

## Phone snubbing pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri?

Umi Laili Nararrya Putri<sup>1</sup>, Niken Titi Pratitis<sup>2</sup>, Isrida Yul Arifiana<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: [isrida@untag-sby.ac.id](mailto:isrida@untag-sby.ac.id)

**Published:  
1 Februari  
2024**

### **Abstract**

*The use of smartphones has now become a trend among children, adolescents, and early adults, who even tend to be excessive. Especially when individuals use smartphones regardless of the other person and the surrounding environment, which is called phubbing or phone snubbing. One of the factors that can affect phubbing is self-control, namely the ability to determine behavior such as changing, managing, and choosing behavior based on norms so that positive behavior is formed. The research aims to prove that there is a negative correlation between self-control and phubbing in early adulthood. The research was conducted using quantitative research methods using 2 psychological scales as measuring tools, namely the phubbing scale and the self-control scale. The research subjects used were 130 early adults who were taken using a non-probability sampling technique. Data analysis used the Spearman Rho technique. The results showed that the hypothesis was accepted, namely that there was a significant negative relationship between self-control and phubbing. The results obtained indicate that phubbing can be influenced by self-control.*

**Keywords:** Self-Control, Phubbing, Early Adulthood

### **Abstrak**

*Penggunaan smartphone saat ini sudah menjadi trend di kalangan anak-anak, remaja, hingga dewasa awal, yang bahkan cenderung menjadi berlebihan. Terutama ketika individu menggunakan smartphone tanpa menghiraukan lawan bicara dan lingkungan sekitar, yang disebut phubbing atau phone snubbing. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi phubbing adalah kontrol diri, yaitu kemampuan untuk menentukan perilaku seperti mengubah, mengelola, serta memilih perilaku yang dilakukan berdasarkan norma sehingga terbentuknya perilaku positif. Penelitian bertujuan untuk membuktikan adanya korelasi negatif antara kontrol diri dengan phubbing pada dewasa awal. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan 2 skala psikologi sebagai alat ukur, yaitu skala phubbing dan skala kontrol diri. Subjek penelitian yang digunakan berjumlah 130 dewasa awal yang diambil menggunakan teknik non probability sampling. Analisis data menggunakan teknik spearman rho, hasil penelitian menunjukkan hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan phubbing. Hasil yang didapat mengindikasikan bahwa phubbing dapat dipengaruhi oleh kontrol diri.*

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, Phubbing, Dewasa Awal

**Copyright © 2024 Umi Laili N. Putri, dkk.**

## Pendahuluan

Globalisasi merupakan suatu fenomena yang mendunia ditandai dengan Bergeraknya peradaban manusia dan memberikan pengaruh pada kehidupan sosial serta

---

ekonomi (Ambarini & Hatikasari, 2022). Proses perkembangan globalisasi terjadi sangat pesat dengan didukung kehadiran perkembangan pengetahuan serta teknologi (Amalia & Dewi, 2022). Astuti, dkk (2014) menjelaskan bahwa teknologi merupakan suatu metode ilmiah yang digunakan untuk mencapai tujuan praktis dalam pengetahuan terapan sehingga memberikan kenyamanan bagi kehidupan manusia. Salah satu bentuk teknologi yang berkembang adalah teknologi komunikasi dan informasi. Mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang digunakan untuk menyalurkan informasi atau pesan dengan tujuan membantu menyelesaikan aktivitas sosial agar tercapai tujuan komunikasi disebut dengan teknologi komunikasi dan informasi (Setiawan, 2018).

Manusia merupakan individu yang dapat merasakan adanya perkembangan teknologi komunikasi dan informasi. Perubahan yang dirasakan dapat digunakan untuk mencapai efisiensi dan efektifitas sehingga dapat memaksimalkan pemakaian teknologi. Astuti, dkk (2014) memaparkan bahwa perkembangan teknologi dapat memberikan dampak positif yang diterima oleh manusia seperti kemudahan yang dirasakan ketika ingin berinteraksi dengan orang lain, memperoleh informasi yang ingin diketahui, serta mempermudah pekerjaan sehingga dapat dilakukan lebih efisien. Sebaliknya dampak negatif juga dapat dirasakan seperti munculnya penipuan, kecurangan ketika ujian, bahkan kejahatan lainnya yang dapat membahayakan orang lain.

Pesatnya perkembangan teknologi dan komunikasi telah melahirkan media baru. Keberadaan media baru ini disebut dengan internet. Internet memiliki berbagai fungsi dengan penyampaian yang cepat dan akurat. Meskipun internet sebagai produk teknologi komunikasi telah berkembang selama beberapa dekade, bahkan hingga saat ini hampir semua orang di dunia semakin membutuhkan kehadirannya (Rosana, 2010). Tahun 2022 pengguna internet di dunia mencapai 4,95 miliar (Pahlevi, 2022). Pengguna internet tersebar di berbagai negara salah satunya di Indonesia. Indonesia menempati posisi ketiga sebagai pengguna internet terbanyak di dunia (Kusnandar, 2021). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) menyatakan sebanyak 210.026.769 jiwa penduduk Indonesia telah terkoneksi dengan internet pada 2021-2022. Salah satu pulau yang berkontribusi sangat besar dalam penggunaan internet adalah pulau Jawa dengan kontribusi sebesar 43,92%.

Penggunaan internet yang saat ini sudah menjadi *trend* tidak terlepas dari alat komunikasi yang digunakan. *Smartphone* menjadi salah satu alat komunikasi yang paling sering digunakan. *Smartphone* adalah telepon pintar yang menyediakan fitur canggih sehingga memudahkan berkomunikasi dengan orang lain (Daeng, dkk, 2017). Bentuk *smartphone* yang *flexible* mempermudah pengguna untuk membawanya. Membawa *smartphone* saat ini sudah menjadi gaya hidup yang mendukung kehidupan sehari-hari. *Smartphone* mempermudah pengguna untuk terhubung secara bersamaan dengan orang lain melalui fasilitas telepon ataupun penggunaan media sosial. Di Indonesia pengguna *smartphone* terus bertambah secara signifikan (Warisyah, 2015). Marsal & Hidayati (2017) mengatakan bahwa *smartphone* memiliki beberapa fungsi, seperti menjadi asisten untuk tugas kantor yang dapat digunakan untuk melihat, mengedit, dan membuat file atau dokumen dalam format *word*, *txt*, dan *pdf*, mengirimkan berkas maupun informasi dengan menggunakan *email*, sebagai perangkat teknologi hiburan.

