

## HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PHUBBING DEWASA AWAL

Alifah Tsabita Fathin<sup>1\*</sup>, Hema Dayita Pohan<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

[202110515045@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515045@mhs.ubharajaya.ac.id), [hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id)

\*[202110515045@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515045@mhs.ubharajaya.ac.id)

### Abstract

*This study aims to examine the relationship between self-control ability and the tendency to phubbing behavior in early adulthood individuals in the Bekasi area. Phubbing refers to the act of ignoring others during social interactions because attention is more focused on smartphones. In today's digital era, phubbing behavior is increasingly common, especially in early adulthood groups who use social media intensively. The approach used in this study is quantitative with a correlation method. The sample consisted of 200 respondents aged 18 to 25 years who live in Bekasi, obtained through accidental sampling techniques. The research instruments included a self-control scale adapted from The Self-Control Scale (SCS) by Tangney et al. (2004) and a phubbing scale taken from the Phubbing Scale (PS) by Karadağ et al. (2015). The results of the Spearman correlation analysis showed a significant positive relationship between self-control and phubbing ( $r = 0.249$ ,  $p < 0.05$ ), although the strength was relatively low. These findings indicate that individuals with high levels of self-control can also exhibit phubbing behavior, possibly due to planned and purposeful smartphone use. Thus, phubbing does not always reflect impulsive behavior, but can also be part of an effort to adapt to today's social and digital dynamics.*

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

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji adanya keterkaitan antara kemampuan kontrol diri dengan kecenderungan melakukan perilaku phubbing pada individu dewasa awal di wilayah Bekasi. Phubbing merujuk pada tindakan mengabaikan orang lain saat berinteraksi sosial karena perhatian lebih tertuju pada smartphone. Di era digital saat ini, perilaku phubbing semakin sering dijumpai, terutama pada kelompok dewasa awal yang intens menggunakan media sosial. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasi. Sampel terdiri dari 200 responden berusia 18 hingga 25 tahun yang berdomisili di Bekasi, diperoleh melalui teknik accidental sampling. Instrumen penelitian meliputi skala kontrol diri yang diadaptasi dari The Self-Control Scale (SCS) oleh Tangney et al. (2004) dan skala phubbing yang diambil dari Phubbing Scale (PS) oleh Karadağ et al. (2015). Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan phubbing ( $r = 0,249$ ,  $p < 0,05$ ), meskipun kekuatannya tergolong lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

juga dapat menunjukkan perilaku phubbing, kemungkinan karena penggunaan smartphone yang bersifat terencana dan memiliki tujuan tertentu. Dengan demikian, phubbing tidak selalu mencerminkan perilaku impulsif, melainkan dapat pula menjadi bagian dari upaya adaptasi terhadap dinamika sosial dan digital masa kini.

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

## 1. Pendahuluan

Kemp, (2024) Pada bulan Januari 2024, jumlah orang yang menggunakan internet di Indonesia mencapai sekitar 185,3 juta, yang setara dengan 66,5% dari seluruh penduduk di negara tersebut. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Provinsi Jawa Barat menjadi daerah dengan jumlah pengguna internet terbanyak, yaitu sebesar 16% dari total 171,17 juta pengguna internet yang terdaftar secara nasional. (Ikbal & Ismail, 2020).

Di tahun yang sama, rata-rata warga Indonesia menghabiskan waktu sekitar 3 jam 11 menit setiap hari untuk menggunakan media sosial. Angka ini lebih tinggi daripada rata-rata di dunia yang hanya sekitar 2 jam 31 menit per hari. Dari berbagai platform yang digunakan, *TikTok* menjadi yang paling banyak diakses oleh orang di Indonesia. Rata-rata penggunaan *TikTok* mencapai 38 jam 26 menit setiap bulan, atau sekitar 1 jam 32 menit setiap harinya (Murfida, 2024). Dengan adanya akses internet melalui telepon genggam, pengguna dapat melakukan berbagai aktivitas digital, seperti berkomunikasi melalui pesan, mencari informasi secara daring, bermain game online, serta mengakses berbagai media sosial seperti *Instagram*, *Path*, *Facebook*, *Twitter*, *WhatsApp*, *Line*, dan lainnya (Mulyati & Nrh, 2018).

Rata-rata penduduk Indonesia menghabiskan waktu sekitar 3 jam 14 menit per hari untuk mengakses media sosial, dan sebanyak 81% dari pengguna aktif menggunakan platform tersebut setiap harinya. Kegiatan yang paling sering dilakukan di media sosial meliputi membagikan foto atau video (81%), berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain (79%), mencari informasi atau berita terkini (73%), menikmati konten hiburan (68%), serta melakukan aktivitas belanja daring (61%) (Panggabean, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa media sosial adalah layanan digital yang paling banyak digunakan dan memakan banyak waktu setiap hari. Dari sini terlihat bahwa teknologi digital memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Penggunaan *smartphone* dan media sosial dalam beberapa tahun terakhir, telah meningkat secara signifikan di kalangan dewasa awal. Hal tersebut juga mempengaruhi hubungan sosial dan kualitas komunikasi. Pola komunikasi tatap muka langsung bergeser menjadi komunikasi dalam jaringan yang membutuhkan teknologi. Tidak jarang menemui sekelompok orang yang sedang berkumpul tetapi minim interaksi, hanya sibuk dengan *smartphone* masing-masing. Peristiwa itu menggambarkan bahwa terjadi perubahan *intimacy* (kelekatan) dalam komunikasi dan interaksi antar individu (Marpaung, 2018). Contohnya, ketidakhadiran secara penuh saat berbincang atau menghabiskan waktu bersama karena terganggu oleh ponsel dapat menurunkan tingkat kepuasan dalam hubungan dengan pasangan romantis (Roberts & David, 2016).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan saat bersama orang lain atau saat berkomunikasi sering dianggap sebagai perilaku yang tidak sopan dan kurang menghargai lawan bicara. Dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat, banyak orang cenderung tidak menyadari bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memicu munculnya perilaku yang disebut *phubbing* (Ashari et al., 2023). Fenomena *pubbing* ini sangat mengganggu karena biasanya terjadi saat orang sedang berkumpul bersama. Perilaku ini sering dilakukan oleh teman dekat atau pasangan. Selain banyaknya aplikasi media sosial yang membuat interaksi menjadi menarik

