



Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di SMA Negeri 1 Sekayu

The Relationship Between Self Control and Phubbing Behavior in Adolescents in Senior High School 1 Sekayu

Khusnul Khotimah⁽¹⁾ & Itryah^(2*)

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia

*Corresponding author: itryah@binadarma.ac.id

Abstrak

Pengabaian yang dilakukan pada lingkungan sosial ini telah menjadi salah satu masalah perilaku pada era digital yang berdampak pada lingkungan sosial. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara self control dan perilaku phubbing pada remaja di SMAN 1 Sekayu. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah Populasi dalam penelitian ini sebanyak 706 yang mana dari subjek tersebut sebanyak 233 siswa yang digunakan sebagai sampel. Pengambilan teknik sampel menggunakan teknik sampling simple random sampling dengan jumlah 233 sampel. Metode pengumpulan data melalui obserasi wawancara, dan alat ukur berupa skala perilaku phubbing, dan skala self control. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 20 for windows. Hasil analisis data penelitian dengan menggunakan SPSS ini menunjukkan koefisien korelasi $r = 0,522$ dengan nilai determinasi R-Square = 0.273, serta nilai $p=0,000$. Hasil analisa yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hubungan self control dengan perilaku phubbing pada remaja di SMAN1 Sekayu sebesar 27.3%

Kata Kunci: Remaja; Self Control; Perilaku Phubbing.

Abstract

This neglect in social settings has become a behavioral issue in the digital era that impacts the social environment. The aim of this study is to determine whether there is a relationship between self-control and phubbing behavior among adolescents at SMAN 1 Sekayu. This research uses a quantitative method. The population in this study is 706, with 233 students selected as the sample. Sampling was done using simple random sampling with 233 samples. Data collection methods included observation, interviews, and measurement tools such as the phubbing behavior scale and the self-control scale. Data analysis was performed using simple linear regression with the help of SPSS version 20 for Windows. The data analysis results using SPSS show a correlation coefficient of $r = 0.522$ with a determination value of R-Square = 0.273, and a p-value of 0.000. The analysis results indicate a significant relationship between self-control and phubbing behavior among adolescents at SMAN 1 Sekayu, accounting for 27.3%.

Keywords: Adolescents; Self Control; Phubbing Behavior.

How to Cite: Khotimah, K. & Itryah. (2025), Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di SMA Negeri 1 Sekayu, *Jurnal Social Library*, 5 (1): 11-18.

PENDAHULUAN

Kemajuan zaman yang semakin maju berdampak pada berbagai kehidupan remaja. Perkembangan teknologi dan smartphone yang semakin canggih ini mempermudah dalam melakukan segala hal dengan instan (Turkle, 2012). Menurut Kurnia dkk (2020) kehidupan remaja menjadi kurang seimbang di era digital sekarang, karena lebih menyukai kesendirian dan terus berfokus pada smartphone terlebih ketika berkumpul dengan orang lain, sehingga membuat remaja semakin acuh terhadap lingkungan sekitarnya. Dalam penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mempengaruhi dampak sosial bagi remaja yang mengakibatkan pengabaian pada seseorang karena sibuk menggunakan smartphone sehingga memunculkan istilah konsep baru yaitu "Phubbing" (Garrido, 2021).

Perilaku phubbing merupakan fenomena yang berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan smartphone dengan perubahan perilaku sosial dari seseorang, tanpa sadar menghindari komunikasi interpersonal (Tomczyk & Lizde, 2022). Pengabaian yang dilakukan pada lingkungan sosial ini telah menjadi salah satu masalah perilaku pada era digital yang berdampak pada lingkungan sosial (Aagaard, 2020). Dampak phubbing menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018) secara teoritis dapat menurunkan mood (suasana hati) serta mengancam kebutuhan dasar manusia seperti sebuah rasa memiliki, harga diri, keberadaan yang bermakna, dan kontrol. Secara khusus orang yang mengalami phubbing akan lebih besar mengalami ancaman besar terhadap penurunan dari empat kebutuhan tersebut. Selain itu phubbing dapat melanggar norma sosial seperti

merusak rasa empati, kepercayaan antarpribadi dan kualitas dalam sebuah percakapan (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019), serta menurut Rahardjo (2021) seseorang yang melakukan phubbing akan menurun kualitas hubungannya dengan orang lain.

