

**ARTIKEL RISET**URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>**PERILAKU PHUBBING TERHADAP KONTROL DIRI PADA REMAJA
(STUDI PENELITIAN REMAJA YANG MENGUNJUNGI WARUNG KOPI)*****The Influence Of Phubbing Behavior On Self-Control In Adolescents (Research Study Of
Adolescents Visiting Coffee Shops*****Yuli Maulia ^(k), Rahmawati Tarigan**

Fakultas Psikologi, Institut Kesehatan Helvetia. Indonesia

Email Penulis Korespondensi ^(k): nurulazmi1@gmail.com**Abstrak**

Pendahuluan : Penelitian ini membahas mengenai “Pengaruh perilaku *phubbing* terhadap kontrol diri pada remaja di Kabupaten Aceh Tamiang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku *phubbing* terhadap kontrol diri pada remaja di Tanah Terban, Kabupaten Aceh Tamiang. *Phubbing* merupakan gabungan kata *phone* dan *snubbing*. Perilaku *phubbing* merupakan perilaku dimana individu mengabaikan rekannya dengan menggunakan *gadget* ketika berinteraksi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang datanya berupa angka-angka yang diolah menggunakan analisis statistik dengan regresi linear sederhana. Penelitian ini dilakukan pada 50 remaja dengan rentang usia 17-22 tahun. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan SPSS 17 dan juga menggunakan Ms.Excel 2007. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner perilaku *phubbing* dan Kontrol diri. Hasil validitas pada perilaku *phubbing* 15 aitem valid dan 3 aitem tidak valid. 14 aitem valid dan 4 aitem tidak valid pada Kontrol diri. Hasil uji instrument yang dilakukan dengan *cronbach's alpha* mendapatkan hasil reliabilitas berjumlah sebesar 0,798 untuk perilaku *phubbing* dan 0,609 untuk kontrol diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku *phubbing* remaja terletak pada tingkat tinggi, berada pada nilai (31-40) yaitu berjumlah 32 orang (64,0%). Kontrol diri pada remaja terletak pada tingkat sedang berada pada nilai (41-60) yaitu berjumlah 41 orang. Hasil Uji analisis linear sederhana diperoleh bahwa nilai sig adalah 0,038 < 0,05. Artinya perilaku *phubbing* berpengaruh secara signifikan dengan kontrol diri sebesar 29,4%. ditentukan oleh kontrol diri dan 70.6 % ditentukan oleh variabel lain yang belum diteliti. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara perilaku *phubbing* terhadap kontrol diri pada remaja yang mengunjungi warkop di Tanah Terban, Kabupaten Aceh Tamiang. artinya semakin tinggi perilaku *phubbing*, maka remaja memiliki kontrol diri yang rendah. Begitupun sebaliknya, saat remaja memiliki perilaku *phubbing* yang rendah, maka remaja memiliki kontrol diri yang tinggi.

Kata kunci : *Phubbing*, Kontrol Diri, Remaja**Abstract**

Introduction: This thesis discusses "The effect of phubbing behavior on self-control in adolescents in Aceh Tamiang District". This study aims to determine the effect of phubbing behavior on self-control in adolescents in Tanah Terban Gardens, Aceh Tamiang Regency. Phubbing is a combination of the words phone and snubbing. Phubbing behavior is a behavior where individuals ignore their colleagues by using smartphones when interacting. This study uses a quantitative approach whose data is in the form of numbers that are processed using statistical analysis with simple linear regression. This study was conducted on 50 adolescents with an age range of 17-22 years. Data processing was carried out using SPSS 17 and also using Ms. Excel 2007. The results

showed that the calculation of the results of a simple linear analysis showed that the sig value was $0.038 < 0.05$. The test results of the coefficient of phubbing behavior with self-control of 0.294, that the phubbing behavior of 29.4% is determined by self-control and 70.6% is determined by other variables that have not been studied. The conclusion of this study is that there is a significant influence between phubbing behavior on self-control in adolescents who visit warkop in Tanah Terban Gardens, Aceh Tamiang Regency. This means that the higher the phubbing behavior, the adolescents have low self-control. On the other hand, when teenagers have low phubbing behavior, teenagers have high self-control.