dan membuat ketagihan, *phubbing* juga menjadi alasan seseorang dengan sengaja mengabaikan orang yang sedang diajak berbicara (Thaeras, 2017)

Orang dewasa awal berusia yang berusia sekitar 18-25 tahun cenderung lebih memilih berkomunikasi melalui perangkat digital dibandingkan secara langsung dengan orang disekitar mereka. Kebiasaan ini menyebabkan perubahan besar dalam pola komunikasi dan hubungan sosial, di mana interaksi tatap muka semakin berkurang dan digantikan oleh komunikasi digital yang kurang efektif dalam memenuhi kebutuhan emosional dan sosial.

Santrock, (2011) menyatakan masa dewasa awal dipandang sebagai tahap transisi dari fase remaja menuju masa dewasa, yang biasanya berlangsung pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, individu mulai memasuki dunia profesional dan secara aktif membentuk serta memperluas hubungan interpersonal. Masa ini merupakan masa tumbuhnya kebutuhan untuk membangun kedekatan emosional, di mana seseorang memiliki dorongan untuk mengembangkan diri melalui hubungan yang lebih luas dan bermakna dengan orang lain.

Masa dewasa awal merupakan fase penting dalam perkembangan sosial dan emosional, dan pada tahap ini, individu sangat rentan terhadap efek negatif dari perilaku *phubbing*. Ketika seseorang lebih terfokus pada ponselnya, mereka cenderung mengabaikan keberadaan orang lain di sekitarnya. Hal ini dapat membuat teman atau pasangan merasa diacuhkan dan tidak dihargai. Fenomena ini tidak hanya menurunkan kualitas hubungan antar individu, tetapi juga dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Selain itu, perilaku *phubbing* dapat mengurangi rasa memiliki, yang pada gilirannya mempengaruhi persepsi terhadap kualitas komunikasi dan kepuasan dalam interaksi sosial. Dampak negatif dari penggunaan ponsel ini tidak hanya terlihat dalam hubungan interpersonal, tetapi juga dapat menyebabkan kesulitan dalam menjaga kontak mata dengan lawan bicara, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahpahaman selama percakapan (Karadağ et al., 2015).

Selain menyebabkan masalah dalam berkomunikasi, *phubbing* juga memiliki dampak buruk terhadap kesehatan mental seseorang, terutama di masa awal dewasa. Penelitian oleh Frackowiak et al., (2024) menunjukkan bahwa tindakan *phubbing* dari pasangan bisa membuat seseorang merasa marah, sedih, kesepian, atau kecewa. Hasil ini didapatkan dari penelitian harian yang menemukan bahwa orang-orang melaporkan perasaan negatif yang lebih dalam pada hari-hari mereka dialami *phubbing*. Lebih lanjut, dampak buruk ini diperparah karena orang merasa pasangan tidak peka secara emosional, sehingga membuat rasa hubungan dan kehangatan dalam hubungan sosial berkurang. Sebaliknya, jika seseorang merasa pasangan mendukung dan memahami, maka efek negatif dari *phubbing* bisa dikurangi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *phubbing* tidak hanya mengganggu komunikasi langsung, tetapi juga mempengaruhi aspek emosional yang bisa merusak kualitas hubungan antar manusia dan kesehatan emosional seseorang di masa muda (Frackowiak et al., 2024).

*Phubbing* diartikan sebagai bentuk "*Silent Treatment*" atau sikap penolakan sosial yang pasif. Menghindari kontak mata merupakan salah satu bentuk pengucilan sosial yang menunjukkan ketidakpedulian. Berdasarkan empat kebutuhan dasar manusia, individu tanpa kontak mata merasa puas dengan interaksi tatap muka yang lebih rendah dari pada individu dengan interaksi tatap muka yang lebih tinggi (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Perilaku mengasingkan diri yang dipicu oleh penggunaan *smartphone* berdampak negatif pada kebutuhan emosional, suasana hati, dan berpotensi mengancam hubungan interpersonal. Ketika seseorang kehilangan rasa kontrol, mereka cenderung mengakhiri atau mengubah pola hubungannya dengan orang lain. Selain itu, hilangnya rasa memiliki dapat menjadi tanda bahwa hubungan dengan individu atau kelompok tertentu telah terputus. Emosi memegang peranan penting dalam kelangsungan hidup manusia, emosi positif memperkuat hubungan sosial dan membantu menjaga ikatan