Temuan penelitian dari penelitian Fikri (2019) melakukan survei penelitian mengenai perilaku phubbing kepada pelajar Indonesia yang menunjukkan perilaku phubbing pada pelajar Indonesia sebesar 62,10% hal ini menunjukkan bahwa pelajar di Indonesia berpotensi mengalami kecanduan smartphone. Selanjutnya hasil riset temuan dari penelitian remaja di Pekanbaru secara umum mengalami perilaku phubbing sebanyak 50.9% dengan subjek sebanyak 177 orang (Aiyuda dkk., 2023).

Fenomena umum yang terjadi di SMAN 1 Sekayu berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Sekayu pada tanggal 19 – 20 Februari 2024. Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sekayu merupakan sekolah tertua di kecamatan sekayu, Musi Banyuasin. Pada tahun 2020 sistem peraturan sekolah mengalami perubahan yang awalnya tidak memperbolehkan siswa dan siswi membawa smartphone ke sekolah, kini siswa dan siswi diperbolehkan untuk membawa smartphone ke sekolah. Pada awal observasi, dapat terlihat kebanyakan rata – rata siswa maupun siswi disana membawa dan mempunyai smartphone, selalu membawa smartphone kemana – mana baik itu ke kantin, halte depan sekolah, jajaran kursi – kursi di depan kelas tempat siswa bersantai. Terutama pada saat jam istirahat beberapa siswa dan siswi SMA Negeri 1 Sekayu duduk santai di kursi depan kelas sambil fokus bercerita satu sama lain, ada yang mendengarkan

dengan seksama, ada yang bermain smartphone sambil mendengarkan obrolan, dan ada juga yang sibuk dengan smartphone masing – masing. Pada saat jam sebelum istirahat juga observer juga melihat terdapat siswa yang duduk di kursi kantin belakang bermain smartphone di tangan kiri, sambil memakan makanannya, ada yang sibuk melahap makanan tanpa mempedulikan lingkungan sekitar, ada juga yang belum melahap makanannya karena sibuk bermain smartphone di tangan. Di lain waktu, banyak siswa/I bersama teman sebayanya terlihat sedang berkumpul bersama. Namun, terdapat juga salah satu siswa/I sebaya yang tampak sibuk sendiri dengan smartphone diantara obrolan yang sedang terjadi di lingkungan sekolah ini. Ada juga siswa yang duduk di dalam kelas sibuk bermain game tanpa mempedulikan teman sebayanya yang sedang asyik mengobrol. Observer juga banyak mendapati siswa/I bermain smartphone di halte depan sekolah yang terlihat acuh dengan lingkungan sekitar dan memilih sibuk dengan smartphone masing – masing sambil menunggu jemputan mereka datang, akan tetapi ada yang membeli makanan di pedagang kaki lima sambil menggenggam smartphone, ada juga yang terlihat hanya duduk diam menatap jalanan yang macet di depan.

Setelah melakukan observasi mengenai suasana di lingkungan yang dilakukan pada beberapa baik dari remaja perempuan maupun laki – laki yang bersekolah di SMA Negeri 1 Sekayu. Penulis melakukan wawancara langsung (personal communication) dengan salah satu siswa SMA Negeri 1 Sekayu yakni, CL, D, T, dan C. Hasil yang didapatkan dari wawancara yang dilakukan kepada CL, D, T, C yang merupakan siswa/I di SMA

Negeri 1 Sekayu yang didapati bermain smartphone mulai dari 3 – 6 jam dalam sehari, dan melakukan phubbing secara tidak sengaja maupun sengaja dengan beberapa alasan dikarenakan sesuatu yang ada di layar smartphone terlihat lebih menarik ketika berinteraksi sosial secara tatap muka sesama teman sebaya sedang berlangsung, serta jenuh dengan topik obrolan serta merasa bosan. Namun, perlu di garis bawahi pada subjek CL, D, T, dan C, setiap subjek ini memiliki waktu – waktu tertentu seperti ketika ingin menikmati waktu untuk kesendirian bersama dengan smartphone dan tidak ingin di ganggu oleh orang lain.

