

# Self Control dan Phubbing Pada Remaja

Ingelsia Lapalelo<sup>1\*</sup>, Jusuf Tjahjo Purnomo<sup>1</sup>

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

## Abstract

Phubbing is ignoring people who have interpersonal relationships by checking cell phones. Self-control is the ability to regulate one's behavior, emotions, and thoughts in achieving long-term goals or values. This study aims to determine whether there is a correlation between self-control and phubbing behavior in male and female adolescents. This research used a quantitative approach with 337 participants, obtained using convenience sampling techniques. The data collection tools are the Self-control scale from Tangey, with 13 items, and the phubbing scale from Chotpitayasunondh and Douglas 2015, with 15 items. Data analysis uses Pearson's product-moment correlation technique. The results of the correlation test show  $r = 0.214$  with a value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.005$ ), which means there is a reasonably strong relationship between self-control and phubbing and does not have a negative direction.

**Keywords:** Self Control; Phubbing; Remaja

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2024-03-18 | Published: 2024-06-09

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9876>

[Vol 14, No 2 \(2024\)](#) Page: 530-538

(\*) Corresponding Author: Ingelsia Lapalelo, Universitas Kristen Satya Wacana, , Email: [ingelsialapalelo@gmail.com](mailto:ingelsialapalelo@gmail.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

*Phubbing* merupakan masalah serius pada remaja saat ini (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Karadag dkk, 2016). Istilah *phubbing* merupakan gabungan dari kata "*phone*" dan "*snubbing*". Istilah ini awalnya diciptakan dalam sebuah kampanye oleh Macquarie Dictionary untuk mewakili masalah penyalahgunaan *handphone* yang semakin meningkat dalam situasi sosial (Pathak, 2013). Dalam interaksi sosial, orang yang melakukan perilaku *phubbing* disebut "*phubber*" sedangkan orang yang menjadi penerima *phubbing* disebut "*phubbee*". Seorang *phubber* mengalami kesulitan mengontrol atau memonitor *handphone* dan menggunakan internet dengan tepat. *Phubbing* terjadi ketika orang mengabaikan orang lain di sekitar mereka dengan berkonsentrasi pada *handphone* (Abeele dkk, 2016; Abramova dkk, 2017; Nazir & Pişkin, 2016; Ugur & Koc, 2015). Mereka mengalami kekhawatiran akan kehilangan kesempatan untuk peristiwa yang mengesankan dari *handphone*, dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatur

penggunaan *handphone* serta sikap ketika melakukan *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Prevalensi *phubbing* pada remaja hingga dewasa adalah 49% (Davey dkk., 2018). Prevalensi *phubbing* di tahun 2023 adalah 52% pada remaja. Perilaku *phubbing* di rumah sebanyak 52,9% dan *phubber* di kampus sebanyak 47,1% dengan mayoritas menggunakan *whatsapp* dan *facebook* (Tekkam dkk., 2020). Indonesia menduduki peringkat ke-11 sebagai negara dengan *phubbing* terbanyak di dunia dengan total 3.706.811. Salah satu alasannya adalah penggunaan Internet oleh masyarakat (Ariyanti, 2022).

Vanden Abeele dkk., (2019) melakukan observasi secara diam-diam pada 100 siswa yang melakukan percakapan selama 10 menit. Mereka menemukan bahwa *phubbing* terjadi pada 62 dari 100 orang yang sedang melakukan percakapan dengan durasi lebih dari 1 menit 33 detik. Ketika siswa sekali menggunakan *handphone*, siswa cenderung tidak ingin meletakkan *handphone* tersebut dan menggunakan *handphone* dalam waktu yang lama. Penelitian terdahulu dari Ugur dan Koc (2015) juga menemukan bahwa sekitar 95% responden mengakui bahwa mereka melakukan *phubbing* di kelas setidaknya sekali atau dua kali.