dengan orang lain, sedangkan emosi negatif terutama yang ekstrim seperti marah, dapat merusak hubungan dan memicu konflik interpersonal (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Ada beberapa tanda yang perlu diwaspadai terkait perilaku *phubbing*, di antaranya adalah melakukan dua percakapan secara bersamaan, baik melalui telepon maupun secara langsung. Kondisi ini kerap kali tidak berjalan mulus, sehingga *phubbing* mudah terjadi. Selain itu, kebiasaan menaruh ponsel di dekat diri sendiri dan sering mengeceknya, bahkan saat makan atau berinteraksi dengan orang lain, juga menjadi ciri-ciri *phubbing*. Rasa kehilangan atau cemas muncul saat seseorang tidak dapat mengecek ponselnya atau saat ponsel berada di luar jangkauan (Lestari, 2022).

Penggunaan *smartphone* pada dasarnya memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Di sisi positif, *smartphone* memudahkan penggunanya untuk berkomunikasi jarak jauh dengan orang lain, memungkinkan komunikasi cepat tanpa batasan waktu, membantu menjaga hubungan sosial, dan menyediakan akses informasi terkini (Hardianti, 2016). Sementara itu, dampak negatifnya meliputi kecanduan dunia maya yang berlebihan, mengakses konten yang tidak sesuai seperti situs *pornografi*, melakukan *cyberbullying*, kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif, serta munculnya berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologis (Harahap & Adeni, 2021).

*Phubbing* dapat diklasifikasikan ke dalam tiga aspek utama, yakni fisik, psikologis, dan sosial. Dari aspek fisik, perilaku ini berpotensi menimbulkan keluhan seperti sakit kepala dan ketegangan otot yang disebabkan oleh durasi penggunaan ponsel yang berlebihan. Secara psikologis, *phubbing* dapat berkontribusi terhadap munculnya gangguan seperti kecemasan, depresi, serta memperkuat perasaan kesepian. Sementara itu, dari sisi sosial, *phubbing* berdampak pada menurunnya kualitas interaksi antar individu, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan melemahnya hubungan sosial (Farkhah et al., 2023). Selain itu, perilaku *phubbing* dapat mempengaruhi pola komunikasi, memicu rasa cemburu dalam hubungan romantis, serta melemahkan kedekatan emosional antara pasangan. Dampak lainnya mencakup penurunan tingkat kepuasan dalam hubungan, meningkatnya risiko depresi, munculnya perilaku agresif, tindakan yang menyinggung, hingga pelanggaran terhadap norma-norma sosial. *Phubbing* juga dapat merusak persepsi terhadap empati, kedekatan, kepercayaan antar pribadi, serta menurunkan kualitas interaksi dalam percakapan. (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019).

Komunikasi tatap muka membutuhkan kehadiran secara menyeluruh dan perhatian penuh sebagai aspek krusial dalam membangun pemahaman antar individu. Namun, ketika perhatian teralihkan karena penggunaan ponsel pintar, kemungkinan terjadinya kesalahpahaman menjadi lebih tinggi. Dalam kondisi seperti itu, para *phubber* berpotensi tidak dapat memberikan respons yang tepat karena tidak sepenuhnya mendengarkan atau memahami informasi yang disampaikan oleh *phubbee* secara baik (Khasanah et al., 2024). Selanjutnya menurut Nazir, (2020) Ketika individu terlibat dalam interaksi tatap muka namun secara bersamaan mengalami *phubbing*, kualitas interaksi cenderung mengalami penurunan yang berdampak pada melemahnya hubungan interpersonal. Beberapa temuan penelitian mengungkapkan bahwa menghadapi perilaku *phubbing* dapat menjadikan percakapan interpersonal terasa kurang bermakna, kurang bersifat personal, serta tidak memberikan kepuasan secara emosional.

Menurut Yusnita & Syam, (2017) *phubbing* merupakan fenomena yang muncul sebagai akibat dari ketergantungan individu terhadap *smartphone*, yang mengakibatkan berkurangnya perhatian terhadap lingkungan sekitar akibat fokus yang berlebihan pada perangkat yang dipegang. Selain itu, Perilaku *phubbing* dapat berdampak buruk terhadap kepuasan dalam hubungan interpersonal dan juga menurunkan mutu komunikasi antara individu. Fenomena ini disebabkan oleh potensi penurunan suasana hati dan berkurangnya rasa keterikatan di antara individu (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016)

*Phubbing* yang terjadi satu atau dua kali mungkin masih dapat ditoleransi oleh rekan sebaya atau individu yang lebih tua. Namun, apabila kebiasaan ini dilakukan secara berulang dan terus-menerus, hal tersebut dapat merusak kualitas hubungan antarindividu maupun dalam kelompok sosial (Raharjo, 2021). *Phubbing* mencerminkan kenyataan bahwa banyak individu saat ini lebih terfokus pada *smartphone* yang mereka miliki, terutama saat menggunakan media sosial, sehingga mengabaikan orang-orang di sekitarnya. Akibatnya, kondisi ini menyebabkan penurunan kualitas hubungan sosial yang semakin memburuk seiring berjalannya waktu (Aditia, 2021).