*Smartphone* saat ini dapat digunakan oleh individu tanpa adanya batasan usia bagi penggunaannya tak terkecuali pada dewasa awal (Lestari, dkk, 2015), yang menurut Erikson & Cremers (1989) ditandai dengan tahap menjalin hubungan dengan lawan jenis, mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membina rumah tangga, menjadi warga negara yang baik, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan (Hurlock, 1980). Munculnya *smartphone*

dapat menunjang kebutuhan individu untuk berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat lebih komunikatif.

*Survey* yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) berdasarkan usia menghasilkan data pada usia 19-34 tahun berkontribusi sebesar 25,68% dan usia 35-54 tahun berkontribusi sebanyak 27,68%. Berdasarkan hasil *survey* tersebut terlihat pengguna internet didominasi individu yang berada pada masa dewasa awal. Pengguna *smartphone* lebih didominasi dewasa awal dengan rentang usia 18-36 tahun (Poutshter, dkk, 2018). Salah satu pengguna internet terbanyak termasuk kalangan remaja dan dewasa awal adalah mahasiswa yaitu sebesar 64,4% dengan rentang usia 12-34 tahun (Miskahuddin, 2017). Miskahuddin (2017) menjelaskan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa digunakan untuk browsing bahan perkuliahan, membaca informasi di luar perkuliahan, dan berkomunikasi melalui media sosial.

Intensitas penggunaan *smartphone* yang meningkat, juga berdampak pada kehidupan sehari-hari. Irawati & Nurmina (2020) menyatakan bahwa di Kota Bukit Tinggi mayoritas dewasa awal menggunakan *smartphone* selama 6-10 jam sehari, dilakukan dimana saja, dan kapan saja tak terkecuali di tempat umum. Hal tersebut menggambarkan bahwa penggunaan fitur canggih yang terdapat pada *smartphone*, justru membuat individu enggan untuk melepaskan diri dari *smartphone* (Fadilah, dkk, 2022). Kecenderungan individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan, terutama ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain sehingga komunikasi interpersonal kurang berjalan dengan baik disebut dengan *phubbing* (Karadağ, dkk, 2015).

Individu yang melakukan *phubbing* akan terus mengecek *smartphone*, tidak dapat lepas dari *smartphone*, hanya memberikan respon seadanya ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain, serta berpura-pura mendengarkan lawan bicara akan tetapi pandangan tertuju pada *smartphone* (Hura, dkk, 2021). Tindakan yang dapat dilakukan oleh individu hingga cenderung abai terhadap orang lain antara lain adalah mengakses media sosial seperti, *blog*, *facebook*, *twitter*, *instagram* (Throuvala, dkk 2019). Penelitian yang dilakukan Karadağ, dkk (2015) menjelaskan bahwa terdapat 401 mahasiswa Turkey dengan kriteria berusia rata-rata 21,9 tahun dan menggunakan internet lebih dari 2 jam setiap hari terbukti melakukan *phubbing*. Individu berjumlah 251 orang dan berusia 18-66 tahun juga melakukan *phubbing* di United Kingdom Chotpitayasunondh & Douglas (2018). Fenomena *phubbing* yang sedang terjadi saat ini cukup memprihatikan karena dilakukan saat momen kebersamaan terjadi (Raharjo, 2021).

*Phubbing* dapat dilakukan di berbagai situasi seperti pertemanan, keluarga, dan percintaan (Irawati & Nurmina, 2020). *Phubbing* dapat merusak hubungan dikarenakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (David & Roberts, 2017). Oduor, dkk (2016) mengungkapkan bahwa anggota keluarga akan merasa frustrasi ketika orang lain menggunakan *smartphone* untuk melakukan kegiatan yang tidak mendesak. *Phubbing* pada situasi pertemanan dapat diketahui dari pengalaman berkomunikasi, apabila percakapan kurang menarik maka individu tidak memperhatikan lawan bicaranya (Abeele, dkk, 2019). Selanjutnya *phubbing* pada pasangan dapat berpengaruh pada kepuasan hubungan dan berakibat depresi (David & Roberts, 2017). Berpura-pura memperhatikan lawan bicara ketika berbicara merupakan salah satu indikasi dari perilaku *phubbing* (Youarti & Hidayah, 2018).

Salah satu karakteristik *phubbing* dan juga dapat menurunkan relasi sosial adalah pengalihan kontak mata dengan lawan bicara, sehingga hal tersebut dapat ditafsirkan sebagai perilaku *phubbing* (Aditia, 2021). *Phubbing* apabila dilakukan sekali atau dua kali masih dapat dimaklumi bagi teman atau orang yang lebih tua dari kita, akan tetapi jika

---

dilakukan secara terus menerus berdampak merusak kualitas hubungan antar individu maupun kelompok (Alamudi & Syukur, 2016). Orang yang tergolong *phubee* sekalipun tidak akan menyukai jika individu yang ada disekitarnya mengabaikan serta tidak memperdulikannya (Pratiwi, 2020).

