

Conscientiousness dan phubbing pada mahasiswa: Menguji peran kepuasan hidup sebagai moderator

Conscientiousness and phubbing in college students: Testing the role of life satisfaction as a moderator

Heliany Kiswantomo*

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Jl. Prof. drg. Surya Sumantri 65, Bandung Kristin

Rahmani

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Jl. Prof. drg. Surya Sumantri 65, Bandung

Naufal Rakapurwa

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Jl. Prof. drg. Surya Sumantri 65, Bandung

*E-mail: heliany@gmail.com

Abstract

Phubbing, or the phenomenon of cell phone use by college students when interacting with others, is a phenomenon that requires careful attention. This neglect of others and a greater focus on cell phone use makes phubbing a cause for concern, as it impacts students' academic and social relationships. Factors influencing phubbing are conscientiousness and life satisfaction. This study aimed to explore whether life satisfaction moderates the effect of conscientiousness on phubbing in college students. This study involved 306 college students recruited through convenience sampling. The measurement instruments used were the Satisfaction with Scale ($\alpha=0,868$), the Phubbing Scale ($\alpha=0,990$), and conscientiousness ($\alpha=0,614$). Moderation analysis was used for data analysis. The results revealed that life satisfaction did not significantly moderate the effect of conscientiousness on phubbing in college students. Conscientiousness remained influential on phubbing, regardless of the students' level of life satisfaction. This condition is suspected to be related to cognitive flexibility and failure experiences, which could be confounding variables in the interaction between conscientiousness and life satisfaction. Future research should consider cognitive flexibility and failure experiences as mediating variables. Keywords: cognitive flexibility; life satisfaction; phubbing; trait conscientiousness.

Keywords: cognitive flexibility; life satisfaction; phubbing; trait conscientiousness

Abstrak

Phubbing atau fenomena penggunaan ponsel oleh mahasiswa pada saat berinteraksi dengan orang lain. Pengabaian orang lain dan lebih fokus pada penggunaan ponsel menjadikan phubbing perlu diantisipasi, karena berdampak pada akademik dan relasi sosial mahasiswa. Faktor yang berpengaruh terhadap phubbing adalah trait conscientiousness dan kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami apakah kepuasan hidup memoderasi pengaruh conscientiousness terhadap phubbing pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 306 mahasiswa sebagai responden yang direkrut secara convenience sampling. Alat ukur penelitian adalah Satisfaction with Scale ($\alpha=0,868$), Phubbing Scale ($\alpha=0,990$), dan conscientiousness ($\alpha=0,614$). Analisis data penelitian ini menggunakan analisis moderasi. Hasil analisis data mengungkapkan bahwa kepuasan hidup tidak signifikan memoderasi pengaruh conscientiousness terhadap phubbing pada mahasiswa. Conscientiousness tetap berpengaruh terhadap phubbing, terlepas dari tinggi atau rendahnya kepuasan hidup yang dialami mahasiswa. Kondisi ini diduga berkaitan dengan faktor fleksibilitas kognitif dan pengalaman kegagalan yang bisa menjadi confounding variable terhadap interaksi antara conscientiousness dan kepuasan hidup. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor fleksibilitas kognitif dan pengalaman kegagalan patut diperhitungkan sebagai variabel mediator.

Kata kunci: fleksibilitas kognitif; kepuasan hidup; phubbing; trait conscientiousness

Copyright © 2025. Heliany Kiswantomo, dkk.

Received:2025-04-05

Revised:2025-11-08

Accepted:2025-12-05



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

Pendahuluan

Dewasa ini penggunaan internet mengalami kemajuan pesat, terutama semenjak pandemi covid-19. Menurut hasil survey Goodstats (Rizti, 2024), di Indonesia, jumlah pengguna internet mengalami kenaikan per tahun, dari tahun 2018 sampai dengan tahun 2024. Pada tahun 2024, dilaporkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), bahwa pengguna internet di Indonesia sampai berjumlah 221 Juta (Riyanto & Pertiwi, 2024), dengan kisaran mayoritas usia 12-27 tahun. Data tersebut diperoleh dengan wawancara langsung terhadap 8.720 responden, dari 18 Desember 2023 sampai dengan 19 Januari 2024. Menurut Fatika (2024), alasan orang menggunakan internet antara lain untuk menemukan informasi, berhubungan dengan anggota keluarga dan teman, mendekatkan hubungan, menemukan ide baru dan mencari inspirasi, menghabiskan waktu luang, mencari berita baru, menonton film, TV dan video.

Mahasiswa berada dalam kelompok usia pengguna internet yang terbanyak (Riyanto&Pertiwi, 2024). Menurut Arnett (2023), mahasiswa berada pada tahap *emerging adulthood* (18-25 tahun). Pada masa ini, mahasiswa harus belajar secara bertahap menerima tanggungjawab untuk dirinya sendiri, membuat keputusan mandiri, dan mencoba mandiri secara finansial. Salah satu ciri masa *emerging adulthood* adalah eksplorasi diri (Arnett, 2023), untuk dapat memantapkan masa depannya. Melakukan eksplorasi diri dapat dilakukan melalui internet, dan dapat dilakukan dengan berbagai sarana, salah satunya dengan menggunakan ponsel untuk mendapatkan banyak informasi yang diperlukan.

Selain mendatangkan manfaat positif, penggunaan ponsel juga dapat menimbulkan dampak negatif, jika dilakukan secara berlebihan. Wacks & Weinstein (2021) dan Al-Khlaiwi dkk. (2020) meneliti penggunaan ponsel secara berlebihan pada usia dewasa. Penggunaan ponsel berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif yang membahayakan, contohnya jika orang terfokus pada ponselnya sementara sedang mengemudi kendaraan (Karadağ dkk., 2015). Salah satu terminologi yang saat ini berkembang adalah adanya perilaku *phone snubbing*, atau disebut *phubbing behavior*. *Phubbing* adalah perilaku individu yang memperhatikan ponselnya selama berkomunikasi dengan orang lain, dengan lebih mengutamakan ponselnya dan menghindari komunikasi antar pribadi (Karadağ dkk., 2015). Menurut Karadağ dkk. (2015) *phubbing* adalah sikap tidak sopan, karena tidak mempedulikan individu lain yang sedang berkomunikasi dengannya di dunia nyata, dan lebih memilih lingkungan maya. Perilaku *phubbing* nampak di berbagai ragam interaksi individu, misalkan dalam interaksi dengan keluarga, teman, di kelas dan pertemuan lainnya (Putri dkk., 2022). Hal ini juga didukung oleh Al-Saggaf (2022), bahwa *phubbing* bisa terjadi pada relasi orang tua terhadap anak, antar pasangan, atasan dan bawahan, juga partner/teman.