Menurut *Science of People*, *phubbing* adalah perilaku yang menunjukkan sikap mengabaikan orang-orang di sekitar demi mengutamakan penggunaan *smartphone*. Fenomena ini dapat dialami oleh siapa saja, termasuk teman, anggota keluarga, dan rekan kerja (Reba, 2022). Ada beberapa aspek utama dari perilaku *phubbing*, di antaranya adalah gangguan dalam komunikasi dan kecenderungan berlebihan terhadap ponsel. Secara umum, *phubbing* dapat didefinisikan sebagai tindakan mengabaikan orang lain dengan memilih untuk menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dalam situasi sosial (Karadağ et al., 2015).

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas, (2016) *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain internet *addiction*, yaitu pola penggunaan internet non adaptif yang menyebabkan individu mengalami kesulitan klinis atau stres yang signifikan *fear of missing out* (FOMO), yaitu perasaan takut, khawatir, dan cemas yang dialami seseorang terhadap hilangnya informasi tentang kejadian, pengalaman, atau pembicaraan dalam lingkaran sosial yang luas dan *self-control*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, sikap, dan perilaku ketika menghadapi situasi tertentu. Dalam menghadapi *phubbing*, keterampilan kontrol diri yang baik sangatlah penting (Kartikasari et al., 2023). Selain itu, menurut Kokkoris, (2024) Kontrol diri merupakan kemampuan untuk merasa bangga terhadap kontrol diri yang dilakukan, menunjukkan tekad yang kuat, serta menyatakan komitmen, mengekspresikan tekad terhadap tujuan dan cita-cita seseorang.

Untuk mendukung hasil observasi tersebut, peneliti melakukan survei awal yang melibatkan 30 orang dewasa awal berusia antara 18 hingga 25 tahun. Dalam survei ini, kuesioner yang berisi pernyataan mengenai perilaku *phubbing* dibagikan. Hasil survei menunjukkan bahwa 40% dari responden menatap layar *smartphone* saat berada di sekitar orang lain. Selain itu, 40% dewasa awal menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* ketika bersama teman-teman mereka. Sebanyak 43% orang lain merasa terganggu oleh penggunaan *smartphone* tersebut. Selain itu, ditemukan bahwa 36% dewasa awal terus-menerus memegang *smartphone* mereka. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar individu pada tahap dewasa awal cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dalam menggunakan *smartphone*, yang pada akhirnya membuat mereka lebih rentan melakukan perilaku *phubbing*. Oleh sebab itu, penguatan kontrol diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk menekan perilaku *phubbing* sekaligus memperbaiki kualitas interaksi sosial dan komunikasi antar individu.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, mengorganisasi, serta mengelola perilaku guna mencapai hasil yang positif. Individu di masa dewasa awal dapat mengembangkan dan kemampuan ini dapat dalam berbagai aspek kehidupan, terutama ketika menghadapi berbagai kondisi lingkungan. Kontrol diri memiliki peranan yang sangat penting dalam mencapai tingkat pengendalian diri yang optimal saat berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Kemampuan ini diperlukan agar seseorang dapat menciptakan perilaku baru dan mempelajarinya secara efektif (Marsela & Supriatna, 2019). Sebagai contoh, saat berkumpul dengan keluarga, seseorang sebaiknya menyimpan *smartphone* mereka dan menggunakan waktu tersebut untuk berinteraksi dan beraktivitas bersama. Dengan cara ini, tidak ada anggota

keluarga yang merasa terganggu oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Putri et al., 2024).

Kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur proses fisik, psikologis, dan perilaku mereka, yang merupakan serangkaian proses yang membentuk identitas seseorang (Calhoun & Acocella, 1990). Beberapa aspek dari kontrol diri meliputi disiplin diri (*Self-discipline*), sikap sengaja dan tidak impulsif (*Deliberate / non-impulsive*), kebiasaan sehat (*Healthy habits*), etos kerja (*Work ethic*) dan keandalan (*Reliability*) (Tangney et al., 2004). Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengarahkan perilaku, emosi, dan respons internal dalam rangka mencapai tujuan yang positif. Kontrol diri meliputi proses perencanaan, pengorganisasian, dan kontrol diri dalam berbagai situasi, serta berperan penting dalam interaksi sosial. Selain itu, kontrol diri juga melibatkan kemampuan untuk menahan dorongan dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan, sehingga memberikan kontribusi yang krusial bagi pengembangan pribadi dan hubungan dengan lingkungan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2024) menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing*. Artinya, orang dewasa muda yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih jarang melakukan *phubbing*. Sementara itu, orang dengan kontrol diri yang rendah lebih mungkin melakukan perilaku tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai kontrol diri dan perilaku *phubbing*, penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang jelas antara kedua variabel tersebut. Individu dengan kontrol diri yang baik biasanya menghindari perilaku *phubbing*. Dengan mempertimbangkan informasi ini, penulis merasa terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* Dewasa Awal." Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah diuraikan, terdapat keterkaitan yang jelas antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk menyelidiki. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada dewasa awal

## 2. Tinjauan Pustaka

Karadağ et al., (2015) mendefinisikan *phubbing* sebagai perilaku individu yang menatap telepon genggam saat bicara dengan orang lain, sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal. *Phubbing* dapat dianggap sebagai perilaku pengucilan sosial dan pengabaian dalam hubungan antar pribadi, yang mencerminkan gangguan dalam interaksi sosial akibat penggunaan *smartphone* (David & Roberts, 2017). Menurut Chotpitayasunondh & Douglas, (2016) "*phubbing*" merupakan tindakan mengabaikan seseorang dalam suasana sosial dengan berkonsentrasi pada ponsel seseorang alih-alih berbicara langsung dengan orang tersebut.