Dampak dari *phubbing* adalah hilangnya kualitas dari sebuah interaksi, tidak puas dengan interaksi yang dilakukan, hilangnya kepercayaan saat berinteraksi, hilangnya kedekatan yang diakibatkan oleh kehadiran *handphone*, merasa cemburu, dan mengacaukan mood (Chotpitayasunondh & Douglas). *Phubbing* juga berdampak negatif pada percakapan antara *phubber* dan *phubbee*. Ketika *phubbing* terjadi selama percakapan, *phubbee* akan merasa kurang nyaman, merasa tidak dihargai, dikucilkan dan menilai kualitas percakapan tersebut buruk. (Przybylski & Weinstein, 2013; Hidayat dkk., 2019; Hales dkk., 2018).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada dua remaja yang merupakan siswa SMA, menunjukkan bahwa mereka termasuk *phubbee*. Subjek mengatakan bahwa ketika ia sedang berbincang di dalam kelas, temannya seringkali memainkan *handphone* dibanding menatapnya selaku lawan bicara. Ternyata temannya tidak hanya sesekali melihat *handphone*, namun selama percakapan dimulai temannya berkali-kali melihat *handphone*. Respon yang diberikan subjek 1 terhadap *phubber* adalah merasa kesal dan menegur *phubber*. Menurut subjek 1, *phubbing* sering dilakukan oleh perempuan dikarenakan subjek kebanyakan berteman dengan perempuan dibandingkan laki-laki. Subjek 2 mengatakan bahwa ia juga sering diacuhkan oleh temannya ketika sedang berbicara bersama temannya dikarenakan mereka sibuk melihat *handphone* mereka. Peneliti juga membagikan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai *phubbing* kepada 15 remaja melalui media sosial. 11 diantara 15 subjek mengatakan bahwa mereka merupakan *phubber* (orang yang melakukan *phubbing*). Alasan untuk melakukan *phubbing* menurut 4 subjek adalah karena mereka bosan mendengarkan pembicaraan dari lawan bicara, 5 subjek mengatakan bahwa karena ada hal penting yang harus dilihat dan dikerjakan di *handphone*. Sementara 2 subjek lainnya mengatakan bahwa karena gugup dan tidak sengaja ada notifikasi yang masuk di *handphone*.

Teori kesopanan dan teori pelanggaran harapan merupakan dua teori yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana *phubbing* dipahami. Dalam teori kesopanan, *phubbing* bertentangan dengan norma-norma kesopanan sosial yang berlaku. Dalam teori pelanggaran harapan, nilai positif dan negatif ditentukan dari perilaku (Miller-Ott & Kelly, 2017). Teori ini menjelaskan bahwa orang mempunyai harapan mengenai perilaku non verbal orang lain (Judee Burgoon, dalam buku West & Turner, 2014).

Penelitian sebelumnya menunjukkan faktor risiko dan protektif dari *phubbing*. Faktor risiko seperti kecanduan internet, kecanduan handphone, kecanduan sosial media, dan kecanduan *game* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016), kebosanan (Al-Saggaf & Sarah B. O'Donnell, 2019), dan kurang memiliki keterampilan sosial (Hanika, 2015). Faktor protektif dari *phubbing* adalah *self control* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016), pembatasan waktu penggunaan *handphone* (Przybylski & Weinstein, 2017), dan *Virtual Sense of Community* (Guazzini dkk., 2019).