Menurut Al-Saggaf & O'Donnell (2019) kurangnya *self control* pada diri seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku phubbing pada remaja, karena pada masa remaja yang dipenuhi dengan berbagai macam konflik yang muncul dan suasana hati yang berubah dengan cepat pada remaja (Santrock, 2012). Menurut Madjid dkk (2021) *self control* penting bagi seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain, karena seseorang akan dapat dihargai oleh orang lain serta merasa diterima dilingkungannya. Kemampuan *self control* pada remaja sangat diperlukan agar remaja dapat mengontrol perilaku terhadap sebuah keinginan yang berdampak negatif pada dirinya (Faradilla, 2020). Rendahnya kemampuan *self control* pada seseorang telah terbukti menjadi penyebab terjadinya phubbing, *self control* yang kurang dalam penggunaan smartphone menyebabkan pengabaian terhadap lingkungan mengindikasikan terjadinya perilaku phubbing (Putri & Afdal, 2024). Kemudian menurut Aprilia (2020) semakin rendah tingkatan pada *self control*

maka akan semakin tinggi juga ketergantungan pada *smartphone*. Sedangkan menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menyebutkan ada tiga faktor yang secara tidak langsung yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu (1) kecanduan internet (2) *fear of missing out* (3) *self control*. Jika *self control* dapat terkendali dengan baik maka kecanduan *smartphone* tidak akan terjadi begitu juga dengan perilaku *phubbing* pun juga dapat dihindarkan.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara (*personal communication*) yang berdasarkan menggunakan ciri – ciri *self control*, selanjutnya wawancara ini dilakukan pada hari Jumat, 23 Februari 2024, pukul 09.00 – 09.30 WIB oleh penulis kepada CL, D, dan pada pukul 11.00 – 12.00 kepada T, C dengan lokasi di sekitaran dekat sekolah SMA Negeri 1 Sekayu. Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh subjek CL, D, T, C memiliki *self control* yang rendah ketika membawa *smartphone* lingkungan sosialnya, sulit mengendalikan diri ketika *smartphone* lebih menyenangkan, ketika bermain game lebih penting, ketika kurang dekat dengan seseorang, dan merasa bosan dengan topik obrolan yang sedang dibicarakan, tidak bisa menunda untuk tidak bermain *smartphone*, lalu tidak mengantisipasi pada situasi yang sebenarnya membahayakan diri sendiri.

Penelitian pendukung mengenai *self control* dan perilaku *phubbing* menjelaskan jika remaja mempunyai daya *self control* yang semakin tinggi, maka perilaku *phubbing* akan semakin rendah. Remaja yang memiliki daya tahan yang tinggi akan lebih fokus dan dapat serius saat berbicara dengan teman-temannya, dengan beranggapan bahwa apa yang sedang

dibicarakan oleh temannya begitu penting baginya dengan cara berhenti bermain *smartphone* dan fokus menatap, serta mendengarkan teman yang sedang berbicara. Artinya semakin tingginya kemampuan *self control* seseorang maka semakin rendah pula perilaku *phubbing*, begitu juga sebaliknya jika memiliki *self control* yang rendah remaja akan mengabaikan topik pembicaraan dengan teman, dan menganggap bahwa apa yang dibicarakan tidak bermanfaat, dan remaja semakin lebih memfokuskan diri bermain *smartphone* (Sholihah & Musslifah, 2024).

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara *self control* dan perilaku *phubbing* pada remaja di SMA Negeri 1 Sekayu.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert. Alat ukur dari dua skala, pertama skala perilaku *phubbing* menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Chotpiyasunondh & Douglas (2018), dan skala *self control* menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan Ghufroon & Risnawati (2012). Jumlah Populasi dalam penelitian ini sebanyak 706 yang mana dari subjek tersebut sebanyak 233 siswa yang digunakan sebagai sampel. Pengambilan teknik sampel menggunakan teknik *sampling simple random sampling* dengan jumlah 233 sampel. Metode pengumpulan data melalui observasi wawancara. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 20 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di SMAN 1 Sekayu pada bulan Juli 2024. Hasil penelitian ini menunjukkkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN 1 Sekayu. berdasarkan uji statistik deskriptif data yang digunakan untuk melihat gambaran kondisi sebaran data berdasarkan dengan mean empiric dan mean hipotetik.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Empirik		Hipotetik	
	Mean	SD	Mean	SD
Perilaku Phubbing	122.46	18.399	132	29.333
<i>Self control</i>	163.93	20.178	156	34.666

Analisis deskripsi ini bertujuan untuk memberikan deskripsi tentang gambaran data dari variabel yang di peroleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak bermaksud untuk melakukan pengujian hipotesis. Kemudian dilanjutkan dengan uji kategorisasi data dari masing-masing variabel.

Tabel 2 kategorisasi variabel perilaku phubbing.