Penelitian mengenai dampak negatif dari *phubbing* sudah banyak dilakukan, baik dampak yang bersifat personal, akademik, maupun relasi interpersonal. Dampak personal antara lain ditemukan oleh Al-Saggaf (2022) yang mengatakan bahwa *phubbing*



dapat berdampak pada *distress*, memicu *cyberbullying*, perasaan kesepian, bosan, menurunkan kemampuan berkomunikasi dan menurunkan responsivitas terhadap lingkungan.

Garrido dkk. (2024) mengemukakan bahwa *phubbing* menurunkan kesejahteraan psikologis. Dalam berelasi, *phubbing* juga memiliki dampak negatif. Penelitian Sun & Samp (2022) menyatakan bahwa *phubbing* menurunkan tingkat kepuasan persahabatan. Zafarudin dkk. (2024) juga mengungkapkan bahwa *phubbing* secara signifikan memengaruhi pola komunikasi mahasiswa. Sementara itu Kurniawan dkk. (2025) menyatakan bahwa *phubbing* berkorelasi negatif dengan kualitas persahabatan. Bagi mahasiswa, dalam masa perkembangannya, mereka perlu mengembangkan relasi interpersonal yang sehat, dan perlu juga memiliki kesejahteraan psikologis. Kondisi ini dibutuhkan untuk mahasiswa dapat berfungsi secara holistik sebagai individu di tengah masyarakat. *Phubbing* terbukti dapat menghambat individu dalam berelasi dan berkomunikasi dengan orang lain, sehingga perlu diatasi, terutama untuk mahasiswa yang sedang dalam tahap mengembangkan relasi interpersonal.

Selain itu, dampak negatif *phubbing* juga nampak di bidang akademis. Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai dampak negatif dari *phubbing* sudah diteliti oleh Cahyadewi dkk. (2022) yang menemukan bahwa *phubbing* dapat berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu Alkautsar dkk. (2023) juga mengungkapkan bahwa *phubbing* memiliki korelasi negatif dengan *student engagement*. Bagi mahasiswa, yang memiliki tugas utama belajar, *phubbing* terbukti dapat mengganggu aktivitas akademik mereka, sehingga dapat mengganggu pemenuhan tugas perkembangan mereka sebagai pelajar.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa perilaku *phubbing* memiliki dampak yang mengganggu keberfungsian mahasiswa dalam perannya sehari-hari di masyarakat. Oleh sebab itu, perilaku *phubbing* ini perlu diatasi. Beberapa penelitian telah menemukan anteseden dari *phubbing*. Salah satu faktor yang memiliki pengaruh terhadap *phubbing* adalah *trait* kepribadian (Çikrikci dkk., 2022; de Almeida Santos dkk., 2023; Parmaksiz, 2021). Bahkan Abi Doumit dkk. (2023) menyatakan bahwa *trait* kepribadian merupakan faktor penting dalam memengaruhi *phubbing*. *Trait* kepribadian yang dimaksud adalah yang dikemukakan oleh Costa & McCrae (2017), yang mencakup *trait neuroticism*, *openness*, *conscientiousness*, *agreeableness* dan *extraversion*. Parmaksiz (2021) mengemukakan bahwa *trait neuroticism*, *openness*, *conscientiousness*, *agreeableness* merupakan prediktor *phubbing*, sedangkan *trait extraversion* bukan merupakan prediktor *phubbing*. Penelitian lain, Erzen dkk. (2021) mengungkapkan bahwa *neuroticism* dan *conscientiousness* merupakan prediktor *phubbing*, sedangkan *trait* lainnya bukan. Penelitian Sert dkk. (2023) menyatakan bahwa *trait conscientiousness* memprediksi *phubbing*. Sedangkan de Almeida Santos dkk. (2023) menemukan bahwa *neuroticism* dan *conscientiousness* merupakan prediktor *phubbing*. Abi Doumit dkk. (2023) mengungkapkan bahwa tingginya *trait openness*, *conscientiousness*, *agreeableness* dan *extraversion* berkorelasi dengan rendahnya perilaku *phubbing*.

Dari beberapa hasil penelitian yang telah disebutkan, tampak bahwa *conscientiousness* merupakan salah satu *trait* yang secara konsisten memprediksi *phubbing*. [Costa & McCrae \(2017\)](#), mengungkapkan bahwa *trait conscientiousness* (untuk selanjutnya penelitian ini menggunakan istilah *conscientiousness* saja) mengacu pada karakteristik orang yang melakukan perencanaan, pengorganisasian, dan penyelesaian tugas. Orang yang memiliki skor tinggi pada *conscientiousness*, adalah orang yang memiliki tujuan, berusaha menepati waktu, terorganisir dan biasanya memperoleh capaian di bidang akademik atau organisasi. Sebaliknya, individu yang memiliki skor rendah pada *conscientiousness*, kurang dalam mengerjakan tugas untuk mencapai *goal*. Salah satu faset yang berperan dalam *conscientiousness* adalah *self control* ([Basil, 2021](#)), yang menjadi karakteristik penting dari *trait* ini.

Conscientiousness dapat memprediksi *phubbing*, dijelaskan dalam [de Almeida Santos dkk. \(2023\)](#), bahwa individu *conscientious* tinggi dapat mengendalikan impulsnya, disiplin dan sabar, dapat menunda keinginannya, serta mengatur waktunya. Biasanya mereka lebih hati-hati dalam penggunaan ponsel. Mereka lebih bertanggung jawab dalam relasi interpersonal, sehingga tidak mengganggu cara berkomunikasi. Sebaliknya individu dengan *conscientiousness* rendah akan kurang berhati-hati dalam mempertahankan kualitas hubungan, dan kurang disiplin serta kurang terorganisir. Menurut [de Almeida Santos dkk. \(2023\)](#), dapat disimpulkan bahwa *conscientiousness* dapat berfungsi sebagai *protective factor* untuk menghambat perilaku *phubbing*. Pentingnya *conscientiousness* bukan hanya untuk memprediksi *phubbing*, namun juga dalam aspek hidup lainnya ([Kern, 2020](#)).