Menurut Aagaard, (2020) *phubbing* adalah perilaku dimana seseorang secara tiba-tiba, baik disengaja maupun tidak, mengalihkan perhatiannya ke *smartphone* saat sedang berinteraksi sosial, sehingga membuat lawan bicaranya merasa diabaikan. *Phubbing* juga dapat diartikan sebagai suatu tindakan memeriksa *smartphone* ketika melakukan interaksi sosial dengan lawan bicara dan menghindari interaksi interpersonal secara langsung (Balta et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *phubbing* adalah tindakan seseorang yang mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial dengan lebih banyak fokus pada ponsel atau perangkat seluler, menyebabkan gangguan komunikasi di antara individu.

Menurut Tangney et al., (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menunda, mengendalikan atau mengubah reaksi internal seseorang dan menghentikan atau menahan diri dari melakukan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan (seperti impuls). Baumeister et al., (2007) mendefinisikan kontrol diri sebagai mekanisme yang

memungkinkan seseorang untuk mengendalikan dorongan sesaat dan memilih tindakan yang lebih sesuai dengan tujuan jangka panjang mereka. Dalam konteks perilaku *phubbing*, individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* secara berlebihan, sehingga mengabaikan interaksi sosial di sekitarnya.

Blackhart et al., (2011) menjelaskan bahwa kontrol diri dapat dipahami sebagai kapasitas individu untuk mengatur dan mengendalikan berbagai dorongan internal, termasuk impuls, emosi, keinginan, harapan, dan perilaku lainnya. Kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk merencanakan, mengarahkan, mengelola, dan mengendalikan perilakunya, dengan tujuan agar tindakan yang diambil memberikan dampak positif (Goldfried & Trier, 1974). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, dorongan, serta perilaku agar tidak bertindak secara impulsif atau melakukan tindakan yang tidak diharapkan.

### 3. Metodologi

#### ***Variabel dan Definisi Operasional***

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah perilaku *phubbing* serta variabel bebas dalam penelitian ini adalah kontrol diri. Definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Perilaku *phubbing* merupakan suatu tindakan yang ditandai oleh ketidakpedulian individu terhadap komunikasi interpersonal akibat fokus berlebihan pada *smartphone*. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri dari perilaku menyimpang dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan, berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan yang berlaku dalam masyarakat

#### ***Sampel Penelitian/Subjek Penelitian***

Periantalo, (2017) menyatakan bahwa populasi adalah subjek yang digunakan untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak bisa diketahui secara pasti Menurut Periantalo, (2017) sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan subjek dalam pengumpulan data penelitian. Karakteristik sampel seharusnya mencerminkan atau setara dengan karakteristik populasi tersebut. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini, yaitu, berusia 18-25 tahun, aktif dalam menggunakan *smartphone* dan media social, memainkan *smartphone* saat sedang berkumpul, dan berdomisili di Bekasi. Crocker & Algina (1986), yang dikutip oleh Azwar, (2012) menyatakan bahwa jumlah sampel yang memadai untuk penelitian adalah sekitar 200 orang. Selain itu, terdapat pedoman kasar yang menyarankan bahwa jumlah subjek untuk sampel sebaiknya berkisar antara lima hingga sepuluh kali lipat dari jumlah item yang akan dianalisis (Nunnally, 1967 dalam Crocker & Algina, 1986).

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yang termasuk dalam kategori non-probability sampling, yaitu teknik sampling kebetulan (*incidental/accidental sampling*). Menurut Sugiyono, (2019), *Accidental Sampling* merupakan metode penentuan sampel berdasarkan pertemuan secara tidak sengaja antara peneliti dan responden. Individu yang secara kebetulan ditemui dapat dijadikan sampel apabila dianggap relevan dan sesuai untuk dijadikan sumber data.

#### ***Tempat Penelitian***

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025. Penelitian dilaksanakan dengan cara menyebar secara online di media sosial seperti Instagram dan WhatsApp.

## Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan Skala perilaku *phubbing* dibuat berdasarkan adaptasi alat ukur PS (*The Phubbing Scale*) yang sudah diteliti yaitu pada penelitian sebelumnya dari Firmansyah (2023) yang dibuat oleh (Karadağ et al., 2015). Instrumen *phubbing* ini terdiri dari 2 dimensi yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone* yang dikembangkan menjadi 15 item. Skala perilaku *phubbing* terdiri dari pernyataan positif (favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable) dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (KD), dan Jarang (J).

Lalu penelitian ini juga menggunakan skala kontrol diri diukur menggunakan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney et al., (2004) skala kontrol diri dibuat berdasarkan adaptasi alat ukur *The Self-Control Scale (SCS)* yang sudah diteliti yaitu pada penelitian sebelumnya dari (Azis & Nasir, 2024). Instrumen skala kontrol diri *The Self-Control Scale (SCS)* melalui beberapa aspek yaitu Disiplin Diri (*Self-Discipline*), Tindakan yang Tidak Impulsif (*Deliberate/Non-Impulsive*), Kebiasaan Sehat (*Healthy Habits*), Etika Kerja (*Work Ethic*), dan Keandalan (*Reliability*).