Penelitian yang dilakukan pada 688 mahasiswa Croatia oleh Brkljacic, dkk (2018) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 54% perilaku *phubbing* dapat dijelaskan pada laki-laki dan 51% pada sub sampel perempuan. *Phubbing* juga terjadi pada mahasiswa *sains* di India sebesar 55,81% dengan menggunakan *smartphone* 4-5 jam setiap hari (Khare & Qasim, 2019). Bahkan menurut Hura, dkk (2021) dalam penelitiannya, individu yang melakukan *phubbing* cenderung menggunakan *smartphone* dengan durasi yang lebih dari 8 jam setiap hari sehingga dapat semakin meningkatkan terjadinya *phubbing*. Fakta yang sama juga diperoleh peneliti berdasarkan observasi dan wawancara terhadap 10 orang berusia 20-22 tahun, yang cenderung merasa gelisah ketika jauh dari *smartphone*. Hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa responden lebih memilih untuk ketinggalan dompet dibandingkan *smartphone* jika keluar rumah karena tidak ingin tertinggal informasi. 80% individu yang diwawancarai memiliki lebih dari 5 media sosial, dengan durasi penggunaan *smartphone* rata-rata dilakukan lebih dari 4 jam sehari. Berdasarkan wawancara tersebut juga diungkapkan bahwa *smartphone* mereka gunakan untuk menghindari percakapan yang kurang diinginkan, selain karena fitur-fitur yang ada di dalam *smartphone* lebih menarik dibandingkan percakapan mereka sehingga tidak dapat lepas dari *smartphone*. Fakta ini juga didukung oleh Abeele, dkk (2019) yang mengungkapkan bahwa selama 10 menit mengungkapkan bahwa perilaku *phubbing* terjadi sebanyak 62 kali dalam 100 percakapan, dan ditandai dengan seringnya melihat *smartphone* berkali-kali dan dengan durasi yang cukup lama.

Fakta yang serupa juga terdiskripsikan dalam penelitian Hafizah, dkk (2021) yang mengungkapkan bahwa 43% mahasiswa memiliki kecenderungan *phubbing* yang tinggi, yaitu bentuk lain dari ego yang terlalu dimanjakan demi kesenangan sendiri sehingga tidak ingin memperdulikan dan mendengarkan kehadiran orang lain (Anami, dkk, 2021). Perilaku *phubbing* dapat dikatakan sebagai perilaku yang negatif di lingkungan masyarakat, karena individu meremehkan lawan bicaranya dan tidak menghargai. Padahal salah satu prasyarat komunikasi yang efektif adalah pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat diterima oleh komunikan sehingga lawan bicara tidak merasa terabaikan dan terjadi komunikasi dua arah (Hanika, 2015).

Dampak lain yang terjadi dari *phubbing* adalah kurangnya interaksi yang dilakukan dengan orang lain, hilangnya kepercayaan saat berinteraksi, merasa cemburu, dan mengacaukan *mood* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). David & Roberts (2017) mengatakan jika orang yang dianggap tidak memperhatikan percakapan dapat memunculkan konflik. Selain itu, *phubbing* juga menjadikan masyarakat menjadi lebih apatis terhadap lingkungan (Yusnita & Syam, 2017). Mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda yang berusia 18-25 tahun dan pengguna *smartphone* melakukan *phubbing* kurang dari 15 menit per hari berjumlah 32 mahasiswa (36%), kurang dari 1 jam per hari berjumlah 25 mahasiswa (28%), 1 sampai 2 jam per hari berjumlah 18 mahasiswa (21%), dan lebih dari 2 jam berjumlah 13 mahasiswa (15%) (Hafizah, dkk, 2021).

Salah satu faktor internal yaitu kontrol diri juga berpengaruh terhadap *phubbing* (Fadilah, dkk, 2022; Hafizah, dkk, 2021; Kurnia, dkk, 2020; Latifa, dkk, 2019), dimana kontrol diri yang tinggi akan mengurangi perilaku *phubbing* sehingga individu semakin memperdulikan lingkungan dan mengurangi penggunaan *smartphone*. Kurangnya kontrol diri akan membuat individu untuk menggunakan *smartphone* dan menggunakan media

sosial sehingga dapat meningkatkan perilaku *phubbing* pada individu (Hafizah, dkk, 2021). Akibatnya semakin tinggi kontrol diri pada individu perilaku *phubbing* akan semakin menurun sehingga individu dapat lebih berinteraksi sosial dengan orang lain (Latifa, dkk, 2019).

Seperti disebutkan Averill (1973) bahwa kontrol diri yang merupakan tindakan individu berdasarkan hal yang diyakini, dapat mengubah perilaku, mengelola informasi, dan melakukan tindakan sesuai dengan nilai dan norma. Tingginya kontrol diri pada individu akan semakin tinggi juga pengendalian tingkah laku yang bertentangan dengan norma sosial (Fadilah, dkk, 2022). Kontrol diri berhubungan dengan nilai dan kepercayaan yang dijadikan sebagai dasar untuk bertindak dan mengambil keputusan (Kurnia, dkk, 2020),

Billieux, dkk (2007) memaparkan bahwa kurangnya pengendalian diri dapat mengganggu fokus ketika sedang melakukan pekerjaan sehingga meningkatkan proses berpikir yang tidak relevan dan cenderung tidak dapat memperkirakan konsekuensi atas tindakan yang telah dilakukan. Rendahnya pengendalian diri dapat terjadi karena kesulitan untuk mengendalikan stimulus sehingga memicu timbulnya perasaan cemas ketika jauh dari *smartphone* dan memilih untuk menarik diri dari lingkungan (Chóliz, 2012).

Seperti disebutkan Putra, dkk (2017) bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung untuk membuka aplikasi pada *smartphone* khususnya media sosial karena perasaan *euforia* ketika dapat memberikan tanggapan atas suatu peristiwa yang terjadi. Sebaliknya, apabila individu memiliki kontrol diri yang tinggi maka dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang sedang dihadapi, memperhatikan lawan bicara ketika sedang berkomunikasi, menghentikan aktivitas untuk menggunakan *smartphone* dan fokus pada pembicaraan yang sedang berlangsung (Kurnia, dkk, 2020).