Dengan pentingnya hubungan antara *conscientiousness* dan *phubbing*, maka perlu ditemukan faktor lain yang dapat memperkuat hubungan tersebut, sehingga dapat dijadikan pertimbangan jika akan menyusun intervensi. Salah satu faktor yang terkait dengan *trait* kepribadian adalah kepuasan hidup. Menurut [Diener \(2021\)](#), kepuasan hidup adalah komponen kognitif dari *subjective well being* dan merupakan penilaian kognitif seseorang tentang hidupnya. Kepuasan hidup juga merupakan penilaian sadar dan eksplisit seseorang tentang hidupnya, seringkali berdasarkan faktor-faktor yang relevan bagi orang tersebut. [Abdel-Khalek dkk. \(2023\)](#) menemukan bahwa *conscientiousness* adalah salah satu prediktor kepuasan hidup. Selain itu, [Szcześniak dkk. \(2019\)](#) mendukung bahwa *conscientiousness* memprediksi kepuasan hidup. Penelitian [Malvaso & Kang \(2022\)](#) menemukan bahwa *conscientiousness* memiliki pengaruh besar terhadap kepuasan hidup. Sedangkan [Möttus dkk. \(2024\)](#) mengemukakan bahwa kepuasan hidup konsisten dengan *trait* kepribadian, termasuk *conscientiousness*.

Menurut [de Almeida Santos dkk. \(2023\)](#) individu dengan *conscientiousness* tinggi, dapat mengontrol dorongannya, dapat menunda keinginan-keinginannya, merencanakan kegiatannya dengan terorganisir, dan berpeluang meraih tujuan hidupnya, sehingga cenderung memiliki kepuasan hidup tinggi. Dengan *self control*-nya, orang yang memiliki *conscientiousness* tinggi, dapat bertanggung jawab dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain yang ada di hadapannya. Oleh sebab



itu, mereka berpeluang memperoleh kepuasan dalam hidupnya. Mahasiswa yang puas akan hidupnya, perilaku *phubbing*nya juga akan menurun [(Çikrikci dkk., 2022) (Polat & Karasu, 2022)]. Interaksi antara *conscientiousness* dan kepuasan hidup diduga dapat menghambat perilaku *phubbing*. Mahasiswa dengan *conscientiousness* tinggi dan memiliki kepuasan hidup tinggi, akan lebih berhati-hati dalam penggunaan ponselnya, dan tidak mengabaikan komunikasi dengan orang di sekitarnya, dengan kata lain tidak melakukan *phubbing*.

Berdasarkan paparan di atas, terlihat bahwa hasil penelitian terdahulu telah banyak yang meninjau keterkaitan antara *conscientiousness* dan *phubbing*, antara lain oleh Parmaksiz (2021); Erzen dkk. (2021); de Almeida Santos dkk. (2023); Abi Doumit dkk. (2023); dan Sert dkk. (2023). Selain itu, penelitian tentang kepuasan hidup dan *phubbing* juga sudah diteliti oleh Odacı & Cikrikci (2019) dan Ergün dkk. (2020). Penelitian yang mengaitkan *conscientiousness* dan kepuasan hidup, juga sudah diteliti antara lain oleh Abdel-Khalek dkk. (2023); Szcześniak dkk. (2019); Malvaso & Kang (2022); serta Möttus dkk. (2024).

Walaupun sudah ada penelitian yang mengaitkan *conscientiousness* dan *phubbing*; juga sudah ada penelitian tentang kepuasan hidup dan *phubbing*; serta sudah ada beberapa penelitian tentang *conscientiousness* dan kepuasan hidup, namun penelitian yang membahas efek interaksi *conscientiousness* dan kepuasan hidup terhadap *phubbing* masih jarang diteliti, dan menjadi *research gap* dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, penelitian ini bermaksud untuk mengisi kesenjangan yang terjadi, dengan meneliti apakah kepuasan hidup memoderasi pengaruh *trait conscientiousness* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Jika interaksi yang terjadi antara *conscientiousness* dan kepuasan hidup, memengaruhi *phubbing*, berarti kepuasan hidup adalah moderator dalam penelitian ini. Berdasarkan asumsi tersebut, maka hipotesis penelitian ini adalah ‘kepuasan hidup memoderasi pengaruh *trait conscientiousness* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa’.

Metode

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, dengan rancangan analisis moderasi berdasarkan regresi atau *regression based moderation analysis* (Hayes & Rockwood, 2017). Variabel penelitian ini adalah kepuasan hidup sebagai *variable moderasi*, *trait conscientiousness* sebagai *variable independent*, dan *phubbing* sebagai *variable dependent*.

Partisipan

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Bandung, berusia 18-25 tahun (*emerging adulthood*). Sampel akan dijaring dengan teknik *convenience sampling* (Stratton, 2021). *Convenience sampling* merupakan teknik penarikan sampel *non probability* yang biasa digunakan dalam penelitian populasi, dan biasanya tidak memakan

biaya besar. Dalam penelitian ini, target sampel minimal sebesar 300 mahasiswa, dan diperoleh 306 mahasiswa. Kuesioner disebarkan dengan bentuk *google form*, yang diawali dengan pemberian *letter of consent* untuk meminta kesediaan subyek menjadi responden penelitian ini. Jika subyek bersedia, maka subyek dapat melanjutkan untuk mengisi kuesioner, sedangkan jika subyek tidak bersedia, maka tidak akan berlanjut pada pengisian kuesioner.

Instrumen

Definisi operasional dari *Life Satisfaction* adalah seberapa puas mahasiswa dengan hidupnya saat ini, masa lalu, maupun masa yang akan datang. Definisi operasional dari *Phubbing* adalah seberapa sering mahasiswa lebih memperhatikan ponselnya daripada berinteraksi dengan orang lain ketika berada dalam situasi sosial. Sedangkan definisi operasional dari *conscientiousness* adalah seberapa jauh mahasiswa mengerjakan aktivitasnya dengan terencana, teratur, teliti dan selesai tepat waktu.