Validitas diartikan sejauh mana alat ukur mampu mengungkapkan apa yang hendak ia ungkap. Apakah aitem-aitem dalam alat ukur benar-benar menggambarkan hal yang seharusnya diukur, dan tidak mengukur hal-hal yang tidak relevan (Periantalo, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik daya beda aitem, yaitu teknik untuk mengetahui apakah suatu aitem layak digunakan dalam pengukuran dan sejauh mana aitem tersebut sesuai dengan skala yang dipilih. Berikut klasifikasi daya beda aitem menurut (Periantalo, 2017).

Proses pengambilan data dalam penelitian ini dimulai pada tanggal 19 juni sampai dengan 27 juni 2025. Untuk penelitian ini, *google form* digunakan untuk mengumpulkan sampel dan kemudian disebar dalam bentuk link ke media sosial instagram dan whatsapp melalui grup ataupun pesan pribadi, hal ini dilakukan secara konsisten untuk mencapai target jumlah sampel, yaitu 200 responden yang telah sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya

Berdasarkan perhitungan validitas yang telah dilakukan, dengan menggunakan batasan minimum  $p < 0,290$ , diperoleh hasil bahwa pada variabel perilaku *phubbing* terdapat 6 butir item yang tidak valid, yaitu item nomor 8, 12, dan 16 yang berasal dari dimensi gangguan komunikasi, serta item nomor 20, 21, dan 27 yang berasal dari dimensi obsesi terhadap *smartphone*. Rentang validitas skala perilaku *phubbing* yaitu 0,438 - 0,780

Sementara pada variabel kontrol diri terdapat 5 butir aitem yang gugur yaitu aitem nomor 1 yang berdasarkan dari aspek disiplin diri, aitem 7, 10, dan 15 yang berasal dari tindakan yang tidak impulsif, aitem nomor 18 yang berasal dari aspek Kebiasaan Sehat. Rentang validitas skala kontrol diri yaitu 0,453 - 0,865.

## Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis korelasi untuk mengolah dan melihat data. Prosesnya didasarkan pada hipotesis yang sudah ditentukan, yaitu untuk mencari hubungan antara variabel bebas yaitu kontrol diri dan variabel terikat yaitu perilaku *phubbing* pada individu usia dewasa awal di Bekasi. Teknik yang dipakai adalah korelasi *product moment pearson*. Teknik ini dipilih karena mampu mengukur tingkat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis korelasi *product moment pearson* akan dilakukan setelah data yang dikumpulkan memenuhi semua uji asumsi yang dibutuhkan (Periantalo, 2017). Selain itu, perhitungan dalam penelitian ini akan menggunakan software dari IBM SPSS *Statistic versi 25 for windows*

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini, terdapat 200 responden yang merupakan individu dewasa awal. Dari segi jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan dengan persentase mencapai 63%. Dalam hal usia, kelompok usia 22 tahun menjadi yang paling banyak, dengan persentase sebesar 30%. Tujuan dari penelitian ini adalah, untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada dewasa awal.

Hasil analisis terhadap asumsi dasar menunjukkan bahwa uji normalitas pada kedua variabel, yaitu kontrol diri dan perilaku *phubbing*, menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai ini berada di bawah taraf signifikansi 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk deviation from linearity juga sebesar 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel kontrol diri dan perilaku *phubbing* tidak bersifat linear.

Selanjutnya, hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,249 serta tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan, meskipun kekuatannya tergolong rendah. Dengan kata lain, individu dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi justru memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan *phubbing*.

Temuan ini bertentangan dengan teori dan sebagian besar penelitian sebelumnya, yang umumnya menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan *phubbing*. Sebagai contoh, Fadilah et al., (2022) melaporkan bahwa kontrol diri yang tinggi dapat mengurangi perilaku *phubbing* pada remaja. Chotpitayasunondh & Douglas, (2016) menggambarkan *phubbing* sebagai perilaku impulsif digital dan Sholihah & Musslifah, (2024) menemukan korelasi negatif di kalangan pelajar ( $r = -0,307$ ). Adnan et al., (2025) menjelaskan bahwa efek kontrol diri terhadap *phubbing* dapat dimediasi oleh FoMO, dan tidak langsung.

Di sisi lain, beberapa penelitian menunjukkan hubungan yang lebih kompleks atau bahkan positif tergantung konteks. Permata et al., (2023) menemukan bahwa *self-control* dan FoMO keduanya berkontribusi terhadap *phubbing* pada generasi milenial ( $R = 0,584$ ,  $R^2 = 0,341$ ). Tiwi et al., (2025) mengatakan bahwa 64% mahasiswa memiliki kontrol diri rendah, 76% memiliki *phubbing* tinggi, dan kontrol diri menjelaskan 48,3% variasi perilaku *phubbing* secara negatif. Chairunissa & Hastuti, (2024) menemukan bahwa kontrol diri menurunkan *problematic internet use* dan *phubbing* ( $p < 0,001$ ). Selain itu, Khairunnisa & Nursanti, (2024) secara spesifik menemukan adanya hubungan negatif antara *self-control* dan *phubbing* pada mahasiswa.