*Self control* adalah sebuah hal yang perlu diperhatikan karena merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). *Self control* dapat didefinisikan sebagai sebuah kemampuan untuk menyesuaikan sikap dan perilaku (Amaya 2020). Kemampuan *self control* yang baik sangat diperlukan dalam mengatasi perilaku *phubbing*. Seseorang dengan *self control* yang baik mampu mengontrol dan menyesuaikan dirinya dalam suatu keadaan. Namun, tidak semua individu memiliki kemampuan *self control* yang sama, terutama antara laki-laki dan perempuan (Jiang & Zhao, 2016). Dari sisi *gender*, penelitian belum menemukan hasil yang konklusif. Perilaku *phubbing* lebih sering dilakukan oleh laki-laki dibandingkan perempuan (Chávez dkk, 2017). Sebaliknya, Al-Saggaf (2018) menemukan bahwa perilaku *phubbing* lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurnia, dkk (2020) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *phubbing* hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Isrofin & Munnawaroh (2021) yang menemukan bahwa *self control* tidak terbukti secara signifikan dapat memengaruhi *phubbing*. SMA lebih mengutamakan pendidikan umum dan akademis. Sementara itu, SMK lebih berfokus pada praktik dan pelatihan kejuruan, dengan menerapkan pembelajaran kejuruan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia). Dalam konteks ini, siswa SMK mungkin lebih sering menggunakan internet dan ponsel pintar untuk mencari informasi terkait dengan pelatihan kejuruan mereka, sedangkan siswa SMA mungkin lebih sering menggunakan internet dan *handphone* untuk mencari informasi akademis. Penelitian *phubbing* selama ini dilakukan pada subjek mahasiswa, orang tua, pasangan romantis (Brkljacic & Kaliterna, 2018; Broning & Wartberg, 2022; Çikrikci dkk\_ 2019). Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji hubungan antara *self control* dengan *phubbing*, terutama dalam konteks siswa SMA. Selain itu, penelitian sebelumnya belum banyak memperhatikan korelasi jenis kelamin dalam hubungan tersebut. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti mengenai hubungan negatif *self control* dan *phubbing* pada remaja.

## **METODE**

### **Design**

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain korelasional untuk melihat hubungan antara variabel bebas (*self control*) dengan variabel terikat (*phubbing*) pada remaja.

### **Participants**

Pada penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* yaitu pengambilan responden sebagai sampel berdasarkan waktu dan tempat yang ditemui peneliti (Sugiyono, 2017) dalam hal ini yaitu jumlah partisipan sesuai jumlah siswa yang mengisi google formulir mulai tanggal 25 sampai dengan 27 Juli 2023. Partisipan dalam penelitian ini adalah 337 siswa SMA Negeri 5 Ambon.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

No	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	N	Persentase
1	Jenis Kelamin	Perempuan	211	62.6%
		Laki-laki	126	37.4%
		Total	337	100%
2	Usia	14	6	1.8%
		15	29	8.6%
		16	160	47.5%
		17	115	34.1%
		18	19	5.6%
		19	8	2.4%
Total			337	100%
3	Lama penggunaan <i>handphone</i>	1 jam	6	1.8 %
		2 jam	11	3.3%
		3 jam	28	8.3%
		4 jam	26	7.7 %
		5 jam	47	13.9%
		6 jam	25	7.4%
		7 jam	21	6.2%
		8 jam	28	8.3%
		9 jam	12	3.6%
		10 jam	14	4.2%
		> 10 jam	119	35.3%
Total			337	100%

### Instrument

Dalam penelitian ini menggunakan skala *self control* dan *phubbing*. *Brief Self Control Scale* (BSCS) digunakan untuk mengukur *self control*. Alat ukur ini telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Arifin, (2020) berdasarkan aspek yaitu *Self discipline*, *Deliberate / nonimpulsive*, *Healthy habits*, *Work ethic*, dan *Reliability*. Skala *self control* terdiri dari 13 item yang terdiri dari dua jenis, yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan 5 respon model Likert, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1, Tidak Sesuai (TS) = 2, Netral (N) = 3, Sesuai (S) = 4, Sangat Sesuai (SS) = 5.

*Generic Phubbing Scale* (GSP) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur *phubbing*. Isrofin, (2020) telah memodifikasi GSP ke dalam bahasa Indonesia berdasarkan aspek *Phubbing* yang dipaparkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas, (2018). *Nomophobia*, *Interpersonal Conflict*, *Self Isolation* dan *Problem Acknowledgement* merupakan aspek dari *phubbing*. Skala *phubbing* terdiri dari 15 item *favorable* dengan menggunakan 5 respon model Likert, yaitu Tidak Pernah (TP) = 1, Jarang (TS) = 2, Kadang- Kadang (KK) = 3, Sering (S) = 4, dan Sangat Sering (SS) = 5.