Instrumen untuk mengukur *Life satisfaction* adalah *Satisfaction with Life-Scale* (Diener dkk, 2013). *Satisfaction with Life-Scale* (SWLS) yang telah diadaptasi oleh Kiswantomo & Theoffany (2021), terdiri dari 5 butir item, dengan skala Likert, dengan rentang skor 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 7 (sangat setuju). Contoh item SWLS adalah "Jika saya dapat mengulang kehidupan saya, saya hampir tidak akan merubah apapun." Sedangkan untuk mengukur *Phubbing*, digunakan *Phubbing Scale* (Karadağ dkk., 2015) yang telah diadaptasi oleh (Syahputra dkk., 2020), dengan bentuk skala Likert, dengan total 10 item, kisaran skor 1 (sangat tidak setuju), sampai dengan 7 (sangat setuju). Contoh item *phubbing* adalah "Makan malam dengan keluarga lebih asyik dengan adanya ponsel sambil memainkannya".

Trait conscientiousness diukur menggunakan The Big Five Inventory-10 yang disusun oleh Rammstedt & John (2007), yang telah diadaptasi oleh Kiswantomo & Theoffany (2021), berjumlah 10 item, dengan skala 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Contoh item yang mengukur *conscientiousness* adalah "Saya memandang diri saya sebagai orang yang mengerjakan sesuatu dengan teliti atau seksama.". Instrumen SLWS dan *Conscientiousness* ini diuji validitasnya dengan menggunakan *Construct Validity*, dan reliabilitasnya dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Kisaran skor validitas SWLS adalah 0,793-0,878, dengan skor reliabilitas 0,868. Untuk *conscientiousness* kisaran skor validitasnya 0,828-0,871 dengan reliabilitas 0,614. Sedangkan untuk *Phubbing*, digunakan model RASCH untuk pengukuran psikometrinya, diperoleh hasil reliabilitas item *phubbing* adalah 0,99, sedangkan nilai reliabilitas person adalah 0,89 (Syahputra dkk., 2020).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis statistik yang dipakai untuk mengolah data penelitian ini adalah analisis moderasi berbasis regresi. Moderasi terjadi ketika hubungan antara IV (variabel independen) dan DV (variabel dependen) bervariasi berdasarkan nilai dari variabel



moderator (Rahadi & Farid, 2021). Dalam analisis moderasi, jika pengaruh IV terhadap DV dimoderasi oleh moderator, sebenarnya IV dan moderator berinteraksi (Hayes & Rockwood, 2017). Dalam penelitian ini ingin dilihat apakah kepuasan hidup berperan sebagai moderator yang memengaruhi hubungan antara trait *conscientiousness* dan *phubbing*.

Hasil

Berdasarkan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner berbentuk *google form*, diperoleh 306 partisipan mahasiswa, dengan rentang usia 18-25 tahun, terdiri dari 255 laki-laki (N=255; 83,8%), dan 51 perempuan (N=51; 16,7%). Pengolahan data demografi dilakukan dengan menggunakan JASP versi 0.17.3, dan tersaji dalam Tabel 1. Dari tabel 1 terlihat bahwa mayoritas responden berusia 18 tahun (34,3%), dan berjenis kelamin laki-laki (83,3%).

Tabel 1

Data Demografi Responden

Demografi	n	%
Usia		
18 tahun	105	34,3
19 tahun	48	15,7
20 tahun	74	24,2
21 tahun	41	13,4
22 tahun	20	6,5
>22 tahun	18	5,9
Total	306	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	255	83,3
Perempuan	51	16,7
Total	306	100,0

Pada Tabel 2 dapat terlihat, dari 306 partisipan, data ketiga variabel dibuat kategorisasinya berdasarkan norma kelompok, dengan menggunakan program JASP versi 0.17.3. Berdasarkan data kategori pada tabel 2, skor rata-rata *conscientiousness* pada responden adalah 6,43 dengan standar deviasi 1,705, dan sebagian besar responden memiliki *conscientiousness* pada kategori rendah (52,0%). Kemudian, skor rata-rata *phubbing* adalah 36,22 dengan standar deviasi 8,198, dan sebagian besar berada pada kategori rendah (52,6%). Sedangkan kepuasan hidup memiliki skor rata-rata 22,81 dengan standar deviasi 5,108, dan berada pada kategori sebagian besar tinggi (53,9%).

Tabel 2

Kategori Tiap Variabel

Variabel	Deskriptif		Rendah		Tinggi	
	M	SD	n	%	n	%
Conscientiousness	6,43	1,705	159	52,0	147	48,0
Phubbing	36,22	8,198	161	52,6	145	47,4
Kepuasan Hidup	22,81	5,108	141	46,1	165	53,9

Uji moderasi dilakukan dengan menggunakan JASP versi 0.17.3. Untuk dapat melakukan uji moderasi dengan mempergunakan analisis regresi, data terlebih dahulu harus memenuhi prosedur uji asumsi klasik sebagai syarat pengujian regresi, yaitu uji normalitas residual (Tabel 3), uji multikolinearitas (Tabel 4) dan uji heteroskedastisitas (Gambar 1). Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov yang disajikan pada Tabel 3 tampak bahwa semua variabel dalam penelitian ini memiliki data residual yang berdistribusi secara normal. Artinya, syarat uji normalitas sudah terpenuhi.

Tabel 3*Hasil Uji Normalitas Residual*

Variabel	p-value	keterangan
Conscientiousness-Phubbing-Kepuasan hidup	0,200	Data berdistribusi normal

Uji multikolinearitas mensyaratkan variabel bebas tidak boleh saling berkorelasi, yang dapat dilihat dari nilai VIF di kisaran 1-10. Tabel 4, menunjukkan bahwa variabel prediktor dan variabel moderasi mempunyai nilai VIF di kisaran 1-10. Berarti tidak terjadi multikolinearitas pada model regresi ini.

Tabel 4*Hasil Uji Multikolinearitas*

Model	Collinearity Statistic	
	Tolerance	VIF
Kepuasan Hidup	0,759	1,318
Conscientiousness	0,901	1,110

Uji heteroskedastisitas untuk menguji terjadinya perbedaan varian residual suatu periode pengamatan ke periode pengamatan yang lain. Menurut Ghazali (2018) uji heteroskedastisitas dengan uji Glejser menggunakan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut: (1) Jika nilai Sig variabel independen $< 0,05$ terjadi heteroskedastisitas; (2) Jika nilai Sig variabel independen $> 0,05$ tidak terjadi heteroskedastisitas. Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji regresi antara variabel *life satisfaction* dan *conscientiousness* terhadap nilai absolut residual menghasilkan nilai signifikansi $> 0,05$ maka dari itu dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi di penelitian ini.

