

## Kontrol Diri Sebagai Moderator pada *Problematic Smartphone Use* terhadap Pelaku *Phubbing*

Annisa Salsabila\*, Endah Nawangsih

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

Annisaslsblad190@gmail.com, endah.nawangsih@unisba.ac.id

**Abstract.** Phubbing is the behavior of focusing on a smartphone while interacting with others, thereby neglecting interpersonal communication. Problematic smartphone use (PSU), characterized by excessive and impulsive usage, significantly contributes to phubbing, often linked to weak self-control. This study aims to examine the effect of PSU on phubbing behavior and the moderating role of self-control. A quantitative research method with a causal approach was employed, using accidental sampling. The study involved 179 participants from the general public aged 18-25 years. Measurement tools included the Problematic Smartphone Use Scale, GSP, and a self-control scale. Data analysis using simple regression and MRA tests revealed a determination coefficient of 43% and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . These findings suggest that PSU positively influences phubbing behavior, meaning higher PSU levels correlate with increased phubbing. The MRA test results also showed a significant value of .000, indicating that self-control can moderate the relationship between PSU and phubbing. Higher self-control can reduce the impact of PSU on phubbing behavior, while lower self-control can exacerbate it.

**Keywords:** *Self-control, Phubbing, Problematic smartphone use.*

**Abstrak.** Phubbing merupakan perilaku seseorang yang melihat atau sibuk menggunakan smartphone saat berbicara dengan orang lain sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal. penggunaan smartphone yang bermasalah (PSU), seperti penggunaan yang berlebihan dan impulsif, memainkan peran penting dalam menyebabkan phubbing dan hal ini mungkin disebabkan oleh lemahnya kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Problematic smartphone use terhadap pelaku phubbing dan kontrol diri sebagai moderator. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausal. Teknik sampling yang digunakan yaitu accidental sampling. Penelitian ini menggunakan alat ukur Problematic smartphone use, GSP dan kontrol diri. Partisipan penelitian ini 179 masyarakat umum yang berusia 18-25 tahun. Analisis yang digunakan adalah uji regresi sederhana dan uji MRA, diketahui nilai koefisien determinasi sebesar 43% dan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa Problematic smartphone use menjadi penyebab phubbing artinya semakin tinggi tingkat Problematic smartphone use yang dimiliki, maka akan semakin tinggi juga perilaku phubbingnya. Berdasarkan hasil uji MRA diketahui nilai sig uji MRA sebesar .000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dapat memoderasi Problematic smartphone use terhadap pelaku phubbing. Artinya, kontrol diri yang tinggi dapat mengurangi Problematic smartphone use terhadap pelaku phubbing dan sebaliknya.

**Kata Kunci:** *Kontrol diri, Phubbing, Problematic smartphone use.*

## A. Pendahuluan

Kemajuan teknologi semakin berkembang dan semakin canggih dengan seiring berjalannya waktu membuat manusia dapat memanfaatkan fasilitas internet untuk memenuhi berbagai kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi hingga kepada pemenuhan hiburan (Soliha, 2015).

Penggunaan mobile phone seperti smartphone yang semakin meningkat, membuat smartphone menjadi kebutuhan primer bagi manusia. Menurut Lutfi (okezone.com, 2014) smartphone menjadi kebutuhan utama di samping kebutuhan pangan, sandang dan papan dikarenakan smartphone banyak memiliki kemudahan untuk individu menjalani kegiatannya seperti dalam mengakses informasi komunikasi, aplikasi yang mempermudah individu dan dengan fitur-fitur yang beragam seperti panggilan telepon, mengambil foto, media sosial, dan lainnya (Purnama et al., 2023)

Melansir pada situs data reportal (2023), Sebanyak 353.8 juta masyarakat Indonesia memiliki smartphone pada awal tahun 2023, dengan angka ini satu orang memungkinkan menggunakan lebih dari 1 smartphone. Jumlah tersebut melampaui total penduduk yang ada di Indonesia, karena berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk Indonesia pada pertengahan tahun 2024 mencapai 281.60 juta jiwa. Kota Bandung menempati urutan pertama di Jawa Barat dengan jumlah pengguna smartphone tertinggi dapat diperkirakan mencapai 80,4% atau 1.972.131 jiwa pada tahun 2021.