Keywords: *phubbing, self-control, adolescents*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di zaman sekarang semakin berkembang pesat, segala bentuk aktifitas kini dapat dilakukan melalui sebuah *gadget*. Manusia menggunakan *gadget* untuk memudahkan segala aktivitas. Memiliki telepon genggam ataupun *gadget* yang canggih sudah merupakan gaya hidup masyarakat luas di era ini. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa pun terlihat lazim memiliki dan menggunakan *gadget* hingga tidak lepas dari *gadget*, hal ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi mereka. Realitanya pada saat ini kehidupan remaja tampak kurang seimbang, karena remaja lebih menyukai kesendirian dengan *gadget*nya, fokus pada *gadget* ketika bersosialisasi, acuh terhadap lingkungan sekitar (1).

Remaja merupakan salah satu golongan yang aktif menggunakan *gadget* dalam keseharian mereka, hingga tidak lepas dari *gadget*, *Gadget* menjadi begitu berharga bagi remaja, sehingga membuat mereka lebih memilih dompet atau buku pelajaran yang tertinggal daripada *gadget*nya. Namun pada saat Remaja tidak mampu mengontrol dirinya dalam penggunaan *gadget*, pengguna akan mengalami ketergantungan atau dengan kata lain mengalami kecanduan pada *gadget* (2).

Kemudahan-kemudahan yang diberikan *gadget* seringkali membuat penggunaan melebihi waktu yang wajar, karena hal tersebut dapat menimbulkan perilaku menjadi "acuh tak acuh" atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (3). Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan *gadget*, yaitu orang menghabiskan waktu yang berlebihan untuk menggunakan *smartphone* (4). Istilah yang sering digunakan antara lain "phubbing" yaitu berasal dari perpaduan kata *phone* dan *snubbing* (5). Hal ini dapat berdampak pada

kecanduan terhadap penggunaannya. *Phubbing* muncul atas ketergantungan manusia terhadap *gadget* sehingga orang menjadi lebih bersikap acuh karena lebih fokus pada *gadget* daripada membangun interaksi dengan lingkungan sekitarnya (6).

Phubbing terjadi karena pengguna tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak (berlebihan terhadap penggunaan *gadget*). Hal ini dapat diduga karena seseorang sedang merasa bosan dan kurang berminat dengan pembicaraan yang dilakukan oleh lawan bicara. Perilaku *phubbing* yang dilakukan dapat diduga karena lemahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam perilaku *phubbing*. Secara umum kontrol diri dapat dianggap sebagai kapasitas diri untuk berubah dan beradaptasi agar dapat kecocokan optimal antara diri dan lingkungan hidupnya (7).

Papalia, Olds, dan Feldman menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku yang dianggap mampu diterima secara sosial oleh masyarakat (8). Calhoun dan Acocella juga mengemukakan bahwa kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (9). Terdapat tiga aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufron & Suminta) yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*) (10). Ketika remaja dalam kondisi bersama dengan orang lain, bagi remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka ia akan berpikir bahwa ketika ia berkumpul dengan temannya ia akan memanfaatkan waktu bersama dengan temannya seperti berdiskusi dan melakukan percakapan secara langsung dengan temannya.

Remaja mampu mengontrol dirinya saat berkomunikasi, untuk tidak sibuk dengan gawainya pada saat komunikasi berlangsung. Begitu juga ketika remaja memilih untuk melakukan kontak mata ketika berdiskusi berlangsung.

Berbeda dengan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah, maka remaja cenderung tidak memikirkan kebersamaan bersama teman-temannya, dalam artian remaja tidak peduli ketika temannya melakukan percakapan yang sedang berlangsung, tidak memanfaatkan waktu ketika dengan temannya. Remaja kurang dapat menahan dirinya terhadap penggunaan gawai atau tidak adanya kontrol diri terhadap penggunaan gawai pada saat diskusi berlangsung. Remaja memilih untuk sibuk dengan kegiatan lain yang dilakukan dan mengabaikan kontak mata ketika komunikasi berlangsung (11).

Saat ini terdapat kecenderungan masyarakat termasuk remaja, lebih memilih bermain *gadget* dibandingkan berinteraksi secara langsung. Fenomena *phubbing* pun akhirnya dianggap sebagai sesuatu hal yang negatif dikarenakan manusia cenderung menyepelakan lawan bicara dan tidak memberikan apresiasi. Padahal di dalam perspektif komunikasi antarpribadi disebutkan oleh DeVito (2015) (11). Perilaku *phubbing* yang dilakukan dapat diduga karena lemahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam perilaku *phubbing* (12).