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan diatas peneliti akan menjelaskan hubungan kontrol diri dan *phubbing* pada dewasa awal, semakin tinggi penggunaan *smartphone* akan berdampak pada lingkungan sosial sehingga kurang terjadinya interaksi antar individu yang dilakukan secara langsung serta menurunnya kualitas berkomunikasi dengan lawan bicara karena pandangan hanya fokus pada *smartphone* yang dapat menurunkan kontrol diri pada individu, begitu juga sebaliknya.

## **Metode**

### ***Desain Penelitian***

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional untuk mengetahui arah hubungan antar variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) Variabel bebas (*independen*), Variabel bebas merupakan variabel yang variasinya mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain. Variabel bebas yang digunakan adalah kontrol diri; (2) Variabel terikat (*dependen*), Variabel terikat merupakan variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh dari variabel lain. Variabel terikat yang digunakan adalah *phubbing*.

### ***Partisipan Penelitian***

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dewasa awal yang berada di wilayah Surabaya Timur. Sampel diperoleh dengan menggunakan bantuan *Gpower*. Level signifikansi ( $\alpha$ ) yang digunakan sebesar 0,05, *statistical power* ( $1 - \beta$ ) yang

diharapkan sebesar 0,95 atau 95%, dengan *effect size* yang digunakan sebesar 0,538. Berdasarkan kriteria sampel menggunakan acuan *Gpower* tersebut diperoleh 130 orang.

### **Instrumen**

Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel *phubbing* (Y) dan kontrol diri (X). Pengukuran skala *phubbing* menggunakan landasan teori yang diungkapkan oleh Karadag (2015) meliputi dua aspek dan enam indikator. Dua aspek *phubbing* meliputi gangguan komunikasi (*communication disturbance*) dan obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*). Selanjutnya enam indikator yang digunakan diantaranya menggunakan *smartphone* ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain, orang lain merasa terganggu karena penggunaan *smartphone*, fokus menatap *smartphone* sehingga orang lain terabaikan, tidak dapat jauh dari *smartphone*, terhambatnya aktivitas sosial karena penggunaan *smartphone*, dan kesulitan mengatur penggunaan *smartphone*. Selanjutnya pengukuran skala kontrol diri menggunakan landasan teori yang diungkapkan oleh Averill (1973) meliputi tiga aspek dan enam indikator. Tiga aspek meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Berikutnya enam indikator yang digunakan meliputi mampu mengontrol perilaku secara positif, mampu mengendalikan situasi, mampu menilai situasi secara positif, mengolah informasi yang diterima agar membuat dirinya lebih nyaman, menentukan hasil berdasarkan keyakinan, melakukan berbagai tindakan sesuai keputusan yang diambil.

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Cronbach's Alpha	∑ Aitem di Analisis
<i>Phubbing</i>	0,912	21
Kontrol Diri	0,889	27

**Sumber:** output spss versi 22

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan melihat dan membuktikan adanya korelasi antara variabel X atau independen yaitu kontrol diri dan variabel Y atau dependen yaitu *phubbing*, akan tetapi hasil uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas menghasilkan data yang tidak berdistribusi dengan normal dan tidak linier sehingga tergolong data statistik non prametrik. Oleh sebab itu, teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Spearman Rho* yang diolah menggunakan SPSS (*Statistic Package for Social Science for windows*) versi 22.

## **Hasil**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan antara kontrol diri dengan *phubbing* pada dewasa awal di Surabaya. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu *phubbing* dan variabel bebas yaitu *phubbing*. Distribusi karakteristik subjek berdasarkan usia mendapatkan hasil sebesar 17,69% dengan subjek berjumlah 23 pada usia 20 tahun. Usia 21 tahun berjumlah 38 subjek menghasilkan 29,23%. Usia 22 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 39 menghasilkan 30%. Usia 24 tahun berjumlah 9 subjek memperoleh 6,92% dan usia 25 tahun menghasilkan 3,08%.

Selanjutnya distribusi karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin mendapatkan hasil sebesar 76,15% dengan jumlah 99 subjek pada jenis kelamin perempuan dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 31 subjek menghasilkan 23,85%. Berikutnya distribusi karakteristik subjek berdasarkan intensitas menggunakan media sosial terlihat sebanyak 10 subjek menggunakan media sosial lebih dari 2-3 jam menghasilkan 7,69%. Penggunaan media sosial lebih dari 4-5 jam sebanyak 24 subjek dengan presentase 18,46% dan yang lebih dari 6-7 jam sebanyak 36 subjek menghasilkan 20%. 29 subjek menggunakan media sosial selama lebih dari 8-9 jam menghasilkan 22,31% dan 31,54% atau 41 orang subjek menggunakan media sosial lebih dari 10 jam.

Distribusi karakteristik subjek berdasarkan media sosial yang digunakan subjek diantaranya whatsapp digunakan 129 subjek dengan presentase 99,23%. Sebanyak 124 subjek menggunakan instagram sebesar 95,35%. Youtube juga digunakan sebanyak 119 subjek sebesar 91,54%. Telegram juga digunakan oleh 104 subjek sebesar 80%. Sebanyak 81 orang menggunakan tiktok sebesar 62,31%. Twitter digunakan oleh 74 orang sebesar 56,92%. 64 orang menggunakan media sosial pinterest sebanyak 49,23%. Line juga digunakan sebanyak 53 orang sebesar 40,77% dan facebook digunakan sebanyak 46 orang sebesar 35,38%.

Uji normalitas dilakukan untuk memperlihatkan apakah apakah sebaran data sampel pada variabel terikat atau dependen yang diperoleh berdistribusi normal. Teknik yang digunakan untuk uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 22. Sebaran data dikatakan normal apabila nilai  $p > 0,05$  yang artinya data penelitian berdistribusi dengan normal lalu apabila nilai  $p < 0,05$  dapat dikatakan data penelitian tidak berdistribusi dengan normal.