### Data Analysis

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan uji korelasi *Pearson*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji analisis deskriptif dan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 16 for Windows*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Juli 2023 hingga 27 Juli 2023. Penelitian ini memiliki 337 partisipan, dengan 211 responden perempuan (62,6%) dan responden laki – laki sebanyak 126 responden (37,4%). Partisipan memiliki rentang usia 14-19 tahun dengan responden yang paling banyak berusia 16 tahun yaitu 160 responden (47,5%). Sedangkan durasi penggunaan *handphone*, partisipan paling banyak menggunakan *handphone* dengan durasi lebih dari 10 jam dengan jumlah responden sebanyak 119 (35,3%).

Tabel 2 menunjukkan skor rata-rata *self control* partisipan laki-laki adalah 41,32 dengan standar deviasi 6,590. Hasilnya, menunjukkan persentase 77,8%. Sebagian besar partisipan laki-laki memiliki tingkat *self control* yang sedang. Sementara skor rata-rata rata-rata *self control* partisipan perempuan adalah 43,63, dengan standar deviasi 6,450. Hasilnya menunjukkan persentase 75,8%. Sebagian besar partisipan perempuan memiliki tingkat *self control* yang sedang. Skor rata-rata *phubbing* partisipan laki-laki adalah 38,12 dengan standar deviasi 9,382. Hasilnya, menunjukkan persentase 70,6%. Sebagian besar partisipan laki-laki menunjukkan tingkat *phubbing* yang sedang. Sementara skor rata-rata *phubbing* partisipan perempuan adalah 40,66 dengan standar deviasi 8,799. Hasilnya menunjukkan persentase 68,2%, sebagian besar partisipan perempuan menunjukkan tingkat *phubbing* yang sedang.

Table 2. Analisis Deskriptif

	Jenis Kelamin	N	Min.	Max.	Mean	Std	%	Kategori
<i>Self Control</i>	Laki-laki	126	17	65	41.32	6.590	77.8%	Sedang
	Perempuan	211	18	65	43.63	6.450	75.8%	Sedang
<i>Phubbing</i>	Laki-laki	126	21	69	38.12	9.382	70.6%	Sedang
	Perempuan	211	21	74	40.66	8.799	68.2%	Sedang

Nilai K-S-Z dari variabel *self control* pada laki laki adalah 1.219 dengan sig.= .182 ( $p > .05$ ), pada perempuan adalah 1,388 dengan sig.= .042 ( $p < .05$ ) berdasarkan hasil uji asumsi normalitas pada tabel 3. Nilai K-S-Z dari variabel *phubbing* pada laki-laki adalah .644 dengan sig.= .802 ( $p > .05$ ), sedangkan pada perempuan adalah 1.118 dengan sig.= .164 ( $p > .05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa *self control* dan *phubbing* memiliki distribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Jenis Kelamin	KS-Z	Sig.	Keterangan
<i>Self Control</i>	Laki-Laki	1.219	.182	normal
	Perempuan	1.388	.042	
<i>Phubbing</i>	Laki-Laki	.644	.802	normal
	Perempuan	1.118	.164	

Nilai F sebesar 15.10 dengan sig. = .034 ( $p \leq .05$ ) berdasarkan temuan uji asumsi

linearitas pada table 4, hubungan antara *self control* dan *phubbing* adalah linear

Tabel 4. Uji Linearitas

	F	Sig.	Keterangan
<i>Self control from phubbing</i>	1.510	.034	Linear

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 5, nilai koefisien korelasi sebesar .214 dengan sig.= .000 ( $p < .05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara *self control* dan *phubbing* pada remaja namun tidak berarah negatif