Skor perilaku phubbing	Kategorisasi	N	%
$X > 140.859$	Tinggi	42	18%
$104.061 < X < 140.061$	Sedang	154	66.1%
$X < 104.061$	Rendah	37	15.9%
Total		233	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 233 siswa kelas 10 dan 11 SMAN 1 Sekayu yang dijadikan sampel pada penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 37 siswa atau 15.9% berperilaku phubbing pada kategori rendah, sebanyak 154 siswa atau 66.1% berperilaku phubbing pada kategori sedang, sedangkan sebanyak 42 siswa atau 18% berada dalam kategori tinggi berperilaku *phubbing*.

Tabel 3 kategorisasi variabel *self control*.

Skor <i>Self control</i>	Kategorisasi	N	%
$X > 184.108$	Tinggi	33	14.2%
$184.108 < X < 143.752$	Sedang	173	74.2%
$X < 143.752$	Rendah	27	11.6%
Total		233	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 233 siswa kelas 10 dan 11 SMAN 1 Sekayu yang dijadikan sampel pada penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 27 siswa atau 11.6% memiliki *self control* pada kategori rendah, sebanyak 173 siswa atau 74% memiliki *self control* pada kategori sedang, sedangkan sebanyak 27 siswa atau 11.6% berada dalam kategori tinggi yang memiliki *self control*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Sekayu kelas 10 dan 11 memiliki *self control* yang sedang. Sebelum dilakukan uji hipotesis, diperlukan uji asumsi yakni uji normalitas, dan uji linearitas. Berikut adalah hasil uji normalitas.

Tabel 4 Uji Asumsi Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Perilaku Phubbing	0.759	0.612	Terdistribusi Normal
<i>Self control</i>	1.344	0.54	Terdistribusi Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa variabel perilaku phubbing dan *self control* memiliki nilai sig (value) lebih besar daripada taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$). Variabel perilaku phubbing memiliki nilai $P = 0.612 > 0.05$ dengan $KS-Z = 0.756$, dan variabel *self control* memiliki nilai $P = 0.540 > 0.05$ dengan $KS-Z = 1.344$. Dalam hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel perilaku phubbing dan variabel *self control* terdistribusi secara normal. Selanjutnya, berikut adalah data dari hasil uji linieritas.

Tabel 5 Uji Asumsi Linieritas.

Variabel	F	P	Keterangan
<i>Self control</i> dengan Perilaku Phubbing	86.696	0.000	Linear

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa $P = 0,000 < 0,05$ menandakan bahwa model regresi sederhana dapat digunakan untuk memprediksi variabel Y (Perilaku Phubbing). Dengan demikian bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini memiliki hubungan secara linear.

Tabel 6 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.

Variabel	R	R ²	F	P	Keterangan
<i>Self control</i>	0.52	0.27	86.6	0.00	Sangat
Dengan Perilaku <i>Phubbing</i>	2	3	96	0	Signifikansi

Berdasarkan tabel diatas, dapat diperoleh nilai korelasi antara variabel perilaku *phubbing* dan variabel *self control* dengan nilai $F = 86.696$, $r = 0,522$ dengan nilai $R\text{ Square } (R^2) = 0.273$ dan $P = 0.000$ dimana $p < 0.01$. Nilai ini berarti menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel *self control* dengan variabel perilaku *phubbing* pada siswa SMAN 1 Sekayu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN 1 Sekayu. hasil penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN 1 Sekayu. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana menunjukkan adanya penerimaan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi $R = 0.522$ atau 52.2% dengan nilai $P = 0.000 < 0.01$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara *self control* dengan perilaku *phubbing* siswa kelas 10 dan 11 di SMAN 1 Sekayu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh penelitian dari Hafizah dkk (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku *phubbing* sebesar 42.3%. Penelitian dari Sholihah dan Musslifah (2024) penelitian ini menunjukkan bahwa dapat dibuktikan berpengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*.

Perilaku *phubbing* merupakan sebuah bentuk penggunaan *smartphone* yang bermasalah, karena kurangnya *self control* seseorang untuk terus membuka *smartphone* meskipun dalam keadaan tidak mendesak. selain itu penelitian dari Rahmadini (2022) menyatakan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*, kontrol diri berpengaruh pada perilaku *phubbing* sebesar 47,1%.

Phubbing digambarkan ketika seseorang sibuk melihat *smartphone* saat berbicara dengan orang lain, dan individu yang melakukan *phubbing* ini melarikan diri dari komunikasi interpersonal ketika berkumpul bersama orang lain (Karadağ dkk., 2015). Menurut Aagaard (2020) sebagaimana ditekankan dalam definisinya, tindakan mengabaikan seseorang di lingkungan sosial demi kepentingan *smartphone* telah menjadi salah satu masalah perilaku era digital yang berdampak pada interaksi sosial. Mengabaikan teman demi *smartphone* secara sengaja atau tidak sengaja merupakan perilaku yang menjengkelkan dan tidak sopan. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menyebutkan apabila *self control* dapat terkendali dengan baik maka kecanduan *smartphone* tidak akan terjadi sehingga perilaku *phubbing* pun juga dapat dihindarkan.