**Tabel 2**  
**Hasil uji normalitas**

<b>Kolmogorov Smirnov</b>	<b>p</b>	<b>Keterangan</b>
0,001	0,009	Berdistribusi dengan normal

**Sumber output spss versi 22**

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 22 mendapat nilai z sebesar 0,001 serta nilai signifikansi sebesar 0,009 ( $p > 0,05$ ), artinya sebaran data tidak berdistribusi dengan normal.

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas atau dependen dan terikat atau independen mempunyai hubungan yang linier ataupun tidak. Dasar pengambilan keputusan pada uji linieritas dapat dilihat dengan dua cara yaitu, pertama dengan melihat nilai signifikansi pada *output* SPSS apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat dikatakan terdapat hubungan linier antara variabel bebas atau independen dan variabel terikat atau variabel dependen. Sementara itu apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka kesimpulan yang didapatkan tidak ada hubungan linier antara variabel bebas atau independen dan variabel terikat atau dependen.

**Tabel 3**  
**Hasil uji linieritas**

<b>Deviation From Linierity</b>	<b>p</b>	<b>Keterangan</b>
2.196	0,001	Tidak linier

**Sumber output spss versi 22**

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi non parametrik *Spearman Rho* untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *phubbing* pada dewasa awal dan untuk mengukur sumbangan efektif dari variabel terikat, maknanya uji tersebut dilakukan untuk melihat seberapa besar sumbangan efektif dari kontrol diri sebagai variabel bebas terhadap *phubbing* sebagai variabel terikat terhadap. Analisis data yang dilakukan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science for windows*) versi 22, menghasilkan data sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Korelasi**

rx <sub>y</sub>	R <sup>2</sup>	p	Keterangan
-0,451	0,183	0,000	Sangat signifikan (p<0,01)

**Sumber output spss versi 22**

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *Spearman Rho* diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,01), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dan variabel *phubbing* dan hasil korelasi yang didapatkan sebesar -0,451 serta R<sup>2</sup> senilai 0,183. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *phubbing* dan kontrol diri dengan memberi sumbangan efektif sebesar 20,34% dan sisanya 79,66% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, sehingga dapat dikatakan semakin tinggi *phubbing* maka semakin rendah kontrol diri, begitu pula sebaliknya semakin rendah *phubbing* maka semakin tinggi kontrol diri. Berdasarkan penjelasan hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Mean Teoritis dan Mean Empirik**

Variabel	$\bar{x}$ Empirik	$\bar{x}$ Hipotetik
Kontrol Diri	123	81
<i>Phubbing</i>	105	63

**Sumber output spss versi 22**

Mean empirik diperoleh melalui bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science for windows*) versi 22 menghasilkan mean empirik *phubbing* sebesar 105 serta mean empirik kontrol diri sebesar 124. Selanjutnya mean hipotesis pada *phubbing* sebesar 63 serta mean hipotesis pada kontrol diri sebesar 81. Tidak hanya itu *std deviation* pada variabel *phubbing* diperoleh sebesar 16,38 selanjutnya *std deviation* pada variabel kontrol diri sebesar 16,25.

## Pembahasan

Hasil yang didapatkan dalam penelitian membuktikan bahwa variabel kontrol diri berkorelasi signifikan dengan *phubbing*, sehingga dapat diasumsikan semakin tinggi kontrol diri pada dewasa awal maka semakin rendah kontrol diri, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada dewasa awal maka semakin tinggi kontrol diri. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 < 0,05 maka maknanya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan *phubbing* yang memperoleh koefisien korelasi

sebesar -0,451. Sejalan dengan penelitian Kurnia, dkk (2020) yang menjelaskan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan *phubbing* pada remaja.

Rendahnya kemampuan kontrol diri pada individu menjadi salah satu faktor internal yang terbukti menjadi penyebab terjadinya *phubbing*. Kurangnya kemampuan individu mengendalikan diri dalam penggunaan *smartphone* sehingga terjadi pengabaian terhadap lingkungan sekitar dapat mengindikasikan terjadinya *phubbing*. Individu yang mengalami *phubbing* menurut Karadağ, dkk (2015) memiliki ciri-ciri seperti, menggunakan *smartphone* meskipun sedang berkomunikasi dengan lawan bicara, terganggunya orang lain karena penggunaan *smartphone*, terlalu fokus menatap layar *smartphone* sehingga mengabaikan orang lain, terganggunya orang lain karena merasa diabaikan akibat penggunaan *smartphone*, tidak dapat jauh dari jangkauan *smartphone*, dan terganggunya kegiatan sosial karena terlalu fokus pada *smartphone*.

*Phubbing* dapat diatasi dengan meningkatkan kemampuan kontrol diri pada individu. Averill (1973) memaparkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat melakukan kontrol diri dengan baik terlihat dari kemampuan untuk mengontrol perilaku positif, mengontrol situasi, menilai situasi secara positif, mengolah informasi yang diterima agar membuat dirinya lebih nyaman, menentukan hasil berdasarkan keyakinan, dan melakukan berbagai tindakan sesuai dengan keputusan yang diambil.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Fadilah, dkk., 2022; Hafizah, dkk., 2021; Kurnia, dkk., 2020; Latifa, dkk., 2019) memperkuat pernyataan terkait pentingnya kontrol diri yang dapat meminimalisir terjadinya *phubbing*. Hasil penelitian tersebut memaparkan bahwa individu yang melakukan kontrol diri yang tinggi akan semakin memperkuat perilaku positif yang dilakukan. Salah satu contohnya, individu yang berada dalam situasi jam perkuliahan akan meminimalisir penggunaan *smartphone* sehingga dapat mengikuti kegiatan tersebut dengan fokus. Mengelola penggunaan *smartphone* yang bijak dapat dilakukan oleh individu agar melakukan perilaku secara positif.

