaknya menuntut inovasi dan akselerasi dalam setiap aspek kehidupan. Salah satunya melibatkan bidang teknologi komunikasi seperti *smartphone*. Pasokan modernitas ternyata juga membawa dampak negatif yang cukup mengkhawatirkan. Salah satunya adalah munculnya istilah *phubbing* sebagai tanda bahwa generasi Z sudah kecanduan *smartphone*, sehingga membuat para remaja ingin

menyakiti orang-orang disekitarnya dengan bersikap cuek dan fokus pada *smartphone* miliknya dibandingkan dengan apa yang ada di tangannya (Youarti & Hidayah, 2018).

Phubbing adalah salah satu efek dari penggunaan *smartphone* yang menyebabkan seseorang mengabaikan orang lain di lingkungan sosial dengan memusatkan perhatiannya pada *smartphone* (Haight, 2015). Dengan kata lain, *phubbing* adalah perilaku mengabaikan orang lain di lingkungan sosial dengan memusatkan perhatian pada *smartphone* (Galigo, 2021). *Phubbing* merupakan ekspresi baru dari akronim “*phone snubbing*” yang menggambarkan tindakan menolak atau merendahkan seseorang dalam lingkungan sosial dengan melihat ponselnya alih-alih memperhatikan (Ugur & Koc, 2015). Menurut Karadağ (2015), *phubbing* dapat digambarkan sebagai individu yang melihat ponselnya saat mengobrol dengan orang lain atau memegang ponselnya dan keluar dari komunikasi interpersonal.

Menurut Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013), perilaku *phubbing* memiliki tiga aspek, yaitu: 1. Ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari. Contoh hal-hal yang termasuk terganggunya kehidupan

sehari-hari akibat *phubbing* antara lain tidak menyelesaikan rencana kerja, sulit fokus di kelas atau bekerja, sakit kepala atau penglihatan buram, nyeri pergelangan tangan, atau masalah pada leher dan tidur. 2. Menarik diri. Hal ini dapat digambarkan sebagai suatu kondisi dimana individu menjadi mudah tersinggung, gelisah dan tidak mampu mengontrol diri tanpa menggunakan *smartphone*, sering menggunakan *smartphone* dan tidak dapat berpisah meninggalkan *smartphone*, serta menjadi mudah tersinggung dan marah jika diganggu selama melakukan pekerjaan menggunakan *smartphone*. 3. Ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan *smartphone*. Aspek ini diartikan seseorang masih belum mampu mengendalikan penggunaan *smartphone*.

Selain itu, Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menemukan aspek perilaku *phubbing* berikut: 1. Nomophobia. Aspek ini dapat dipahami sebagai perasaan takut ketika terpisah dari telepon genggam. 2. Konflik antar individu. Aspek ini mengacu pada konflik antara diri sendiri dan orang lain. 3. Menarik diri. Tujuan dari aspek ini adalah penggunaan ponsel untuk menghindari aktivitas sosial dan mengisolasi diri dari orang lain. 4. Menyadari masalahnya. Aspek keempat

adalah pengakuan bahwa ada masalah *phubbing*.

Penelitian yang dilakukan oleh Mariati & Sema (2019) menunjukkan bahwa terdapat 60 orang mahasiswa (63,1%) yang melakukan *phubbing*, dimana 37 orang (38,9%) interaksi sosialnya terganggu dan 23 orang lainnya (24,2%) interaksi sosialnya tidak terganggu. Penelitian yang dilakukan Kurnia (2020) menunjukkan tingkat *phubbing* berdasarkan lamanya bermain permainan dimana lama bermain permainan 3-4 jam/hari lebih banyak menunjukkan tingkat *phubbing* yang tinggi sebanyak 6 orang (75%) dan yang rendah sebanyak 2 orang (25%). Lama bermain permainan >4 jam/hari lebih banyak menunjukkan tingkat *phubbing* yang tinggi sebanyak 15 orang (53,6%) dan yang rendah sebanyak 13 orang (46,4%). Temuan dari penelitian Abeele di tahun 2019 terhadap observasi pada murid yang terlibat dalam diskusi selama 10 menit mengindikasikan bahwa *phubbing* terjadi di 62 dari 100 percakapan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syifa (2020) tentang Intensitas penggunaan *smartphone*, prokrastinasi akademik, dan perilaku *phubbing* mahasiswa, tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah pada variabel perilaku

phubbing. Sebanyak 91 mahasiswa (88,3%) termasuk dalam kategori tinggi, sementara 91 mahasiswa lainnya (88,3%) berada dalam kategori sedang.