Tabel 5*Hasil Uji Glejser*

Variabel	p-value	Keterangan
Life Satisfaction → Abs_RES	0,456 ($p > 0,05$)	Tidak signifikan, tidak terjadi heteroskedastisitas
Conscientiousness → Abs_RES	0,489 ($p > 0,05$)	Tidak signifikan, tidak terjadi heteroskedastisitas
Total	306	

Tahap sebelum melakukan uji moderasi, adalah uji regresi untuk menguji pengaruh *conscientiousness* terhadap *phubbing* (Tabel 6). Setelah diketahui pengaruh *conscientiousness* terhadap *phubbing*, dilanjutkan pada uji moderasi yaitu menambahkan variabel kepuasan hidup. Uji moderasi dalam penelitian ini akan dilakukan pada variabel *conscientiousness* terhadap *phubbing* dengan kepuasan hidup sebagai variabel moderasi.



Variabel moderasi ini (kepuasan hidup) akan berinteraksi dengan *conscientiousness* (Tabel 6), dan interaksi ini dihitung pengaruhnya terhadap *phubbing*. Tabel 6 menunjukkan bagaimana variabel prediktor memengaruhi *phubbing*. Hasil menunjukkan *conscientiousness* signifikan memengaruhi *Phubbing* ($p < 0,05$; $F = 6,224$; $R^2 = 0,094$). Jika dilihat koefisien β adalah negatif ($-0,120$) menunjukkan bahwa pengaruh *conscientiousness* bersifat negatif atau berbanding terbalik dengan *phubbing*. Artinya, *conscientiousness* dapat memberi pengaruh menurunkan *phubbing*.

Tabel 6

Hasil Uji Regresi

Variabel	R square	F	β	t	p-value	Keterangan
Conscientiousness	0,094	6,224	-0,120	-2,097	0,037 ($p < 0,05$)	Signifikan

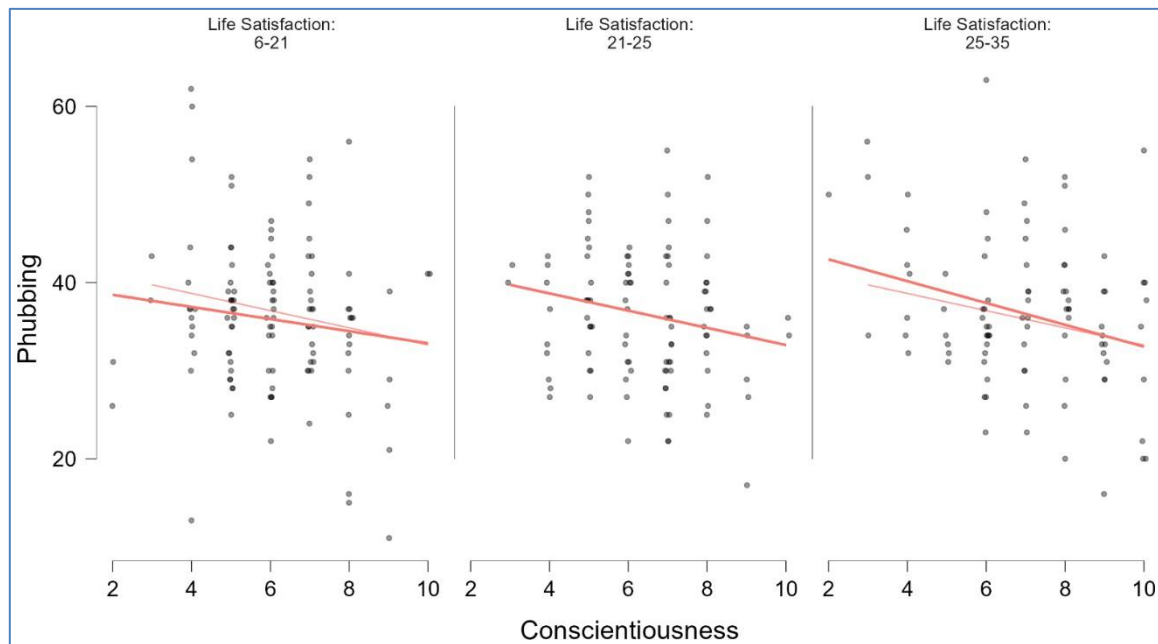
Tabel 7 menunjukkan bagaimana *conscientiousness* akan memengaruhi *phubbing* dengan Kepuasan Hidup sebagai variabel moderasi. Hasil pengolahan data menyatakan bahwa interaksi antara *conscientiousness* dengan kepuasan hidup tidak signifikan sebagai prediktor *phubbing* ($p > 0,05$; $t = -1,048$). Artinya variabel kepuasan hidup tidak memoderasi pengaruh *conscientiousness* terhadap *phubbing*. Gambaran visual uji moderasi ini ditunjukkan pada Gambar 1.

Berikutnya, hasil lain yang bisa kita bahas adalah visualisasi dari hasil moderasinya itu sendiri. Pada *scatter plot* di atas, dapat dilihat sudah terdapat garis linear yang menggambarkan bagaimana kondisi antara *conscientiousness* (Sumbu X) terhadap *phubbing* (Sumbu Y) dilihat dari tingkat kepuasan hidup rendah (kiri) sampai tingkat kepuasan hidup tinggi (kanan). Gambar 1 menunjukkan bahwa secara umum, pada kondisi *conscientiousness* rendah, moderat, maupun tinggi, tingkat *conscientiousness* yang semakin tinggi akan cenderung membuat *phubbing* menurun. Tidak nampak adanya perbedaan pengaruh *conscientiousness* terhadap *phubbing* ketika kondisi kepuasan hidup seseorang berubah. Artinya, adanya kepuasan hidup tidak signifikan memperkuat ataupun memperlemah pengaruh *conscientiousness* terhadap *phubbing*.

Tabel 7

Hasil Uji Moderasi

Variabel	t	p-value	Keterangan
Conscientiousness	0,162	0,871 ($p > 0,05$)	Tidak signifikan
Kepuasan hidup	1,429	0,154 ($p > 0,05$)	
Conscientiousness*Kepuasan Hidup	8	0,296 ($p > 0,05$)	

Gambar 1*Visualisasi Hasil Uji Moderasi***Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data, ternyata kepuasan hidup tidak memoderasi pengaruh *trait conscientiousness* terhadap *phubbing* pada mahasiswa (Tabel 7). Hadirnya kepuasan hidup tidak memperkuat atau memperlemah pengaruh *conscientiousness* terhadap *phubbing* pada mahasiswa.