Individu yang dapat mengendalikan situasi dengan baik akan mengurangi perasaan terganggu orang lain akan penggunaan *smartphone*. Salah satu contohnya, individu yang sedang berkumpul bersama keluarga akan menyimpan *smartphone* dan memanfaatkan waktu serta melakukan kegiatan, sehingga tidak terdapat anggota keluarga yang merasa terganggu karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Selain itu, kontrol diri yang baik dapat tercerminkan melalui perilaku mendisiplinkan diri, memikirkan tindakan yang akan dilakukan, tidak gegabah dalam mengambil keputusan, mengelola perilaku menjadi kebiasaan yang sehat, merencanakan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu, serta penilaian terkait kecakapan diri.

31,54% subjek penelitian yang menggunakan *smartphone* lebih dari 10 jam setiap harinya, menurut Liu, dkk (2019) termasuk mengalami ketergantungan menggunakan *smartphone*. Semakin banyak waktu yang digunakan untuk menggunakan *smartphone* maka akan mengganggu aktivitas yang seharusnya dilakukan. Individu yang menggunakan *smartphone* dalam intensitas waktu yang lama berkemungkinan untuk tidak dapat memahami topik pembicaraan yang sedang berlangsung. Hal tersebut membuat lawan bicara cenderung untuk mengulangi pernyataan yang telah disampaikan karena diabaikan akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Selain itu *phubbing* dapat membuat individu merasa kurang diapresiasi karena komunikasi interpersonal tidak berjalan dengan lancar dan merasa diabaikan.

Selain intensitas penggunaan *smartphone*, perilaku *phubbing* juga dapat terlihat dari banyaknya media sosial yang dimiliki. Responden dalam penelitian ini menggunakan

---

*whatsapp* dengan presentase sebesar 99,23%, sehingga dapat diartikan bahwa hampir semua individu menggunakan media sosial *whatsapp* untuk bertukar pesan, melakukan panggilan, mengikuti kelas *online*, bahkan mengirim *file* pekerjaan. Disisi lain, sebanyak 95,35% responden menggunakan media sosial *instagram*, banyaknya fitur dan konten yang menarik membuat individu semakin betah untuk menatap layar *smartphone*. *Youtube* juga banyak digunakan oleh subjek dengan presentase sebesar 91,54%, dengan adanya *youtube* dapat mengakses konten yang dapat disaksikan mulai dari kalangan anak-anak hingga dewasa. Berikutnya media sosial seperti *telegram*, *tiktok*, *twitter*, *pinterest*, *line*, *facebook*, dan *games online* juga digunakan oleh responden. Banyaknya media sosial yang diakses oleh individu dapat membuat individu tersebut semakin lama menggunakan *smartphone* sehingga mengabaikan keadaan sekitar.

Berdasarkan hasil uji analisis pada penelitian ini, juga terinformasikan bahwa sumbangan efektif kontrol diri 20,34% terhadap variabel *phubbing* yang artinya terdapat 79,66% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Variabel lain yang dapat mempengaruhi *phubbing* diantaranya, komunikasi interpersonal (Hafizah, dkk, 2021), adiksi *smartphone* dan empati (Latifa, dkk, 2019), adiksi media sosial, konformitas, serta faktor demografi (Saloom & Veriantari, 2022), *leisure boredom* (Al-Saggaf, dkk; Putri & Rusli, 2021), intensitas penggunaan gawai (Anami, dkk, 2021), *fear of missing out* (Hura, dkk, 2021), dan intensitas mengakses internet (Raharjo, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Hafizah, dkk (2021) menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara komunikasi interpersonal dengan *phubbing*, maknanya semakin tinggi komunikasi interpersonal maka *phubbing* yang terjadi semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah komunikasi interpersonal maka *phubbing* akan semakin sering terjadi. Komunikasi interpersonal mencakup keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan dimana hal berkomunikasi. Individu yang mengalami kesulitan untuk memulai pembicaraan dengan orang lain secara langsung serta merasa tidak nyaman merupakan salah satu alasan individu menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan situasi yang dirasakan (Hafizah, dkk, 2021).

Selanjutnya Latifa, dkk, (2019) pada penelitiannya memaparkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara adiksi *smartphone* dengan *phubbing*. Maknanya semakin tinggi adiksi *smartphone* pada individu maka *phubbing* juga semakin meningkat, begitu juga sebaliknya jika adiksi *smartphone* menurun maka perilaku *phubbing* semakin rendah. Kebutuhan individu untuk menggunakan akses komunikasi dengan cepat, instan, dan merasa nyaman menyebabkan terjadinya perubahan individu dalam penggunaan teknologi yang beresiko terjadinya kecanduan. Sejalan dengan penelitian Saloom & Veriantari (2022) yang menyimpulkan pada penelitiannya bahwa adiksi media sosial juga berkorelasi positif signifikan dengan *phubbing*. Artinya semakin tinggi perilaku adiksi media sosial pada individu maka perilaku *phubbing* juga semakin sering terjadi, sebaliknya apabila adiksi media sosial menurun maka *phubbing* juga semakin rendah terjadi. Individu dapat menggunakan media sosial dengan membagikan status berupa *quotes*, gambar, serta lagu sebagai ungkapan dari apa yang sedang dirasakan, pada proses tersebut melibatkan emosi dalam penggunaan media sosial yang pada akhirnya akan menumbuhkan rasa nyaman untuk berkomunikasi melalui *smartphone*. Adiksi *smartphone* dan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *phubbing* karena adanya rasa yang timbul dalam diri untuk memenuhi kebutuhannya yaitu berkomunikasi dan berinteraksi secara tidak langsung dengan bantuan internet (Eny & Oktaviani, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Putri & Rusli (2021) mendapatkan hasil jika *boredom pronenes* berkorelasi positif signifikan dengan *phubbing*, maknanya semakin tinggi *boredom pronenes* terjadi maka *phubbing* juga akan semakin sering terjadi, sebaliknya apabila *boredom pronenes* rendah maka *phubbing* akan menurun. Individu yang tidak dapat memanfaatkan serta mengatur waktu luang yang dimilikinya maka akan memilih untuk menggunakan *smartphone* sebagai pelampiasan sehingga *phubbing* akan semakin meningkat.

