

Phubbing di Kalangan Mahasiswa: Peran Kontrol Diri sebagai Faktor Internal

Moh Ivan Fadil

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Hetti Sari Ramadhani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Adnani Budi Utami

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: mivanfadil@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and phubbing behavior among university students. The issue of phubbing is increasingly prevalent alongside the growing use of smartphones among students, which can disrupt the quality of social interactions. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 265 active students from the Faculty of Psychology at the University of 17 August 1945 Surabaya, selected using purposive sampling. The instruments used were a self-control scale and a phubbing behavior scale. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique. The results showed a significant negative relationship between self-control and phubbing behavior. Individuals with higher levels of self-control tend to exhibit lower tendencies to engage in phubbing. These findings indicate that self-control plays an important role in preventing phubbing behavior and in supporting healthy social interactions among students.

Keywords: Self-control, Phubbing, Students, Smartphone.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa. Fenomena phubbing semakin marak seiring dengan meningkatnya penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa, yang dapat mengganggu kualitas interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 265 mahasiswa aktif dari Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala perilaku phubbing. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku phubbing. Individu dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan phubbing yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mencegah perilaku phubbing serta mendukung interaksi sosial yang sehat di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Kontrol Diri, Phubbing, Mahasiswa, Smartphone.

Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan era digital, penggunaan smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari gaya hidup masyarakat modern, terutama di Indonesia. Smartphone dimanfaatkan oleh hampir semua kelompok usia untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, seperti komunikasi, akses informasi, hiburan, pembelajaran, hingga menunjang aktivitas sosial. Kemudahan akses ini juga menimbulkan kecenderungan ketergantungan terhadap penggunaan smartphone. Indonesia kini menempati peringkat ketiga dunia dalam jumlah pengguna internet, yang menunjukkan tingginya penetrasi teknologi dalam kehidupan masyarakat (Kusnandar, 2021).

Fenomena ini paling menonjol di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Penelitian Pratiwi (2021) mengungkapkan bahwa kelompok usia 12–26 tahun memiliki kecenderungan perilaku phubbing sebesar 81,7%. Dalam hal ini, mahasiswa termasuk dalam kategori usia tersebut. Temuan Zafirah (2023) menunjukkan bahwa 62,58% mahasiswa melakukan phubbing, mengindikasikan bahwa perilaku tersebut tergolong tinggi di lingkungan perguruan tinggi. Tidak adanya pembatasan penggunaan smartphone saat perkuliahan menyebabkan mahasiswa lebih rentan terhadap phubbing. Ugur dan Koc (2015) juga menemukan bahwa hampir 95% mahasiswa pernah melakukan phubbing di kelas, meskipun hanya sesekali.

Phubbing, gabungan dari kata “phone” dan “snubbing”, merujuk pada perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial karena terlalu fokus pada smartphone. Perilaku ini tidak hanya berdampak pada orang lain—yang merasa diabaikan atau tidak dihargai—tetapi juga dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikologis individu, seperti sakit kepala, ketegangan leher, serta menurunnya kualitas interaksi sosial (Hidayat dkk., 2021). Phubbing juga berisiko menurunkan prestasi akademik karena mahasiswa cenderung menunda kegiatan belajar.

Observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pada April 2025 menunjukkan bahwa mahasiswa kerap tidak fokus dalam interaksi karena bermain smartphone. Hasil survei juga mencatat bahwa 59,4% responden pernah melakukan phubbing. Temuan ini memperkuat bahwa perilaku phubbing merupakan isu yang relevan untuk diteliti, khususnya di kalangan mahasiswa.

Terdapat faktor internal yang diduga memengaruhi perilaku phubbing, salah satunya adalah kontrol diri. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh smartphone meskipun sedang berinteraksi sosial. Kontrol diri memungkinkan individu mengelola dorongan, menunda kepuasan sesaat, serta bertindak sesuai norma sosial. Mahasiswa seharusnya memiliki kontrol diri yang baik karena berada pada tahap perkembangan intelektual dan sosial yang lebih matang. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa masih kesulitan dalam mengendalikan diri. Nazir (2020) melaporkan bahwa 41% mahasiswa melakukan phubbing di kelas. Khoir (2022) juga menyatakan bahwa banyak mahasiswa belum mampu mengatur dan mengendalikan diri dengan baik.