Pada hasil awal penelitian ini, untuk uji regresi, *conscientiousness* memang menjadi prediktor pada *phubbing* (Tabel 6). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. [de Almeida Santos dkk. \(2023\)](#) menemukan bahwa individu dengan *conscientious* tinggi cenderung terkontrol, biasanya lebih disiplin dan sabar, serta dapat menunda keinginannya, dan mengelola penggunaan waktunya. Individu ini lebih hati-hati dan bisa mengendalikan diri dalam penggunaan ponsel, sehingga tidak focus berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain. Mereka juga lebih bertanggung jawab dalam relasi interpersonal, sehingga tidak mengabaikan komunikasi langsung, demi mengutamakan ponsel. [Erzen dkk. \(2021\)](#) juga mengungkapkan hasil senada, bahwa *conscientiousness* adalah individu yang mampu menunda hasratnya dan *manage* waktunya, sehingga mereka lebih berpeluang untuk mengurangi perilaku *phubbing*.

Secara konseptual, individu dengan *trait conscientiousness* memiliki tujuan, berusaha menepati waktu, terorganisir dan pada umumnya meraih prestasi di bidang akademik atau organisasi ([Costa&McCrae, 2017](#)). *Conscientiousness* memiliki salah satu faset penting, yaitu *self control* ([Basil, 2021](#)), yang memungkinkannya untuk dapat mengelola penggunaan waktu, menunda pemuasan keinginan, lebih sabar menunggu dan toleran terhadap hambatan pemuasan hasrat. Dengan karakteristik seperti ini,



mahasiswa yang memiliki *trait conscientiousness* dapat menunda penggunaan ponselnya ketika berada dalam situasi social. Misalkan, ketika sedang makan bersama keluarga atau rekan-rekannya, ketika ada notifikasi masuk dari media social, mahasiswa dengan *trait conscientiousness* akan lebih mampu mengendalikan hasratnya mengecek ponsel.

Selanjutnya, melalui analisis moderasi, kehadiran kepuasan hidup diasumsikan dapat memperkuat atau memperlemah prediksi *conscientiousness* terhadap *phubbing*, melalui interaksi yang terjadi antara IV (*conscientiousness*) dan kepuasan hidup (moderator). Menurut [Hayes & Rockwood \(2017\)](#), jika interaksi antara IV dan moderator memberikan pengaruh terhadap DV, terjadi efek moderasi; atau suatu variabel dapat menjadi moderator jika interaksi yang terjadi antara IV dan moderator dapat memengaruhi DV. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, interaksi antara *conscientiousness* dan kepuasan hidup cukup kuat, antara lain [Möttus dkk. \(2024\)](#) mengemukakan bahwa *conscientiousness* berkorelasi kuat dengan kepuasan hidup. Semakin tinggi *conscientiousness*, maka kepuasan hidup juga akan semakin tinggi. Sementara itu [Szcześniak dkk. \(2019\)](#) menyatakan bahwa *conscientiousness* memprediksi kepuasan hidup. Orang dengan *trait conscientiousness* tinggi dapat diprediksi akan mencapai kepuasan hidup tinggi pula. Selain itu didukung pula oleh [Malvaso & Kang \(2022\)](#) yang menemukan bahwa *trait conscientiousness* berkontribusi terhadap kepuasan hidup.

Secara konseptual, individu dengan *trait conscientiousness* (penuh perhitungan, berhati-hati dalam merencanakan tujuan hidupnya, terencana, terorganisir, dan dapat mengendalikan impulsnya), akan lebih berpeluang meraih tujuannya, sehingga kemungkinan mencapai kepuasan hidup juga lebih tinggi. Jika individu yang memiliki *trait conscientiousness* juga mengalami kepuasan hidup, perilakunya akan lebih terkendali dan terarah pada tujuan. Mereka tidak mudah terdistraksi oleh gangguan (misalnya : media sosial) dan akan lebih mampu mengendalikan penggunaan ponselnya saat berada di situasi sosial, sehingga perilaku *phubbing* juga menurun[[\(de Almeida Santos dkk., 2023\)](#); [\(Abi Doumit dkk., 2023\)](#); [Sert dkk. \(2023\)](#); [\(Odacı & Cikrikci, 2019\)](#); [Ergün dkk. \(2020\)](#)]

Dalam penelitian ini, tidak terjadi demikian. Dalam kondisi *conscientiousness* tinggi, *phubbing* akan menurun. Dalam kondisi *conscientiousness* rendah, *phubbing* akan meningkat (tabel 5). Tetapi hadirnya kepuasan hidup baik tinggi maupun rendah saat berinteraksi dengan *conscientiousness*, tidak berperan meningkatkan atau menurunkan *phubbing* (gambar 2). Interaksi yang terjadi antara *conscientiousness* dan kepuasan hidup tidak mengubah pengaruh *conscientiousness* terhadap *phubbing* (tabel 6). Temuan ini tidak sejalan dengan asumsi sebelumnya, bahwa interaksi kuat yang terjadi antara *conscientiousness* dan kepuasan hidup menurunkan kecenderungan berperilaku *phubbing*.

Penjelasan dari hasil tersebut kemungkinan berkaitan dengan hasil penelitian [Odacı & Cikrikci \(2019\)](#) yang menyatakan bahwa pengaruh *trait kepribadian* (termasuk *conscientiousness*) terhadap kepuasan hidup, dimediasi oleh fleksibilitas kognitif. Hal ini

terkait dengan karakteristik *conscientiousness*, sesuai dengan temuan [Lischetzke dkk. \(2025\)](#) yang menyatakan bahwa *conscientiousness* memprediksi kurangnya fleksibilitas dalam penetapan tujuan. Bahkan [Stoycheva dkk. \(2020\)](#) mengungkapkan bahwa rigidity berkaitan dengan *conscientiousness*. Dengan kata lain, orang dengan *conscientiousness* tinggi cenderung kurang fleksibel, bahkan kaku.

Secara teoritik, fleksibilitas kognitif adalah kapasitas untuk menggunakan hal-hal tertentu yang dibutuhkan untuk me-reorganisasi kognisinya dengan cara lain yang cocok ([Smith & Konik, 2022](#)). Fleksibilitas kognitif dibutuhkan dalam situasi yang berubah dengan cepat dan membutuhkan adaptasi dan solusi. Oleh sebab itu, fleksibilitas kognitif dapat memengaruhi tingkat kepuasan hidup seseorang. Temuan ini juga dikonfirmasi oleh [Smith & Konik \(2022\)](#), bahwa fleksibilitas kognitif memiliki peran mediator antara *trait* kepribadian dan kepuasan hidup. Artinya, orang dengan *trait conscientiousness*, untuk dapat mengalami kepuasan hidup tinggi, memerlukan fleksibilitas kognitif.