Anami, dkk (2021) dalam penelitiannya menyatakan jika intensitas penggunaan gawai berkorelasi positif dengan *phubbing*, artinya semakin tinggi intensitas individu dalam menggunakan gawai maka perilaku *phubbing* juga semakin meningkat. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan kenyataan jika semua orang pasti tidak bisa lepas dari *smartphone*, baik dalam berkomunikasi ataupun sekadar mengunggah di media sosial, sehingga memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh terhadap perubahan perilaku individu sebagaimana penelitian yang telah dilakukan (Gifary & Kurnia, 2014). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Raharjo (2021) yang menyatakan terdapat korelasi negatif antara intensitas mengakses internet dengan *phubbing*, maknanya semakin tinggi intensitas individu untuk mengakses internet maka *phubbing* juga semakin meningkat.

Penelitian yang selanjutnya dilakukan oleh Saloom & Veriantari (2022) yang memaparkan jika faktor demografi yang meliputi jenis kelamin berkorelasi positif dengan *phubbing*. Sejalan dengan Karadağ, dkk (2015) yang menyatakan bahwa jenis kelamin memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* dengan frekuensi perempuan lebih besar daripada laki-laki. Hasil penelitian yang dilakukan memperoleh frekuensi perempuan lebih banyak yaitu sebesar 76,15% dan laki-laki sebesar 23,85%.

Hura, dkk (2021) memaparkan bahwa *fear of missing out* atau FoMO memiliki korelasi positif dengan *phubbing*, artinya semakin tinggi individu yang mengalami FoMO maka *phubbing* juga semakin meningkat. FoMo berperan sebagai salah satu faktor terjadinya *phubbing* karena individu yang memiliki perasaan cemas, gelisah, risau, serta takut diabaikan ketika tidak mengetahui mengenai berita yang sedang *booming* maka cenderung untuk menggunakan *smartphone* dengan melakukan *scrolling* pada *timeline* media sosial agar tidak tertinggal informasi, sehingga perilaku tersebut dapat meningkatkan *phubbing* pada individu.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 130 subjek yang berada pada usia dewasa awal, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan *phubbing* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,451 signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ). Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, sehingga dapat diasumsikan semakin tinggi kontrol diri pada dewasa awal maka semakin rendah *phubbing* terjadi. Begitu juga dengan sebaliknya apabila semakin rendah pada kontrol diri yang dimiliki pada dewasa awal maka *phubbing* semakin meningkat.

Penelitian yang telah dilaksanakan ini diharapkan dapat memberikan saran untuk dapat meningkatkan kontrol diri pada dewasa awal dalam penggunaan *smartphone*. Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan berempati atau peka terhadap lingkungan sekitar, sehingga ketika ada individu yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik karena pandangan terfokus pada *smartphone* dapat diingatkan atau memberikan teguran. Selanjutnya individu diharapkan untuk bersikap asertif sehingga dapat menyampaikan apa

yang dirasakan dan diinginkan ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain, sehingga ketika lawan bicara tidak mendengarkan atau merespon pembicaraan ia dapat menatap lawan bicara serta fokus pada topik pembicaraan. Hal tersebut dapat dilakukan oleh orang tua atau orang terdekat untuk mengingatkan apabila menggunakan *smartphone* ketika sedang berkomunikasi sehingga lawan bicara tidak merasa diabaikan. Selanjutnya *phubbing* dapat berkurang dengan meningkatnya kemampuan individu untuk mengontrol diri seiring bertambahnya usia. Individu yang lebih muda menggunakan *smartphone* untuk membangun hubungan sosial sementara individu yang berusia lebih tua cenderung tidak terlalu sering menggunakan *smartphone*, internet, media sosial. Selanjutnya bagi peneliti selanjutnya dapat menguji korelasi *phubbing* dengan variabel bebas lainnya, seperti interaksi sosial, konformitas, konsep diri. Selanjutnya untuk jenis penelitian diharapkan dapat menggunakan jenis penelitian kualitatif atau eksperimen. Tidak hanya itu, bagi peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan hasil penelitian berdasarkan intensitas penggunaan *smartphone*, jenis kelamin, usia, serta menambah sampel penelitian.

## Referensi

- Abeele, M. M. P. Vanden, Hendrickson, A., Pollmann, M. M. H., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, *100*, 35–47. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial dan Humaniora*, *2*(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait Boredom Is a Predictor of Phubbing Frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *4*(3), 245–252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Alamudi, F. S. N. A., & Syukur, M. (2016). Sosial Phubbing di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *jurnal sosialisasi pendidikan sosiologi-FIS UNM*, *3*(2), 136–142. Diambil dari <http://ojs.unm.ac.id/sosialisasi/article/view/2376>
- Amalia, G., & Dewi, D. A. (2022). Menerapkan Nilai-Nilai Pancasila di Sekolah Dasar di Tengah Pengaruh Negatif Globalisasi. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *120–127*. Diambil dari <https://ummaspul.e-journal.id/MGR/article/download/3488/1224>
- Ambarini, N. S. B., & Hatikasari, S. (2022). Eksistensi Hukum Lokal Dalam Pengelolaan Sumberdaya Alam Dan Lingkungan Di Tengah Pusaran Ekonomi Global Fakultas Hukum Universitas Bengkulu , Indonesia. *University of Bengkulu Law Journal*, *7*(1), 1–15.
- Anami, W. S., Safitri, A., Razkia, D., & Yuliza, E. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gawai dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, *4*(2). Diambil dari <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/356>
- APJII. (2022, Juni). Profil Internet Indonesia 2022. Diambil 15 September 2022, dari <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>
- Astuti, A. P., Nurmalita, A., & Doni, rohma F. (2014). Teknologi komunikasi dan perilaku remaja. *Jurnal Analisa Sosiologi*, *3*(1), 91–111.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and it's Relationship to Stress.