Dari fakta-fakta di atas terlihat bahwa perilaku *phubbing* diduga memiliki kaitan dengan kontrol diri. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan konsep *phubbing*, konsep kontrol diri, konsep remaja serta melakukan *survey* dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitiannya pada remaja dan perilaku *phubbing* untuk mengetahui apakah ada pengaruh perilaku *phubbing* terhadap kontrol diri pada Remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan bacaan dan memperkaya bahan referensi bagi jurusan Psikologi Institute Kesehatan Helvetia Medan serta memperluas, memperdalam, memperkaya wawasan, dan pengetahuan tentang pengaruh perilaku *phubbing* terhadap kontrol diri pada remaja dan upaya peningkatan kontrol diri pada remaja.

METODE

Penelitian ini dilakukan di tempat warung kopi di Kebun Tanah Terban, Kabupaten Aceh Tamiang. dipilih sebagai tempat lokasi penelitian mengenai terhadap kontrol diri pada Remaja. Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan analisis data yang berbentuk numerik atau angka. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dengan menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (13). Pendekatan ini dianggap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti. Fenomena yang akan dideskripsikan adalah pengaruh perilaku *phubbing* terhadap kontrol diri pada Remaja. Populasi penelitian ini adalah remaja yang mengunjungi warung kopi (*warkop*) berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel (*sampling*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi sampel (13), jumlah sampel yang didapat adalah 30 responden. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu difokuskan pada jenis kelamin dan umur yaitu remaja awal (12-15 th), remaja madya (15-18 th), dan remaja akhir (19-22 th). Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian menggunakan data primer yaitu berupa kuesioner yang bagikan kepada responden. Kuesioner merupakan instrumen utama dalam riset survei dengan menyebarkan suatu daftar pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis, serta diserahkan langsung kepada responden yang akan diteliti untuk diisi (14). Setiap indikator pertanyaan dari kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji regresi linier sederhana dan uji hipotesis.

HASIL

Hasil Pada penelitian ini dapat dilihat bagaimana seorang individu dapat dikatakan memiliki ketergantungan terhadap suatu media, yaitu disini adalah *gadget*. Terbukti dari 50 responden, skala kontrol diri berjumlah 41 remaja pada kontrol diri pada

tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang dialami oleh remaja di Tanah terban, kabupaten Aceh Tamiang berada pada kategori sedang. Hal tersebut juga membuktikan bahwa perilaku *Phubbing* mempengaruhi secara negative terhadap variabel kontrol diri. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi variabel perilaku *phubbing*, maka remaja memiliki kontrol diri yang rendah. Begitupun sebaliknya, saat remaja memiliki perilaku *phubbing* yang rendah, maka remaja memiliki kontrol diri yang tinggi. Ketergantungan ini pada akhirnya menjadikan manusia berada dalam bingkai kehidupannya sendiri. Seperti yang sudah dijelaskan di awal bagaimana *phubbing* muncul atas ketergantungan manusia terhadap *gadget*, sehingga orang menjadi lebih apatis terhadap lingkungan karena terlalu fokus pada apa yang ada didalam genggamannya. hasil penelitian mengungkapkan bahwa hampir sebagian besar responden pernah merasakan berada di situasi tersebut.

Perilaku *phubbing* termasuk kedalam perilaku yang negatif akibat penggunaan *smartphone* berlebihan. Jadi dengan demikian ada pengaruh yang signifikan perilaku *phubbing* terhadap kontrol diri pada remaja, dengan perilaku *phubbing* sebesar 29,4% yang ditentukan oleh kontrol diri sementara masih terdapat 70,6 % pengaruh dari variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat hubungan perilaku *phubbing* dengan Kontrol diri remaja, meskipun kurang dari 50%, mengingat bahwa masih ada banyak faktor lain yang dapat memicu perilaku *phubbing* pada remaja.

PEMBAHASAN

Informasi yang berasal dari temannya bermanfaat, dan akan berhenti mengakses internet saat teman berbicara sehingga tetap bisa fokus pada topik pembicaraan, melakukan kontak mata dan berkomunikasi *face to face* serta tidak terpengaruh oleh notifikasi di layar gawai saat komunikasi sedang berlangsung. Artinya remaja yang memiliki kontrol diri tinggi akan lebih mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan situasi sedang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Averill (1973) kontrol diri dapat dianggap sebagai kapasitas diri untuk berubah dan beradaptasi agar dapat kecocokan

optimal antara diri dan lingkungan hidupnya (15).