Peneliti menggunakan uji kategorisasi, ditemukan bahwa 53% responden memiliki kontrol diri rendah, sementara 59,5% menunjukkan *phubbing* tinggi. Menariknya, sebagian responden dengan kontrol diri tinggi juga menunjukkan *phubbing* tinggi, menegaskan bahwa kontrol diri umum saja tidak cukup mengurangi kebiasaan *phubbing* terutama jika budaya penggunaan *smartphone* diterima dalam interaksi sosial. Temuan serupa dilaporkan oleh Permata et al., (2023), yang menunjukkan pentingnya faktor tambahan seperti FoMO dan norma sosial. Fenomena hasil korelasi positif dalam penelitian ini sangat mungkin dipengaruhi oleh perubahan norma sosial dalam era digital modern. Penggunaan *smartphone* saat interaksi kini dianggap biasa atau produktif, bukan sekadar impuls negatif. Suryati et al., (2025) bahkan menemukan motivasi belajar Gen-Z justru terbantu menggunakan *smartphone* yang dinaungi budaya digital positif.

Individu dari Generasi Z yang berada pada usia dewasa awal umumnya menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan akademis dan profesional secara efisien dan tepat waktu. Pola penggunaan ini mencerminkan kemampuan mereka dalam menyeimbangkan tuntutan sosial dan aktivitas berbasis digital, sekaligus menunjukkan tingkat kontrol diri dan keterampilan yang tinggi dalam menentukan prioritas (Atmaja & Alvin, 2023). Aktivitas *multitasking* yang dilakukan melalui perangkat digital pada dasarnya lebih diarahkan untuk mendukung proses belajar mandiri, bukan hanya sekedar untuk tujuan hiburan. Apabila pemanfaatan teknologi ini dilakukan secara sadar dan diiringi dengan kontrol diri yang memadai, maka berpotensi memberikan kontribusi positif bagi perkembangan akademis individu (Su et al., 2025). Menurut Bellini et al., (2025), perilaku *phubbing* yang dilakukan secara terencana dan sadar oleh kelompok usia ini dapat berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan emosi dan peningkatan efisiensi dalam menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis dan produktivitas secara keseluruhan. Perbedaan arah hubungan dalam penelitian ini bisa dijelaskan dengan konsep *self-regulation paradox*. Konsep ini menjelaskan bahwa seseorang yang mampu mengelola dirinya dengan baik akan menggunakan ponsel secara sadar, terarah, dan sesuai kebutuhan. Penggunaan tersebut biasanya bertujuan untuk hal-hal produktif, seperti menyelesaikan tugas akademik atau meningkatkan efektivitas dalam pekerjaan. Namun, penggunaan ponsel secara fungsional ini justru bisa merusak kualitas hubungan dengan orang lain di sekitarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Oleh karena itu, kemampuan mengontrol diri dalam era digital tidak selalu mencegah perilaku *phubbing*, dalam beberapa kasus justru bisa memicu *phubbing* yang bersifat alat atau fungsional.

## 5. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditemukan ada hubungan positif namun lemah antara tingkat kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal berusia 18 hingga 25 tahun. Dengan kata lain, semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka kecenderungannya untuk melakukan *phubbing* juga semakin besar. Hasil ini menunjukkan bahwa *phubbing* tidak selalu dilakukan secara impulsif atau negatif. Justru, orang yang memiliki kontrol diri baik mungkin secara sadar menggunakan ponsel dalam suasana sosial sebagai cara untuk mengelola diri dan beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman*, diperoleh koefisien sebesar 0,249 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif dan signifikan secara statistik, meskipun kekuatan korelasinya tergolong rendah. Berdasarkan analisis kategorisasi skor yang dilakukan dalam penelitian ini, dewasa awal termasuk dalam kategori perilaku *phubbing* yang tinggi dan juga menunjukkan tingkat kontrol diri yang tinggi pula.

## Daftar Referensi

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. *AI and Society*, 35(1), 237-244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- 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>
- Adnan, K., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Phubbing: Peran Fear of Missing Out (FoMO) sebagai Variabel Mediator - A Systematic Literature Review. 8(2), 11-26. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.13724>

- 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>
- Ashari, S. B., Rejeki, A., & Amelasasih, P. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 8(2).
- Atmaja, B. S. D., & Alvin, S. (2023). Phubbing By Gen-Z And Gen-Y: Exploring Smartphone Usage And Its Implications On Interpersonal Communication In The Workplace. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 4(8), 908-918. <https://doi.org/10.59141/jist.v4i8.665>
- Azis, A., & Nasir, N. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(01), 29-38. <https://doi.org/10.57008/jjp.v4i01.613>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi 2). pustaka pelajar.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628-639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The Strength Model of Self-Control*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bellini, D., Mascia, M. L., Conti, R., & Penna, M. P. (2025). Smartphone overuse and distraction: which relationship with general well-being across different generations? *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21269-z>
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Winter, A., & Rockney, A. (2011). Self-control in relation to feelings of belonging and acceptance. *Self and Identity*, 10(2), 152-165. <https://doi.org/10.1080/15298861003696410>
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*. McGraw-Hill. <https://archive.org/details/psychologyofadju00calh>
- Chairunissa, J., & Hastuti, R. (2024). *The Relationship between Self-Control and Problematic Internet Use with Phubbing in Emerging Adults*. 2(3), 605-613.
- 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). 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>
- 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>
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., & Pratitis, N. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150-159.
- Farkhah, L., Saptiyani, P. M., Syamsiah, R. I., & Ginanjar T., H. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1-18. <https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc/article/download/12/10>
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2024). Impact of partner phubbing on negative emotions: a daily diary study of mitigating factors. *Current Psychology*, 43(2), 1835-1854.