- 
- Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. Diambil dari <https://psycnet.apa.org/record/1974-04306-001>
- Billieux, J., Van der Linden, M., D'Acremont, M., Ceschi, G., & Zermatten, A. (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 527–537. <https://doi.org/10.1002/acp.1289>
- Brkljacic, T., Šakić, V., & Lipovčan, L. K. (2018). Phubbing among Croatian students. *Protection and promotion of the well-being of children, youth, and families*, 109–126. Diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/329480038>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44. Diambil dari <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authype=crawler&jrnl=20831617&AN=78040680&h=wphb8c4wPyj5YcT1/vqPudXDBkNUlJaaRiQjdQ6NKMAYG/VOmymP2FqL/WjglEElaALzzXRkxi26TNJ9EtX4zQ==&crl=c>
- 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>
- Daeng, I. T. M., Mewengka, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan Smartphone dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *e-journal “Acta Diurna,” VI(1)*, 1–15.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Eny Ratnasari, F. D. O. (2020). PHUBBING BEHAVIOR IN YOUNG GENERATION (Relationship Between Mobile Addiction and Social Media Against Phubbing Behavior). *METAKOM: Jurnal Kajian Komunikasi*, 4(1), 20.
- Erikson, E., & Cremers, A. (1989). *Identitas dan siklus hidup manusia: (Bunga Rampai 1)*. PT Gramedia.
- Fadilah, A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159. Diambil dari <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/499>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo*, 9(3), 630–645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *JURNAL INTERAKSI*, 4(1), 42–51. Diambil dari <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45. Diambil dari <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/191>
- Hurlock, B. E. (1980). *Psikologi Perkembangan*. (R. M. Sijabat, Ed.) (5 ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irawati, A. N., & Nurmina. (2020). Perbedaan Perilaku Phubbing pada Dewasa Awal dalam Situasi Keluarga, Hubungan Pertemanan, dan Hubungan Percintaan di Kota Bukittinggi. *Proyeksi*, 15(2), 141–150. Diambil dari <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/11179/4500>
- 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>

- Khare, S., & Qasim, S. H. (2019). Phubbing – A growing trend among youth. *International Journal of Applied Social Science*, 6(4), 812–816.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psioologi*, 18(1), 58–67.
- Kusnandar, V. B. (2021). Pengguna Internet Indonesia Peringkat ke-3 Terbanyak di Asia. Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/10/14/pengguna-internet-indonesia-peringkat-ke-3-terbanyak-di-asia>
- Latifa, R., Farah Mumtaz, E., & Subchi, I. (2019). Psychological Explanation of Phubbing Behavior: Smartphone Addiction, Emphaty and Self Control. In *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)* (hal. 1–5).
- Lestari, I., Riana, A. W., & Taftarzani, B. M. (2015). Pengaruh Gadget pada Interaksi Sosial dalam Keluarga. *Prosiding KS: Riset & PKM*, 2(3), 147–300.
- Liu, R. De, Wang, J., Gu, D., Ding, Y., Oei, T. P., Hong, W., ... Li, Y. M. (2019). The effect of parental phubbing on teenager's mobile phone dependency behaviors: The mediation role of subjective norm and dependency intention. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1059–1069. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S224133>
- Marsal, A., & Hidayati, F. (2017). Pengaruh Smartphone Terhadap Pola Interaksi Sosial pada Anak Balita di Lingkungan Keluarga Pegawai UIN Sultan Syarif Kasim Riau. *Jurnal Ilmiah Rekayasa dan Manajemen Sistem Informasi*, 3(1), 74–83. Diambil dari <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/RMSI/article/view/3529/2073>
- Miskahuddin. (2017). Pengaruh Internet Terhadap Penurunan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 293. <https://doi.org/10.22373/jm.v7i2.2366>
- Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M., & Irani, P. (2016). The Frustrations and Benefits of Mobile Device Usage In The Home When Co-present with Family Members. In *DIS 2016 - Proceedings of the 2016 ACM Conference on Designing Interactive Systems: Fuse* (hal. 1315–1327). Association for Computing Machinery, Inc. <https://doi.org/10.1145/2901790.2901809>
- Pahlevi, R. (2022). Pengguna Internet di Dunia Capai 4,95 Miliar Orang Per Januari 2022. Diambil 15 September 2022, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/pengguna-internet-di-dunia-capai-495-miliar-orang-per-januari-2022>
- Poutshter, J., Bishop, C., & Chwe, H. (2018). Social Media Use Continues to Rise in Developing Countries but Plateaus Across Developed Ones.
- Pratiwi, Z. S. (2020). Phubbing Sebagai Sebuah Fenomena Budaya Pop Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Andalas. *Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.52423/jkps.v1i1.12473>
- Purnamasari, A., Juniarly, A., & Paradita, L. (2021). Komunikasi Interpersonal dan Kepuasan Pernikahan pada Partner Phubbing. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 153–163. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1488>
- Putra, A., Ildil, I., & Afdal, A. (2017). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16. Diambil dari <http://bk.pjp.unp.ac.id/index.php/aipitekin/index>
- Putri, W. D., & Rusli, D. (2021). Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Phubbing Pada Remaja di Kota Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(2), 1–11. Diambil dari <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/11461>

- 
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Rosana, A. S. (2010). Kemajuan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Industri Media di Indonesia. *Gema Eksos*, 5(2), 144–156. Diambil dari <https://www.neliti.com/id/publications/218225/kemajuan-teknologi-informasi-dan-komunikasi-dalam-industri-media-di-indonesia#cite>
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152–167. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Setiawan, D. (2018). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Terhadap Budaya. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.31289/simbollika.v4i1.1474>
- Sugiyono. (2016). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164–175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Warisyah, Y. (2015). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya “Pendampingan Dialogis” Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, 2016*(November 2015), 130–138. Diambil dari <http://seminar.umpo.ac.id/index.php/semnasdik2015/article/download/212/213>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>
- Yusnita, Y., & Syam, H. M. (2017). Pengaruh Perilaku Phubbing Akibat Penggunaan Smartphone Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2(3). Diambil dari <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP/article/view/3662/2115>