Tabel 5. Uji Hipotesis

	r	Signifikan
<i>Self control – phubbing</i>	.214	.000

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan negatif antara *self control* dan *phubbing* pada remaja. Hal ini berdasar pada hasil korelasi dimana hasilnya menunjukkan bahwa koefisien korelasi pada remaja  $r = .214$  dengan signifikansi sebesar .000 ( $p < .05$ ). Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurnia, dkk (2020) yang mendapatkan korelasi negatif antara *self control* dengan perilaku *phubbing*. Artinya semakin tinggi *self control* semakin rendah *phubbing* sebaliknya, semakin rendah *self control* semakin tinggi *phubbing*. Dengan kata lain, remaja yang dapat mengendalikan diri dengan baik cenderung lebih fokus memperhatikan lawan bicaranya dan tidak memfokuskan diri pada *handphone* saat berbicara. Hal ini berarti, terdapat pembaharuan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan dengan beberapa kemungkinan. **Pertama**, kemampuan multitasking. Multitasking merupakan aktivitas yang dapat membantu dan meningkatkan produktivitas manusia secara efisien dan efektif. Artinya, dapat melakukan beberapa tugas sekaligus dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan dengan lebih cepat dan efektif (Salvucci dan Taatgen, 2011). Selain itu, multitasking juga bisa menjadi motivasi lain bagi seseorang untuk melakukan *phubbing*, karena kehadiran *handphone* seringkali mendorong mereka untuk melakukan multitasking saat berinteraksi langsung dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat dianggap sebagai tindakan *phubbing*. Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara lanjutan yang dilakukan peneliti kepada subjek penelitian, dimana partisipan tersebut termasuk *phubber* dan dia sering sekali memperhatikan *handphone* saat berbicara dengan lawan bicara akan tetapi ia masih bisa fokus kepada lawan bicara karena sudah terbiasa multitasking. Alasan lain yang didapat dari wawancara lanjutan adalah subjek melakukan hal tersebut dikarenakan sedang mencari jawaban saat mengerjakan tugas kelompok. Oleh karena itu, kebiasaan seseorang dalam melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan dapat mengakibatkan perilaku *phubbing* (Astuti, 2021). **Kedua**, *self control* bukan menjadi faktor utama dalam mengurangi *phubbing*, ada hal lain yang memicu sehingga terjadi *phubbing* yang rendah seperti pembatasan waktu penggunaan *handphone*, adiksi media sosial, kecenderungan kebosanan, konformitas, dan faktor demografi (Aisyiah dan Wahyu Listari, 2021)

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, dan masih harus disempurnakan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada saat pengisian skala peneliti mengalami kesulitan dikarenakan ada siswa yang tidak masuk sekolah, tidak membawa *handphone*, *wifi* sekolah yang kadang buruk koneksinya dan waktu yang

terbatas dalam proses pengambilan data dikarenakan harus berbagi waktu dengan guru untuk mengajar. Dalam penelitian ini juga masih belum bisa untuk menjelaskan hubungan negatif antara *self control* dengan *phubbing* pada remaja. Oleh karena itu, dalam penelitian selanjutnya perlu dilakukan upaya yang lebih baik dalam mengatasi hambatan yang ada untuk memperoleh data yang lebih baik dan lancar.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara *self control* dan *phubbing* bagi remaja. Hal ini dapat diartikan bahwa *self control* bukan merupakan faktor yang mempengaruhi *phubbing*. Adapun saran yang perlu disampaikan bagi partisipan, diharapkan dapat memahami makna dari *self control* dan *phubbing* serta bisa menghindari perilaku *phubbing* agar tercipta komunikasi yang lebih baik. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan mengidentifikasi bentuk hubungan yang tepat antara *self control* dan *phubbing* pada remaja, serta faktor – faktor yang memoderatori hubungan tersebut. Dan mungkin penelitian selanjutnya dapat meneliti terkait multitasking dan *phubbing*. Hasil penelitian ini juga bisa dijadikan contoh agar penelitian selanjutnya lebih maksimal lagi. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengantisipasi segala kemungkinan yang berhubungan dalam proses pengambilan dan pengumpulan data sehingga penelitian dapat dilakukan dengan lebih baik.