Self control diartikan sebagai seseorang yang mampu dalam mengendalikan diri sendiri seperti mengarahkan diri, membimbing diri sendiri, serta dapat mengatur diri agar dapat membawa diri ke dalam sisi yang lebih positif Gufron & Risnawati, 2012). Menurut Chaplin (Ningtyas, 2012) *self control* merupakan kemampuan yang

dapat membimbing tingkah laku diri sendiri, serta *self control* ini penting untuk dikembangkan dengan baik karena seseorang tidak akan hidup sendiri melainkan bagian dari sebuah kelompok kehidupan seseorang.

Menurut Lucy (2018) generasi Z ini dikenal sebagai *digital native*, generasi yang sejak lahir telah mengenal internet atau *smartphone*. Cara berpikir generasi Z yang dikenal *digital native* ini berbeda dengan generasi sebelumnya (*Digital immigrant*) seperti generasi *baby boomer*. Generasi *digital native* ini memiliki cara berpikir yang multitasking sehingga ada keinginan untuk dapat menyelesaikan pekerjaan tugas atau aktifitas lebih cepat. Kehidupan generasi *digital native* ini membiasakan hidupnya dengan terbias untuk selalu mengakses *smartphone*, hingga generasi *digital native* ini sangat ketergantungan tinggi pada fasilitas yang di berikan oleh berbagai aplikasi media di dalam *smartphone* (Najah dkk., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self control* dengan perilaku phubbing pada siswa SMAN 1 Sekayu. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima

DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard, J. (2020). Digital Akrasia: A Qualitative Study of Phubbing. *AI & SOCIETY*, 35(1), 237-244. <https://doi.org/10.1007/S00146-019-00876-0>
- Aiyuda, N., Heriandy, T., & Putra, A. A. (2023). Perilaku Phubbing Dengan Kualitas Persahabatan Remaja di Pekanbaru. *MEDIAPSI*, 9(1), 4-13.

- <https://doi.org/10.21776/Ub.Mps.2023.009.01.907>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, Reasons Behind, Predictors, And Impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140. <https://doi.org/10.1002/Hbe2.137>
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikorneo*, 8(2), 249-254.
- 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. (2018). The Effects Of "Phubbing" On Social Interaction. *Journal Of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/Jasp.12506>
- Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590-599.
- Fikri, M. (2019). Phubbing Behaviour in Indonesian Students. *International Journal of Innovation*, 5(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Garrido, E. C. (2021). A Descriptive Literature Review of Phubbing Behaviors. *Heliyon*, 7(5), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). Teori - Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V9i3.6504>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & 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>
- Kurnia, S., Sitarasi, N. W., & Safitri. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58-67.

- Lucy, P., Supratman. (2018). Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 47-60.
- Madjid, A. N. F., Aswar., & Tajuddin, A. (2021). Efek Kemampuan Kontrol Diri Dalam Menekan Perilaku. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 6(1), 1-12.
- Najah, M., Malik, A. F., Rachmi. I., & Iskandar. (2022). Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y Dan Z. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*. 14(2), 25-38
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan Antara *Self control* Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Education Psychology Journal*, 1(1). 323-325.
- Putri, J. A., & Afdal. (2024). Phubbing Behavior Pada Mahasiswa yang Terlambat Studi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 8(1), 10872-10880.
- Rahardjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(1), 1 - 12.
- Rahmadini, C. V. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Madya Dikota Prabumulih Timur. *Skripsi*. Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang.
- Santrock. J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup* Edisi Ketigabelas Jilid I. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sholihah, M. W., & Musslifah, A. R. (2024). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Phubbing Siswa Kelas Xi Sma Negeri Gondangrejo. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*. 2(7), 14-20. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>
- Tomczyk, Ł., & Lizde, E. S. (2022). Nomophobia And Phubbing: Wellbeing And New Media Education in The Family Among Adolescents in Bosnia and Herzegovina. *Children And Youth Services Review*, 137, 106489. <https://doi.Org/10.1016/J.Childyouth.2022.106489>
- Turkle, S. (2012). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less From Each Other*. New York: Basic Book.