Kurnia (2020) mengemukakan bahwa idealnya, tugas dan tanggung jawab individu adalah berfokus pada usaha meningkatkan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mencapai hubungan yang lebih dewasa dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang berbeda, dan mematuhi etika moral yang berlaku di masyarakat. Selain itu, individu juga diharapkan menerima dan menunjukkan perilaku sosial yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakat. Hadirnya ponsel pintar seharusnya dapat membantu mahasiswa dalam banyak hal. Contohnya dalam proses perkuliahan, ponsel pintar dapat mempermudah mereka dalam mencari referensi perkuliahan lebih banyak dalam waktu yang singkat dan tidak dibatasi oleh lokasi. (Sumathi, Lakshmi, & Kundhavai dalam Putri, dkk., 2022).

Namun realitanya, sebagian mahasiswa pengguna *smartphone* kurang bijak dalam menggunakan perangkat tersebut. Sebab, perangkat ini mengganggu tatanan kehidupan mereka sehari-hari. Adanya mahasiswa yang

menyalahgunakan ponsel pintarnya untuk tujuan yang merugikan dirinya (Achangwa, dkk., 2023). *Smartphone* dapat mempengaruhi tatanan interaksi sosial mahasiswa. Pengguna yang belum terbiasa menggunakan ponsel pintar akan kesulitan memisahkan diri dari perangkat saat berinteraksi dengan orang lain (Calverley & Pontes, 2020). Perbuatan *phubbing* dapat berpengaruh pada mutu interaksi sosial mahasiswa (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat memprediksi perilaku *phubbing*. Kontrol diri dikaitkan dengan perilaku adiktif penggunaan *smartphone* bermasalah seperti *phubbing*. Ketika individu dapat mengendalikan impulsnya, mereka dapat menghindari penggunaan ponsel pintar secara berlebihan (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2018). Dengan kata lain, tanpa kontrol diri, seseorang dapat membuka jejaring sosial atau aplikasi lain kapan saja, sehingga mengisolasi dirinya dari hubungan sosial dan kehilangan kesadaran sosial (Afdal, dkk., 2019).

Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menekan respon otomatis demi respon yang lebih adaptif, memungkinkan

seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya (Baumeister, dkk.,2007). Averill (1983) menggambarkan Kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang menggerakkan individu tersebut ke arah yang positif agar perilakunya sesuai dengan aturan atau norma sosial.

Ada tiga aspek kontrol diri menurut Averill (Ghufron & Suminta, 2012), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. kontrol perilaku adalah kemampuan untuk mengontrol tindakan dan mengubah rangsangan. kontrol kognitif adalah kemampuan individu untuk memproses informasi yang tidak diinginkan dengan cara menafsirkan, mengevaluasi, dan mengaitkan suatu peristiwa dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Sedangkan kontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada keyakinan atau persetujuan mereka.

Kontrol diri memegang peran utama dalam mencegah penggunaan ponsel pintar dan kecanduan ponsel pintar sesuai dengan penelitian oleh Jang dan Park (Lee & Cho, 2015). Apabila mahasiswa mempunyai kontrol diri yang

tinggi, dapat mengendalikan diri ketika berbicara dengan teman, dapat berhenti bermain alat elektronik jika sedang bersama teman, dan dapat melakukan kontak mata dengan teman, maka mahasiswa tersebut diduga mempunyai kontrol diri yang rendah. Seharusnya individu lebih mengutamakan berkomunikasi langsung dengan lawan bicaranya, membisukan perangkat saat percakapan tatap muka, dan tidak terpengaruh oleh notifikasi di layar perangkat yang menyala selama percakapan (Kurnia, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling dalam pemilihan subjek. Subjek terdiri dari 193 mahasiswa aktif perguruan tinggi yang termasuk dalam kategori Generasi Z (usia 18–27 tahun) dan memiliki durasi penggunaan smartphone minimal tiga jam per hari. Kriteria ini ditetapkan untuk memastikan bahwa subjek memiliki pengalaman relevan terhadap fenomena phubbing yang diteliti (Sugiyono, 2022).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala psikologis berbasis Likert. Skala perilaku phubbing yang digunakan adalah *Phubbing Scale* dari Karadağ et