## REFERENCES

- Abeele, M. M. P. Vanden. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100, 35–47.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait Boredom Is a Predictor of Phubbing Frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245–252.  
<https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Ariyanti, E. O., Nurhadi, & Trinugraha, Y. H. (2022). Makna Perilaku Phubbing di Kalangan Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 915–924.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Arini, D. P. (2020). Multitasking Sebagai Gaya Hidup, Apakah Dapat Meningkatkan Kinerja: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 4(1), 35–42.
- Berkman, E. T., Hutcherson, C. A., Livingston, J. L., Kahn, L. E., & Inzlicht, M. (2017). Self-Control as Value-Based Choice. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 422–428. <https://doi.org/10.1177/0963721417704394>
- Brkljačić, T., Šakić, V., & Kaliterna-Lipovčan, L. (2018). Phubbing among Croatian students. *Protection and Promotion of the Well-Being of Children, Youth, and Families: Selected Proceedings of the 1st International Scientific Conference of the Department of Psychology at the Catholic University of Croatia*, December, 109–126.
- Bröning, S., & Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126(July 2021).  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106996>
- Chotpitayasunondh, V. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

- Chotpitayasunondh, V. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Chotpitayasunondh, V. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- 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>
- Coyne, M. A., Vaske, J. C., Boisvert, D. L., & Wright, J. P. (2015). Sex Differences in the Stability of Self-Regulation Across Childhood. *Journal of Developmental and Life-Course Criminology*, 1(1), 4–20. <https://doi.org/10.1007/s40865-015-0001-6>
- Davey, S. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35–42. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_71\\_17](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17)
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Ent, M. R., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2015). Trait self-control and the avoidance of temptation. *Personality and Individual Differences*, 74, 12–15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.031>
- Escalera-Chávez, M. E., García-Santillán, A., & Molchanova, V. S. (2020). Phubbing behavior: Is there a gender difference in college students? *European Journal of Contemporary Education*, 9(3), 546–551. <https://doi.org/10.13187/ejced.2020.3.546>
- Garrido, E. C. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Guazzini, A. (2019). An explorative model to assess individuals’ phubbing risk. *Future Internet*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015>
- Jo, Y., & Bouffard, L. (2014). Stability of self-control and gender. *Journal of Criminal Justice*, 42(4), 356–365. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2014.05.001>
- Karadağ, E. (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>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., Fakultas Psikologi, S. M., Esa, U., Jalan, U., Utara, A., Jeruk, K., & Barat, J. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2017). A Politeness Theory Analysis of Cell-Phone Usage in the Presence of Friends. *Communication Studies*, 68(2), 190–207. <https://doi.org/10.1080/10510974.2017.1299024>



- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing: a Phenomenon That Is Mending Social Relationships. *Сибирский Психологический Журнал*, 74, 101–109. <https://doi.org/10.17223/17267080/74/6>
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C., & Røysamb, E. (2020). The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 32(11), 1057–1074. <https://doi.org/10.1037/pas0000950>
- Oinam, S. (2019). Importance of Adolescence Period. *International Journal of Research in Social Sciences*, 9(9), 116–121.
- Permata, H. B. (2023). Phubbing in Millennial Generation : The Influence of Fear of Missing Out and Self-Control. 12(1).
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Tangney, Baumeister and Boone(2008)\_High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success.pdf. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Tekkam, S., Bala, S., & Pandve, H. (2020). Consequence of phubbing on psychological distress among the youth of Hyderabad. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil Vidyapeeth*, 642–647. <https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu.315.19>
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- West, R., & Turner, L. H. (2010). *Introducing Communication Theory: Analysis and Application*. Mcgraw-Hill Education.