<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04401-x>

Goldfried, M. R., & Trier, C. S. (1974). Effectiveness of relaxation as an active coping skill. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(4), 348-355. <https://doi.org/10.1037/h0036923>

Harahap, M. A., & Adeni, S. (2021). Aksesibilitas Anak Terhadap Media : Internet Sehat Bagi Anak. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 8(1), 1-7. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/prof/article/view/1542>

Hardianti, F. (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita Nomophobia dalam Menjalin Hubungan Persahabatan. *Jom Fisip*, 3(2), 1-23.

Ikbal, M., & Ismail, Y. (2020). BPS Catat 771.982 Warga Kabupaten Bekasi Sudah Mengikuti Sensus Penduduk Online. BekasiKab.Go.Id. [https://www.bekasikab.go.id/bps-catat-771982-warga-kabupaten-bekasi-sudah-mengikuti-sensus-penduduk-online#:~:text=Sensus Penduduk Online Diperpanjang,\(KK\) atau 771.982 jiwa](https://www.bekasikab.go.id/bps-catat-771982-warga-kabupaten-bekasi-sudah-mengikuti-sensus-penduduk-online#:~:text=Sensus Penduduk Online Diperpanjang,(KK) atau 771.982 jiwa)

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & 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, W. A., Firman, & Afdal. (2023). Self-Control and Phubbing Behavior in Student Environments. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40-46. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.1853>

Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. Dataportal.Com. <https://dataportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

Khairunnisa, & Nursanti, A. (2024). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 1.

Khasanah, A. N., Fitriani, R. L., & Permatyawati, S. (2024). *Phubbing Sebagai Tantangan Etika Komunikasi : Dampaknya terhadap Kesejahteraan Emosional dalam Hubungan Personal*. 2(4).

Kokkoris, M. D. (2024). Self-control and self-expression. *Current Opinion in Psychology*, 58, 101846. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2024.101846>

Lestari, ayu puji. (2022). *Mengenal Phubbing, Ciri-Ciri hingga Cara Mengatasinya*. Fimela.Com. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4959948/mengenal-phubbing-ciri-ciri-hingga-cara-mengatasinya?page=4>

Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55-64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>

Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)

Mulyati, T., & Nrh, F. (2018). *Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang*. 7(Nomor 4), 152-161.

Murfida, I. E. (2024). *Orang Indonesia Paling Sering Habiskan Waktu untuk Main Sosial Media*. Goodstats.Id. <https://goodstats.id/article/orang-indonesia-paling-sering-habiskan-waktu-untuk-main-sosial-media-nETfh>

Nazir, T. (2020). Face-To-Face Communication, Non-Verbal Body Language and Phubbing: the Intrusion in the Process. *Russian Journal of Education and Psychology*, 11(2), 22. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2020-2-22-31>

Panggabean, A. D. (2024). *Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. Rri.Co.Id. <https://www.rri.co.id/ipitek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>

Periantalo, J. (2017). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi* (1st ed.). pustaka pelajar.

Permata, B., Rahaju, S., & Yunanto, T. A. R. (2023). *Phubbing in Millennial Generation : The*

*Influence of Fear of Missing Out and Self-Control.* 12(1), 220-235.

Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Phone snubbing pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 571-585.

Raharjo, D. P. (2021). *Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing.* 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>

Reba, S. A. (2022). *4 Dampak Penggunaan Gadget Tak Baik Untuk Kesehatan yang Harus Kamu Tahu.* Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5107665/4-dampak-penggunaan-gadget-tak-baik-untuk-kesehatan-yang-harus-kamu-tahu>

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>

Santrock, Jhon W. (2011). *LIFE-SPAN: development* (S. Jhon W (ed.); 13th ed). McGraw-Hill.

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.

Su, D., Zhang, J., Ma, Y., & Geng, Z. (2025). Self-control, academic anxiety, and mobile phone addiction: the moderating role of being an only child. *Frontiers in Psychology*, 16(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1587279>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B* (Sutopo (ed.)). ALFABETA, cv.

Suryati, Putra, B. J., & Fauzima, A. M. (2025). Hubungan Antara Perilaku Phubbing Dengan Motivasi Belajar Pada Generasi Z Di Era Digital. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 108. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2025.v10i1.108-124>

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.

Thaeras, F. (2017). "Phubbing", *Fenomena Sosial yang Merusak Hubungan.* Cnnindonesia.Com. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170714134144-277-227920/phubbing-fenomena-sosial-yang-merusak-hubungan>

Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing dikangan Mahasiswa.* 3, 39-46.

Yusnita, Y., & Syam, H. M. (2017). Pengaruh Perilaku Phubbing Akibat penggunaan Smartphone Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Manusia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 2, 1-13.