al. (2015), yang terdiri dari sembilan aitem favorable dengan lima pilihan respons, yakni: Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, dan Selalu. Sementara itu, variabel kontrol diri diukur menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dioperasionalkan berdasarkan teori De Ridder et al. (2012), dan terdiri dari enam aitem unfavorable. Skala-skala ini dirancang untuk menangkap persepsi subjek secara psikologis, di mana respons tidak diklasifikasikan sebagai benar atau salah (Azwar, 2015).

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Spearman's rho, sebuah metode statistik non-parametrik yang sesuai untuk data ordinal atau data yang tidak memenuhi asumsi distribusi normal (Pallant, 2020). Pemilihan uji ini didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal serta terdapat outlier ekstrem, sehingga penggunaan uji parametrik seperti Pearson dianggap kurang tepat (Ghozali, 2018). Uji Spearman menghitung korelasi berdasarkan peringkat data, dengan nilai koefisien (ρ) berkisar antara -1 hingga +1, di mana nilai negatif menunjukkan hubungan berbanding terbalik antar variabel (Sugiyono, 2017).

Dalam penelitian ini, uji Spearman digunakan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri sebagai variabel bebas dan perilaku phubbing sebagai variabel terikat. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan software SPSS versi 25.0 untuk memperoleh hasil yang akurat dan objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengolah data dari skala perilaku phubbing dan kontrol diri untuk mengetahui hubungan keduanya. Skor hipotetik perilaku phubbing berada pada rentang 9 hingga 45, dengan rata-rata 27 dan standar deviasi 6. Sementara secara empirik, skor terendah yang diperoleh subjek adalah 15 dan tertinggi 45, dengan rata-rata 37,82 dan standar deviasi 4,902. Skor kontrol diri secara hipotetik berkisar antara 6 hingga 24, dengan rata-rata 15 dan standar deviasi 3. Skor empirik menunjukkan rentang antara 8 hingga 21, dengan rata-rata 10,554 dan standar deviasi 2,510. Data ini mengindikasikan bahwa subjek cenderung memiliki tingkat phubbing yang tinggi dan kontrol diri yang rendah.

Kategorisasi berdasarkan prinsip distribusi normal (Azwar, 2017) membagi responden ke dalam tiga

tingkat: tinggi, sedang, dan rendah. Sebagian besar mahasiswa (89,12%) berada pada kategori phubbing tinggi, sementara 9,84% termasuk dalam kategori sedang, dan hanya 1,04% berada pada kategori rendah. Untuk variabel kontrol diri, 78,3% mahasiswa berada pada kategori rendah, 18,6% sedang, dan hanya 3,1% yang memiliki kontrol diri tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Generasi Z dalam penelitian ini memiliki kontrol diri yang lemah namun intensitas phubbing yang tinggi.

Uji prasyarat dilakukan untuk menguji kelayakan analisis lanjutan. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,050$), sedangkan uji linearitas menunjukkan hubungan linier antara kontrol diri dan phubbing ($p = 0,000$), namun juga terdapat penyimpangan dari linearitas ($p = 0,000$). Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti menggunakan analisis korelasi non-parametrik Spearman's rho. Hasil uji menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,454 dengan signifikansi $p = 0,000$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan secara statistik antara kontrol diri dan perilaku phubbing. Korelasi ini berada dalam

kategori sedang (Sugiyono, 2017), mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah perilaku phubbing.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Chotpitayasunondh dan Douglas (2016), yang menyebutkan bahwa rendahnya kontrol diri turut mendorong perilaku phubbing. Dalam konteks ini, kontrol diri merujuk pada teori dari De Ridder et al. (2012), yang membagi kontrol diri menjadi dua aspek: inisiasi (dorongan memulai perilaku positif) dan inhibisi (kemampuan menahan dorongan negatif). Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu menghambat dorongan menggunakan ponsel saat interaksi sosial dan memiliki inisiatif untuk membatasi akses smartphone secara sadar. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri rendah lebih impulsif dan jarang berusaha mengendalikan penggunaan ponsel.