Marsela dan Supriatna (2019) menjelaskan bahwa kontrol diri yang rendah menyebabkan individu sulit mengatur perilaku dan cenderung bertindak impulsif. Hal ini meningkatkan kemungkinan terjadinya phubbing, karena individu tidak mampu menahan dorongan untuk menggunakan smartphone saat berinteraksi sosial. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri tinggi akan lebih mampu menahan dorongan tersebut dan membatasi penggunaan smartphone secara bijak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengidentifikasi adanya kesenjangan antara idealnya kontrol diri pada mahasiswa dengan kenyataan perilaku phubbing yang tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut tentang bagaimana kontrol diri berhubungan dengan kecenderungan phubbing, khususnya di kalangan mahasiswa Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi sosial dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengkaji perilaku digital generasi muda. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menyusun program intervensi guna mengurangi phubbing dan meningkatkan kualitas interaksi sosial di lingkungan pendidikan tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa, artinya semakin rendah kontrol diri individu, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku phubbing. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah perilaku phubbing.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu kontrol diri dan perilaku phubbing, secara sistematis dan objektif melalui data numerik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif program studi S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2021–2024, dengan jumlah total sebanyak 1.060 mahasiswa. Jumlah populasi berdasarkan data masing-masing angkatan terdiri dari 162 mahasiswa angkatan 2021, 349 mahasiswa angkatan 2022, 290 mahasiswa angkatan 2023, dan 259 mahasiswa angkatan 2024.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 265 mahasiswa yang ditentukan berdasarkan perhitungan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan (margin of error) 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa aktif S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, (2) berusia antara 18–25 tahun, (3) merupakan pengguna aktif smartphone, (4) berasal dari angkatan 2021 hingga 2024, dan (5) bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Peneliti menyusun dua alat ukur berupa skala kontrol diri dan skala perilaku phubbing. Kedua skala disusun menggunakan model skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap pernyataan dalam skala diberikan skor sesuai dengan kategori favorable maupun unfavorable. Pernyataan favorable diberi skor 4 (SS) hingga 1 (STS), sedangkan pernyataan unfavorable diberi skor terbalik, yaitu 1 (SS) hingga 4 (STS).

Instrumen skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengatur, menunda kepuasan sesaat, dan menahan dorongan. Sementara itu, skala perilaku phubbing mencerminkan frekuensi dan konteks di mana individu menggunakan smartphone saat sedang berada dalam situasi sosial atau berinteraksi langsung. Instrumen yang digunakan telah melalui proses validasi dan uji coba terlebih dahulu untuk memastikan reliabilitas dan validitasnya sebelum digunakan dalam penelitian utama.

Prosedur penelitian dimulai dari tahap penyusunan instrumen, uji coba skala, pengumpulan data secara daring, hingga analisis data. Seluruh responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian dan diberikan kesempatan untuk menyatakan persetujuan secara sukarela. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan perilaku phubbing. Teknik ini digunakan karena sesuai dengan jenis data yang berskala interval dan untuk mengetahui arah serta kekuatan hubungan antar variabel.

Dengan prosedur yang sistematis, penelitian ini diharapkan dapat direplikasi atau diverifikasi oleh peneliti lain dengan mudah, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami perilaku digital di kalangan mahasiswa.

Hasil

Adapun data penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa dari total 265 responden mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, terdapat distribusi sebagai berikut: Sebanyak 53 responden (20%) berasal dari angkatan 2021, 89 responden (33,6%) dari angkatan 2022, 63 responden (23,8%) dari angkatan 2023, dan 60 responden (22,6%) berasal dari angkatan 2024.

Tabel 1. Data Demografi Berdasarkan Angkatan

No	Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1	2021	53	20%
2	2022	89	33,6%
3	2023	63	23,8%
4	2024	60	22,6%
Total		265	100%

Berdasarkan jenis kelamin, dalam penelitian ini terdapat 173 responden mahasiswa perempuan (65,3%) dan 92 responden mahasiswa laki-laki (34,7%). Hal

ini menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih dominan dibandingkan dengan responden laki-laki.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov		Keterangan
	N	Sig	
Kontrol diri – <i>Phubbing</i>	265	0.64	Normal

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS versi 25.0. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk distribusi data adalah sebesar 0,64 ($p > 0,05$), yang berarti data terdistribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Kontrol diri – <i>Phubbing</i>	1.288	0.124	Linear

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel kontrol diri dan phubbing bersifat linear. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,124 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linear.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	rx _y .	Sig.	Keterangan
Kontrol diri- <i>Phubbing</i>	-571	0.000	Normal

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment, karena data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku phubbing pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,462$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan perilaku phubbing. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan individu melakukan phubbing.