Sebaliknya, remaja yang memiliki kontrol diri rendah, maka ia akan mengabaikan pembicaraan dengan temannya, berpikir bahwa informasi yang disampaikan temannya hanya basa-basi tidak bermanfaat, dan lebih fokus dengan mengakses internet sehingga tetap sibuk pada gawainya, tidak melakukan kontak mata dan tidak berkomunikasi secara *face to face* serta terpengaruh pada notifikasi di layar gawai saat komunikasi sedang berlangsung. Dengan demikian remaja yang memiliki kontrol diri rendah, lebih sibuk dengan dirinya sendiri dan lebih sulit dalam mengendalikan diri terhadap situasi yang sedang dihadapi. Hal ini sejalan dengan Hirschi dan Gottfredson (1993) individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung bersikap impulsif dengan situasi yang dihadapinya.

Berbeda halnya dengan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung memiliki perilaku pada sisi negatif, seperti tidak merasa bersalah ketika mengacuhkan temannya, komunikasi dua arah terabaikan, tidak adanya kontak mata ketika komunikasi berlangsung (16). Hal ini menyebabkan individu menjadi tidak peduli/acuh tak acuh dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, individu yang memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi cenderung fokus pada dirinya sendiri, sehingga membuat individu tidak berkomunikasi secara *face to face*, fokus dengan gawainya (17). Hal ini sejalan dengan pendapat Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) salah satu dampak penggunaan gawai saat berinteraksi adalah perasaan negatif. Perasaan negatif tersebut dapat memunculkan suasana hati negatif saat berinteraksi yang selanjutnya menurunkan kualitas hubungan. Hal ini diperkuat oleh Karadag *et al.* (2015) remaja yang memiliki perilaku *phubbing* tinggi, maka akan sulit terlepas dalam penggunaan gawai sehingga aktivitas yang lebih penting menjadi menjadi terganggu, dan lingkungan sosial terabaikan. Hal ini sesuai dengan analisis data yang didapat dari sumbangan efektif yang diperoleh dari nilai koefisien determinan (R^2) 0,261 yaitu sebesar 26,1% artinya kontrol diri memberikan kontribusi terhadap perilaku *phubbing* sebesar 26,1% dan sisanya 74,9% adalah kontribusi dari faktor-faktor lain.

Remaja pada kelompok usia

remaja madya (15-18 tahun) lebih banyak yang menunjukkan kontrol diri rendah yaitu sebanyak 18 orang, sedangkan remaja akhir (18-22 tahun) cenderung menunjukkan kontrol diri tinggi sebanyak 42 orang. Maka, dapat disimpulkan semakin tinggi rentang usia individu maka semakin baik kontrol dirinya. Kondisi ini dapat diduga usia seseorang berpengaruh terhadap pola pikir, pengaturan emosi, dan juga tindakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ghufron dan Suminta yang menyatakan bahwa semakin bertambah usia, maka semakin baik kemampuan kontrol dirinya. Selain itu juga sesuai dengan pernyataan Santrock bahwa kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh usia dan kemampuan dalam berpikir sehingga memiliki dampak terhadap perilaku, dan penyelesaian masalah (18).

Remaja dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang memiliki kontrol diri yang rendah yaitu sebanyak 30 orang, sedangkan jenis kelamin perempuan lebih banyak yang memiliki kontrol diri tinggi sebanyak 43 orang. Perempuan memiliki kontrol diri yang cenderung tinggi dikarenakan kemampuan dalam berpikir, pengaturan emosi, masa pubertas perempuan lebih cepat prosesnya dibandingkan laki-laki. Hal itu dikarenakan secara kognitif, sosioemosional, orientasi pubertas perempuan lebih cepat matang dibandingkan laki-laki (19). Selain itu juga sesuai dengan penelitian Hirschi dan Gottfredson laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah dibandingkan perempuan, karena laki-laki cenderung lebih sering dan terbiasa melakukan perilaku yang negatif (20).