Meskipun kontrol diri hanya berkontribusi sebesar 20,61% terhadap perilaku phubbing (berdasarkan hasil kuadrat dari koefisien korelasi), temuan ini tetap penting untuk memahami faktor psikologis yang memengaruhi perilaku tersebut. Sisanya, yaitu 79,39%, dipengaruhi oleh faktor lain yang belum

dijelaskan dalam penelitian ini. Selain itu, tingginya prevalensi phubbing pada mahasiswa (89,12% dalam kategori tinggi) mencerminkan karakteristik khas Generasi Z yang lekat dengan teknologi digital (Hathaway & O'Shields, 2022). Namun, karena desain penelitian bersifat korelasional, maka tidak dapat disimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung antara kontrol diri dan perilaku phubbing.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Generasi Z ($\rho = -0,454$; $p < 0,050$). Mahasiswa Gen Z yang mampu menginisiasi kebiasaan yang baik dan menghindari godaan yang ada dihadapannya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghindari perilaku *phubbing*. Sebaliknya, mahasiswa gen Z dengan kemampuan yang rendah dalam menahan godaan dan sulit melakukan kebiasaan yang baik cenderung berperilaku *phubbing*.

SARAN

Bagi mahasiswa, penting untuk meningkatkan kesadaran terhadap

penggunaan smartphone, khususnya dalam situasi yang menuntut keterlibatan sosial secara langsung. Mahasiswa Generasi Z perlu membiasakan diri mengelola dorongan untuk menggunakan ponsel secara berlebihan dengan menetapkan batas waktu, membuat jadwal digital, serta menghindari penggunaan media sosial saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Memprioritaskan kehadiran fisik dan emosional dalam komunikasi tatap muka dapat membantu mengurangi perilaku phubbing, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis mereka.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini membuka ruang eksplorasi yang lebih luas karena masih terbatas pada metode korelasional. Studi mendatang disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed-method agar konteks perilaku phubbing dapat dipahami secara lebih mendalam. Selain itu, subjek penelitian dapat diperluas ke kalangan pelajar dan pekerja dari Generasi Z. Variabel lain seperti Fear of Missing Out (FoMO), intensitas penggunaan media sosial, atau kecemasan sosial juga dapat dipertimbangkan untuk diteliti lebih lanjut. Temuan ini turut menjadi dasar

dalam pengembangan program intervensi di lingkungan kampus, seperti pelatihan regulasi emosi, manajemen waktu, atau praktik mindfulness guna meningkatkan kontrol diri mahasiswa dalam menghadapi distraksi digital yang kian melekat pada kehidupan sehari-hari.

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 smartphone addiction among university students in South Korea: A systematic review. *Healthcare, 11*(1), 14.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Phubbing: Do smartphone addiction, social anxiety, and loneliness predict phubbing behavior? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(23), 4968. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234968>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.sosci.2018.06.005>
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior, 63*, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology, 48*(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- 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.
- Goodstats. (2024). Kelompok usia pengguna smartphone terbanyak di Indonesia. Diakses dari <https://goodstats.id/>
- 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 smartphone use: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 70, 174–183.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51.
- 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kartikasari, R., Firman, A., & Afdal, H. (2023). Self-control and phubbing behavior in student environments. *Jurnal Konseling Edukasi*, 7(2), 142–151.
- Katadata Insight Center. (2024, Februari 14). Pengguna smartphone di Indonesia diperkirakan tembus 89% pada 2025. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/02/14/pengguna-smartphone-di-indonesia-diperkirakan-tembus-89-pada-2025>
- 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.
- Umi Laili, N., Pratiwi, A., & Sari, R. (2024). Hubungan kontrol diri dan perilaku phubbing pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Digital*, 3(1), 15–25.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143–152.