Tabel 5. Data Usia Responden

No	Usia	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1	18 Tahun	4	1,5 %
2	19 Tahun	26	9, 8%
3	20 Tahun	70	26,4%
4	21 Tahun	80	30,2%
5	22 Tahun	71	26,8%
6	23 Tahun	10	3,8%
7	24 Tahun	3	1,1%
8	25 Tahun	4	4%
Total		265	

Berdasarkan data usia responden, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia 20–22 tahun. Responden terbanyak berusia 21 tahun sebanyak 80 orang (30,2%), diikuti oleh 22 tahun sebanyak 71 orang (26,8%), dan 20 tahun sebanyak 70 orang (26,4%). Jumlah mahasiswa yang berusia 19 tahun sebanyak 26 orang (9,8%), sedangkan usia 23 tahun sebanyak 10 orang (3,8%). Usia 18 tahun tercatat sebanyak 4 orang (1,5%), usia 24 tahun sebanyak 3 orang (1,1%), dan usia 25 tahun hanya sebanyak 1 orang (0,4%).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Pearson Product Moment, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku phubbing. Artinya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi kecenderungan individu tersebut untuk melakukan phubbing. Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor internal yang berperan penting dalam kecenderungan individu menggunakan smartphone secara tidak tepat dalam situasi sosial.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitanggang (2021) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja. Hal serupa juga ditunjukkan oleh Simanjuntak (2024) dalam penelitiannya pada siswa SMA, yang mengungkapkan bahwa semakin rendah kontrol diri siswa, semakin tinggi perilaku phubbing yang ditampilkan. Kurnia (2020) juga menyatakan bahwa remaja di Jakarta dengan kontrol diri yang lemah cenderung lebih sering melakukan phubbing. Selain itu, penelitian oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang juga memperkuat temuan ini, yaitu adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan phubbing.

Jika dikaji lebih dalam, hasil ini dapat dijelaskan melalui tiga aspek utama dalam kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Pada aspek kontrol perilaku, mahasiswa yang memiliki kemampuan mengendalikan tindakan dapat menghindari penggunaan smartphone di saat yang tidak sesuai, seperti saat berinteraksi sosial atau dalam konteks pembelajaran. Individu yang mampu mengontrol perilakunya cenderung menunjukkan kesadaran

terhadap norma sosial dan menghargai keberadaan orang lain secara langsung, sehingga perilaku phubbing dapat diminimalisir.

Selanjutnya, aspek kontrol kognitif mencakup kemampuan individu dalam mengelola perhatian dan fokus terhadap stimulus yang relevan. Mahasiswa yang memiliki kontrol kognitif yang baik cenderung dapat memfokuskan perhatian pada lawan bicara, dan tidak mudah terdistraksi oleh notifikasi atau keinginan impulsif untuk menggunakan smartphone. Hal ini memungkinkan individu untuk mengevaluasi situasi secara rasional dan menentukan waktu yang tepat untuk menggunakan teknologi.

Aspek terakhir adalah kontrol pengambilan keputusan. Mahasiswa dengan kemampuan ini akan mempertimbangkan dampak sosial dari keputusan individu dalam menggunakan smartphone. Individu menyadari bahwa penggunaan smartphone yang tidak tepat waktu, seperti saat berinteraksi dengan orang lain, dapat menimbulkan kesan tidak sopan dan merusak kualitas hubungan interpersonal. Oleh karena itu, individu dengan kontrol diri yang tinggi akan lebih cenderung menahan diri untuk tidak menggunakan smartphone sembarangan demi menjaga kualitas komunikasi tatap muka.

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya konsistensi dalam hasil temuan, di mana kontrol diri terbukti sebagai faktor yang signifikan dalam menghambat perilaku phubbing. Tidak ditemukan perbedaan temuan yang signifikan dengan studi sebelumnya, namun kontribusi dari penelitian ini terletak pada konteks populasi yang berbeda, yaitu mahasiswa psikologi dari beberapa angkatan dan rentang usia yang bervariasi, yang memperkuat generalisasi hubungan antara kontrol diri dan perilaku phubbing dalam konteks pendidikan tinggi.