Penjelasannya, orang dengan *conscientiousness* tinggi, cenderung berhati-hati, penuh perhitungan dalam menetapkan tujuan, merencanakan dan mengorganisir kegiatannya. Jika menghadapi situasi yang berubah dengan cepat, dibutuhkan fleksibilitas kognitif, untuk mereorganisasi, agar rencana dan tujuannya dapat tetap adaptif, tercapai, dan ia dapat mencapai kepuasan hidup. Jika orang dengan *conscientiousness* tinggi, kurang memiliki fleksibilitas kognitif, maka ia akan cenderung kaku atau rigid dengan tujuan dan rencana yang telah disusun dan diperhitungkannya semula, sehingga kurang adaptif terhadap situasi. Jika rencana dan tujuannya tidak tercapai, kecil peluang meraih kepuasan hidup ([Smith & Konik, 2022](#)).

Dari penjelasan di atas terlihat bahwa interaksi antara *conscientiousness* dan kepuasan hidup ternyata tidak selalu terjadi secara linier. Tidak serta merta orang dengan *conscientiousness* tinggi akan mengalami kepuasan hidup tinggi. Ada faktor fleksibilitas kognitif yang turut memengaruhi interaksi kedua variabel tersebut. Untuk dapat mencapai kepuasan hidup, orang dengan *conscientiousness* tinggi perlu memiliki fleksibilitas kognitif.

Penjelasan lain adalah dari temuan [Boyce dkk. \(2016\)](#) tentang pengalaman kegagalan. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa orang dengan *trait conscientiousness*, sangat perhitungan dan memiliki tujuan ekonomis yang menguntungkan. Ketika ia mengalami kegagalan, harga dirinya akan lebih rentan jatuh, karena perhitungan yang semula disusun dengan sangat cermat ternyata gagal. Kondisi ini dapat berdampak pada kepuasan hidupnya. Sebelum itu, [Boyce dkk. \(2010\)](#) juga menyatakan bahwa orang dengan *conscientiousness* tinggi, sangat peduli terhadap pencapaian tujuan, sehingga jika mengalami kegagalan (termasuk gagal dalam pekerjaan), dapat berdampak pada penurunan kepuasan hidupnya. Dari temuan ini juga tampak bahwa *conscientiousness* yang tinggi tidak selalu meningkatkan kepuasan hidup, karena faktor kegagalan yang dialami justru dapat menurunkan kepuasan hidup pada orang dengan *conscientiousness* tinggi.



Penjelasan-penjelasan di atas menunjukkan bahwa interaksi antara IV (*conscientiousness*) dan moderator (kepuasan hidup) masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Tingginya *conscientiousness* belum tentu diikuti oleh tingginya kepuasan hidup, karena ada faktor fleksibilitas kognitif dan pengalaman kegagalan yang diduga dapat memengaruhi interaksi *conscientiousness* dan kepuasan hidup. Padahal interaksi kuat antara variabel independen dan variabel moderator sangat penting untuk terjadinya moderasi yang memengaruhi kaitan antara variabel independen dan variabel dependen (Hayes & Rockwood, 2017). Tidak terjadinya efek moderasi kepuasan hidup pada pengaruh *trait conscientiousness* terhadap *phubbing*, dalam penelitian ini, kemungkinan dikarenakan oleh adanya *confounding variable* fleksibilitas kognitif dan pengalaman kegagalan, yang dalam hal ini ‘menggangu’ interaksi antara *conscientiousness* dan kepuasan hidup.

Adanya *confounding* variabel dalam penelitian ini selain menjadi temuan, sekaligus menjadi keterbatasan penelitian ini. Penelitian ini kurang memperhitungkan faktor lain yang turut berperan dalam interaksi antara variabel independen dan variabel moderator, sehingga turut memengaruhi efeknya terhadap variabel dependen. Fleksibilitas kognitif maupun pengalaman kegagalan, memiliki peranan dalam memediasi *conscientiousness* dan kepuasan hidup, sehingga turut memengaruhi perilaku *phubbing*.

Kesimpulan

Hasil uji moderasi menunjukkan bahwa kepuasan hidup tidak signifikan memoderasi pengaruh *trait conscientiousness* terhadap *phubbing*. Interaksi antara *conscientiousness* dan kepuasan hidup tidak serta merta dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh *conscientiousness* terhadap *phubbing*. Penjelasan dari kondisi tersebut adalah adanya faktor pengalaman kegagalan yang dialami mahasiswa dengan *trait conscientiousness*, dan faktor fleksibilitas kognitif yang diduga menjadi variabel yang dapat memengaruhi interaksi antara *conscientiousness* dan kepuasan hidup, sehingga turut memengaruhi pula pengaruhnya terhadap *phubbing*.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar pengalaman kegagalan dan fleksibilitas kognitif pada orang dengan *trait conscientiousness*, menjadi variabel mediator yang perlu diperhitungkan. Bagi mahasiswa, karena *conscientiousness* dapat memprediksi *phubbing*, maka mahasiswa disarankan untuk dapat mengembangkan karakteristik *conscientiousness* (memiliki tujuan yang jelas, melakukan perencanaan, mengendalikan diri, berhati-hati) agar dapat mengurangi perilaku *phubbing*.