KESIMPULAN

Berdasarkan data-data dari hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dari hasil perhitungan regresi linier diperoleh nilai b atau koefisien regresi sebesar sebesar 29,4% ditentukan oleh kontrol diri dan 70,6 % ditentukan oleh faktor lain diluar penelitian. Hal ini dibuktikan dengan Koefisien nilai uji regresi sederhana dalam penelitian ini dengan nilai sig adalah $0,038 < 0,05$, ditemukan bahwa variabel perilaku *phubbing* mempengaruhi terhadap kontrol diri. Hal ini

menjelaskan bahwa semakin tinggi variabel perilaku *phubbing*, maka remaja memiliki kontrol diri yang rendah. Begitupun sebaliknya, saat remaja memiliki perilaku *phubbing* yang rendah, maka remaja memiliki kontrol diri yang tinggi.

Perilaku *phubbing* terjadi karena adanya penggunaan atau ketergantungan pada gadget yang berlebihan, Perilaku *phubbing* yang dilakukan dapat diduga karena lemahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam perilaku *phubbing*. Peneliti menghimbau agar mengurangi perilaku *phubbing* ini karena perilaku ini dapat mengikis sifat peka yang ada pada diri kita.

SARAN

Dari hasil penelitian menunjukkan agar hendaknya dapat meningkatkan kontrol diri sehingga penggunaan *gadget* menurun dengan adanya penelitian ini dapat menambahkan pengetahuan dan wawasan tentang upaya meningkatkan rasasaling menghargai dan peduli terhadap teman dan orang lain seperti meminta izin kepada lawan bicara ketika menggunakan *handphone* serta membatasi pemakaian *handphone* agar komunikasi langsung seperti halnya dulu tetap terjalin baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pimpinan atas izin yang diberikan untuk dapat melaksanakan penelitian, serta terima kasih atas izin yang diberikan untuk menjadi responden dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Kurnia S. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *J Psikol Media Ilm Psikol*. 2020;18(01).
2. Mumtaz EF. Pengaruh Adiksi Smartphone, Empati, Kontrol Diri, dan Norma terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa di Jabodetabek. [Skripsi]. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; 2019.
3. Safitri N, Rinaldi R. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. *J RAP (Riset Aktual Psikol Univ Negeri Padang)*. 2023;13(2):197–210.

4. Rafi M, Nio SR. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja. *J Pendidik Tambusai*. 2023;7(2):14983–9.
5. Fadilah A, Pratitis N, Rini AP. Perilaku Phubbing pada Remaja: Menguji Peranan Kontrol diri dan interaksi sosial. *Inn J Psychol Res*. 2022;2(2):150–9.
6. Zubaedy AA. Gambaran Kontrol Diri pada Perilaku Phubbing di Kalangan Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri. [Skripsi]. IAIN Kediri; 2022.
7. Khoir DM. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim; 2021.
8. Fazriyah DMN. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa di Samarinda.
9. Sitanggang K. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di Kecamatan Bukit Raya. [Skripsi]. Universitas Islam Riau; 2021.
10. Sitasari NW, Hura MS, Rozali YA. Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja. *J Psikol Media Ilm Psikol*. 2021;19(02).
11. Syifa A. Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku Phubbing Mahasiswa. *Couns J Bimbing dan Konseling*. 2020;10(1):83–96.
12. Firman F. Fenomena Perilaku Phubbing di Lingkungan Masyarakat. *J Pendidik dan Konseling*. 2022;4(6):12336–41.
13. Ngaliyah Z. Pengaruh Adiksi Smartphone dan Self Control terhadap Perilaku Phubbing pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMPN X di Kabupaten Kediri. [Skripsi]. IAIN Kediri; 2022.
14. Raharjo DP. Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. *Psikoborneo J Imiah Psikol*. 2021;9(1):1–12.
15. Suhendriani N, Nugroho S. Big Five Personality terhadap Perilaku Phubbing pada Siswa SMA. *J Islam Contemp Psychol*. 2022;2(2):117–28.
16. Dewi FNM, Prihartanti N. Hubungan antara Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2021.
17. Saputri DN, Anggriana TM, Kadafi A. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Phubbing. In: *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*. 2020. p. 26–30.
18. NurRahman AS. Hubungan antara Keberfungsian Keluarga terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. [Skripsi]. Universitas Islam Riau; 2021.
19. Silmi A. Dampak Psikologis Perilaku Phubbing dalam Berinteraksi Sosial Pada Mahasiswa. [Skripsi]. Universitas Medan Area; 2022.
20. Wulandari R. Pengaruh Kepribadian terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau. [Skripsi]. Universitas Islam Riau; 2021.