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat literatur bahwa kontrol diri merupakan variabel penting dalam mencegah perilaku phubbing. Peningkatan kemampuan kontrol diri, khususnya dalam aspek pengendalian perilaku, perhatian, dan pengambilan keputusan, dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi perilaku phubbing pada mahasiswa. Temuan ini juga dapat menjadi rujukan bagi pengembangan program intervensi berbasis penguatan kontrol diri untuk menanggulangi kecanduan penggunaan smartphone dalam konteks sosial.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan perilaku phubbing pada mahasiswa. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah kecenderungan individu tersebut untuk melakukan phubbing. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka perilaku phubbing cenderung meningkat. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa kontrol diri yang baik dapat berperan sebagai faktor pelindung dalam mengurangi kecenderungan individu melakukan perilaku phubbing dalam konteks kehidupan sosial sehari-hari. Secara keseluruhan, penelitian ini dapat berkontribusi baru dengan menekankan pentingnya kontrol diri sebagai faktor internal untuk mengurangi perilaku phubbing agar mahasiswa dapat

mencapai hasil yang lebih baik dan tidak merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Peneliti memberikan rekomendasi untuk mengurangi perilaku phubbing. Bagi mahasiswa, disarankan untuk menggunakan smartphone secara lebih bijak, khususnya dengan membatasi penggunaannya dalam situasi interaksi sosial langsung, seperti saat perkuliahan atau berdiskusi dengan teman. Membiasakan diri menonaktifkan notifikasi dan menyimpan smartphone selama berkomunikasi dapat meningkatkan fokus dan mengurangi distraksi. Selain itu, mahasiswa perlu menumbuhkan kesadaran untuk mempertimbangkan waktu dan konteks yang tepat dalam menggunakan smartphone agar tidak mengganggu kualitas hubungan interpersonal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas penelitian dengan menggunakan variabel lainnya seperti fear of missing out, lonelines dan lain sebagainya. Peneliti juga dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sampel dari wilayah yang lebih luas.

Referensi

- Apriyanti, dkk (2022). Makna Perilaku *Phubbing* di Kalangan Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 915–924.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and it's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Buhrmester, B.R, Furman, W., Wittenberg, M.T., & Reis, H.T. (1988). "Five domains of interpersonal competence in peer relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*.
- 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>
- Dayakisni, T dan Hudaniah. 2009. Psikologi Sosial, Mlaang: UMM Press.
- Fadilah, A., Pratitis, N., & Rini, A. P. (2022). Perilaku *phubbing* pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150-159.
- Forzano, L. B., & Logue, A. W. (1995). Self-control and impulsiveness in children and adults: Effects of food preferences. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 64(1), 33-46.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). Teori - Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media: Jogjakarta
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku *Phubbing*. *Jurnal Ilmiah*, 9(3), 630–645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.
- Hidayat MS, Muh. T., Anita, A., Narayani, N. W. E., & Mariana, M. (2021). Causes and impacts of *phubbing* on students in a public university. *Public Health of Indonesia*, 7(4). <https://doi.org/10.36685/phi.v7i4.430>
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun instrumen penelitian & uji validitas-reliabilitas*. Health Books Publishing.

- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., dan 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>
- Khotimah, K. (2024). *Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMAN 1 Sekayu* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS BINA DARMA).
- Khoir, D. M. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Skripsi). UIN Malang
- Margaretha, A. A. (2025). Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Perilaku Phubbing pada Remaja. *Psibernetika*, 17(2).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. 3(2), 65–69.
- Mora, I., Ramadhani, S., Tobing, L., & Laia, M. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada mahasiswa semester VI program studi farmasi fakultas farmasi dan ilmu kesehatan universitas sari mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 5(1), 62-75.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 68-76.
- Pathak, S. (n.d.). McCann Melbourne Made Up a Word to Sell a Print Dictionary: New Campaign for Macquarie Birthed “*Phubbing*”.
- Pinasti, D. A & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara empati dengan adiksi smartphone pada mahasiswa fakultas ilmu budaya dan fakultas sains dan matematika universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 183-188. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19747>.
- Pratiwi, P. A. (2021). Gambaran perilaku *phubbing* pada generasi z. *Socio Humanus*, 3(3), 272-281.
- Real Research. (2023). The Impact of Phubbing Lead People to Escape Reality for a While, Say 16%.
- 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 partner.
- Simanjuntak, Y. F. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja Kelas XI di SMAS Bintang Laut Kecamatan Bangko.
- Sitanggang, K. (2021). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja di Kecamatan Bukit Raya* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Tangney, Smet, Thompson, (2004). High-Self Control Predict Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. *Journal Of Personality*. BlackWell Publishing.
- Ugur, N. G., dan Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and *Phubbing*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031.
- Zafirah, S. F., & Nuraini, N. (2023). PERILAKU PHUBBING MAHASISWA PROGRAM

STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2019 DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 560