Referensi

Abdel-Khalek, A. M., Carson, J., Patel, A., & Shahama, A. (2023). The Big Five Personality Traits as predictors of life satisfaction in Egyptian college students. *Nordic Psychology*, 75(2), 113–130. <https://doi.org/10.1080/19012276.2022.2065341>

- Abi Doumit, C., Malaeb, D., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Association between Personality Traits and Phubbing: The Co-Moderating Roles of Boredom and Loneliness. *Healthcare*, 11(6), 915. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060915>
- Alkautsar, V. H., Dahlan, T. H., & Wulandari, A. (2023). Perilaku Phubbing dan Engagement pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(2), 141–148.
- Al-Khlaiwi, T. M., Habib, S. S., Meo, S. A., Alqhtani, M. S., & Ogailan, A. A. (2020). The association of smart mobile phone usage with cognitive function impairment in Saudi adult population. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(7). <https://doi.org/10.12669/pjms.36.7.2826>
- Al-Saggaf, Y. (2022). *The Psychology of Phubbing* (hlm. 67–78). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-19-7045-0_7
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Basil, T. (2021). *Conscientiousness: A Structural Assessment and Development of the Facets of Control Scales*. University of California, Riverside.
- Boyce, C. J., Wood, A. M., & Brown, G. D. A. (2010). The dark side of conscientiousness: Conscientious people experience greater drops in life satisfaction following unemployment. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 535–539. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.05.001>
- Boyce, C. J., Wood, A. M., & Ferguson, E. (2016). Individual Differences in Loss Aversion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(4), 471–484. <https://doi.org/10.1177/0146167216634060>
- Cahyadewi, M. Y., Monika, M., & Tasdin, W. (2022). Peran Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. *Journal on Education*, 5(1).
- Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D., & Erzen, E. (2022). Testing the Mediating Role of Phubbing in the Relationship Between the Big Five Personality Traits and Satisfaction with Life. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 44–56. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00115-z>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2017). The NEO Inventories as instruments of psychological theory. Dalam T. A. Widiger (Ed.), *The Oxford Handbook of the Five Factor Model* (Vol. 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.001.0001>
- De Almeida Santos, A., de Oliveira Ferreira, B., Leitão, C. L., da Silva, I. R., & de Souza Torres, M. (2023). Phubbing behavior, personality, and use of instagram by Brazilian adults: a correlational and predictive study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 36(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00268-w>
- Diener, E. (2021). Subjective Well Being in Cross-Cultural Perspective. Dalam *Key Issues in Cross-Cultural Psychology*. Garland Science. <https://doi.org/10.1201/9781003077442>
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>



- Erzen, E., Odaci, H., & Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which Personality Traits Are Prone to Phubbing? *Social Science Computer Review*, 39(1), 56–69. <https://doi.org/10.1177/0894439319847415>
- Fatika, R. A. (2024, Oktober 1). *Ini dia alasan orang Indonesia menggunakan Internet di 2024*. <https://data.goodstats.id/statistic/ini-dia-alasan-orang-indonesia-menggunakan-internet-2024-mvHo>
- Garrido, E. C., Delgado, S. C., & Esteban, P. G. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*, 248, 104388. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 (9 ed.)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98, 39–57. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.11.001>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kern, M. L. (2020). Conscientiousness. Dalam *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (hlm. 123–127). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119547143.ch22>
- Kiswantomo, H., & Theoffany, F. (2021). Kontribusi Trait Kepribadian terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 20–37.
- Kurniawan, H., Ramadhan, D. A., Khairiyah, U., & Rahayu, P. E. (2025). Hubungan Antara Perilaku Phubbing Dengan Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan PT X. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 202–208.
- Lischetzke, T., Grommisch, G., Prestele, E., Stuber, S., & Altstötter-Gleich, C. (2025). Perfectionistic strivings and conscientiousness as differential predictors of goal setting (in)flexibility in real-life situations: A mixture latent Markov approach. *Journal of Research in Personality*, 116, 104587. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2025.104587>
- Malvaso, A., & Kang, W. (2022). The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
- Möttus, R., Realo, A., Allik, J., Ausmees, L., Henry, S., McCrae, R. R., & Vainik, U. (2024). Most people's life satisfaction matches their personality traits: True correlations in multitrait, multitrait, multisample data. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126(4), 676–693. <https://doi.org/10.1037/pspp0000501>
- Odaci, H., & Cikrikci, Ö. (2019). Cognitive Flexibility Mediates the Relationship between Big Five Personality Traits and Life Satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1229–1246. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9651-y>

-
- PARMAKSIZ, İ. (2021). Relationships Between Phubbing and The Five Factor Personality Traits. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(4), 32–42. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.795620>
- Polat, F., & Karasu, F. (2022). Examining The Correlation Between Phubbing and Life Satisfaction in Adults During Covid-19 Pandemic. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 191–198. <https://doi.org/10.51982/bagimli.99047>
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(3), 343–347.
- Rahadi, D. R., & Farid, M. (2021). *Analisis Variabel Moderating* (2 ed., Vol. 7). CV. Lentera Ilmu Mandiri.
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>
- Riyanto, G. P., & Pertiwi, W. K. (2024, Februari 4). Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta, Didominasi Gen Z. <https://tekno.kompas.com/read/2024/02/01/09300027/pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-didominasi-gen-z>
- Rizti, F. (2024, Mei 29). 185,3 Juta Pengguna Internet Tercatat di Indonesia pada 2024. <https://data.goodstats.id/statistic/1853-juta-pengguna-internet-tercatat-di-indonesia-pada-2024-JFNoa>
- Sert, H., Üngören, Y., Pelin, M., & Horzum, M. B. (2023). Relationship between chronotypes, personality traits, and phubbing levels in university students. *Biological Rhythm Research*, 54(3), 322–333. <https://doi.org/10.1080/09291016.2023.2169653>
- Smith, C. A., & Konik, J. (2022). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 41(12), 9019–9026. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01359-6>
- Stoycheva, K., Tair, E., & Popova, karina. (2020). Rigidity and its Relations to the Basic Dimensions of Personality. *Psychological Research (In the Balkans)*, 23(2).
- Stratton, S. J. (2021). Population Research: Convenience Sampling Strategies. *Prehospital and Disaster Medicine*, 36(4), 373–374. <https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649>
- Sun, J., & Samp, J. A. (2022). ‘Phubbing is happening to you’: examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, 41(12), 2691–2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Syahputra, Y., Rangka, I. B., Solihatun, Folastri, S., & Oktasari, M. (2020). Mengukur Sifat Psikometri Phubbing Scale (PS): Rasch Measurement Tool (RMS). *Seminar Nasional Daring IIBKN 2020 “Penggunaan Asesmen dan Tes Psikologi dalam Bimbingan dan Konseling di Era Adaptasi Kebiasaan Baru,”* 120–128.
- Szczęśniak, M., Sopińska, B., & Kroplewski, Z. (2019). Big Five Personality Traits and Life Satisfaction: The Mediating Role of Religiosity. *Religions*, 10(7), 437. <https://doi.org/10.3390/rel10070437>
-



- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>
- Zafarudin, Z., Hastuti, H., & Putra, M. R. A. (2024). Analisis Fenomena Phubbing pada Pola Komunikasi Mahasiswa Generasi Z di Universitas Muhammadiyah Buton. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5).