Tidak hanya memberikan manfaat positif namun perkembangan teknologi juga dapat menimbulkan dampak negatif. Para peneliti semakin khawatir terkait dampak buruk ponsel pintar terhadap kesehatan mental dan fisik, serta kualitas interaksi sosial (Choliz, 2010).

Kadylak et al. (2018) menemukan bahwa penggunaan ponsel selama interaksi tatap muka dapat mengganggu kualitas komunikasi. Tak hanya mengganggu kualitas komunikasi, penggunaan ponsel selama berinteraksi juga menunjukkan kepedulian empati yang rendah, yang dapat menyebabkan seseorang merasa tidak dihargai dan merasa tidak penting (Misra et al, 2016).

Orang sering mengabaikan orang lain yang sedang berinteraksi secara fisik dengan mereka untuk menggunakan ponsel pintar. Fenomena ini disebut phubbing, yang telah menjadi hal yang biasa dilakukan dalam komunikasi sehari-hari (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Serupa dengan Karadag et al. (2015) yang mengatakan bahwa kecenderungan individu yang menggunakan smartphone secara berlebihan, terutama ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain sehingga komunikasi interpersonal kurang berjalan dengan baik disebut dengan phubbing. Perilaku phubbing mengacu pada perilaku seseorang yang melihat atau sibuk menggunakan smartphone saat berbicara dengan orang lain sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal (Zamila & Nugrahawati, 2023)

Perilaku seperti ini sering terjadi ketika seseorang sedang bersama orang lain, seperti keluarga, teman, atau pasangan, dan salah satu atau lebih dari mereka terlihat sedang bermain smartphone. Orang yang melakukan phubbing cenderung terus memeriksa smartphone, sulit untuk menjauh dari smartphone, hanya memberikan respon seadanya saat berkomunikasi dengan orang lain, dan berpura-pura mendengarkan lawan bicara sambil memusatkan perhatian pada smartphone (Hura et al., 2021). Dampak dari perilaku phubbing ialah lawan bicara merasa terabaikan dan merasa kehadirannya tidak dihiraukan (Dzar Nurul Halimah & Nawangsih, 2021)

Phubbing terjadi karena pengguna tidak mampu menggunakan teknologi dengan bijak, yaitu dengan menggunakan smartphone secara berlebihan. Penggunaan smartphone yang bermasalah (Problematic Mobile Phone Use, PMPU) adalah fenomena di mana smartphone digunakan secara tidak tepat atau berlebihan seperti penggunaan yang berlebihan, di tempat yang tidak seharusnya, atau di tempat yang dilarang, dapat menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri dan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Phubber cenderung mengabaikan orang lain saat berbicara dengan mereka, terutama dalam situasi sosial. Mereka lebih fokus pada smartphone dan notifikasi daripada pada interaksi dengan orang lain. Hal ini dapat berupa memeriksa notifikasi, media sosial, atau bermain game di ponsel. Umumnya pelaku akan berpura-pura memperhatikan lawan bicaranya, sementara fokus utamanya adalah pada smartphone yang ia genggam. Karakteristik dari phubbing, seperti mengalihkan kontak mata, dapat dilihat (atau disalahartikan) sebagai "silent treatment", atau ditolak secara sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Fenomena phubbing pun akhirnya dianggap sebagai sesuatu hal yang negatif dikarenakan manusia cenderung menyepelakan lawan bicara dan tidak memberikan apresiasi (Hanika, 2015).

Sekalipun penggunaan smartphone di tengah interaksi dianggap hal yang wajar bagi sebagian besar responden tetapi mereka akan merasa terganggu jika lawannya menggunakan smartphone apalagi jika hal tersebut dilakukan sepanjang percakapan berlangsung (Hanika, 2015). Di sisi lain pelaku phubbing pun tidak terlepas dari pandangan negatif karena dianggap tidak sopan. Perilaku phubbing dapat memenuhi kebutuhan perhatian phubber yang diperoleh melalui media sosial (David & Robert, 2017). selain itu, pelaku phubbing mungkin menggunakan ponsel sebagai cara untuk mengurangi kecemasan atau kebosanan (Jihan & Rusli, 2019). Menggunakan smartphone ketika berbincang juga dapat mengurangi empati dan memperburuk keterampilan sosial. Individu yang sibuk dengan ponsel mungkin kesulitan memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga hubungan sosial menjadi sulit dipertahankan. Seseorang yang sibuk dengan ponselnya tidak dapat memahami perasaan orang lain, yang dapat membuat lawan bicaranya merasa kesal karena merasa tidak dihargai. Kurangnya perhatian ini juga berarti individu tersebut tidak menyerap semua informasi, sehingga lawan bicara harus mengulang pernyataan yang sama. Penggunaan ponsel yang terus-menerus mengurangi kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dan mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan

Perilaku phubbing yang dilakukan karena penggunaan smartphone yang bermasalah mungkin disebabkan oleh lemahnya kontrol diri. Individu dengan kontrol diri yang kuat akan mempertimbangkan cara yang tepat untuk berperilaku sesuai dengan situasi yang dihadapi (Ghufroon & Risnawita, 2012).

Idealnya individu mampu mengontrol diri untuk berperilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Dengan demikian, ketika berhadapan dengan smartphone, mereka dapat mengarahkan penggunaannya dengan tepat (Jarolimex & Parker, 1993). Borba (2008) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaan, pikiran, dan tindakan, sehingga mampu menahan dorongan dari dalam maupun luar agar dapat bertindak dengan benar.

Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu menyesuaikan diri dalam tindakannya. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung menggunakan smartphone secara tidak wajar, mereka lebih mengutamakan kebahagiaan dan kepuasan diri sendiri, yang mendorong penggunaan smartphone secara berlebihan (Jiang & Zhao, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Lopez-Fernandez et al. (2014), menunjukkan bahwa problematic mobile phone use banyak mempengaruhi remaja dan dewasa muda yang sangat fokus saat menggunakan perangkat mobile phone tersebut. Orang-orang yang di bawah usia 26 tahun terlibat dalam perilaku phubbing yang lebih tinggi dibandingkan orang-orang yang lebih tua (Guazzini et al, 2019). Melansir pada beberapa sumber, usia 18-24 termasuk ke dalam generasi Z yang dapat dikatakan sebagai digital native yaitu generasi yang sudah diperkenalkan dengan teknologi digital sejak sekolah (Asbury, 2016).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat untuk lebih bijak menggunakan smartphone ketika berada dalam interaksi sosial. Sehingga dapat mengurangi pelaku phubbing dan korban phubbing yang bisa menjadi pelaku. Jika perilaku phubbing dibiarkan terus-menerus dan semakin banyak orang yang melakukan phubbing dikhawatirkan perilaku ini membuat individu berperilaku apatis, tidak peduli akan lawan bicara dan sekitarnya, serta membuat individu ingin menyendiri sehingga merasa tidak perlu untuk membangun hubungan di dunia nyata.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “apakah terdapat pengaruh antara Problematic smartphone use terhadap pelaku phubbing dan kontrol diri sebagai moderator?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui pengaruh Problematic smartphone use menjadi penyebab pelaku phubbing?
2. Untuk mengetahui tingkat tinggi atau rendahnya kontrol diri dapat memperkuat perilaku Problematic smartphone use untuk melakukan phubbing?

## B. Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kausal. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Bandung yang berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan smartphone.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu non probability dengan jenis accidental sampling diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 179 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui google form. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linear sederhana dan analisis Moderated regression analysis (MRA).

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sampel yang diperoleh pada penelitian ini ialah 179 responden berusia 18-25 Tahun di Kota Bandung. Sebanyak 73.7% sampel merupakan perempuan dan 26.3% lainnya merupakan laki-laki.

**Tabel 1.** Kategori Problematic smartphone use

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	106	59.2%
Tinggi	73	40.8%
<b>Total</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.5 dapat diketahui bahwa pada variabel *Problematic smartphone use* sebanyak 106 responden (59.2%) berada pada kategori rendah dan 73 responden (40.8%) lainnya berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 179 responden yang menggunakan *smartphone* secara bermasalah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kelompok usia 18 - 25 tahun berada pada kategori *digital natives* yang merupakan generasi yang sangat aktif dalam menggunakan teknologi dan memiliki kemahiran dalam mengoperasikan teknologi berbasis internet (Oblinger dalam APJII, 2014).

**Tabel 2.** Kategori *phubbing*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	93	52%
Tinggi	86	48%
<b>Total</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.9 dapat diketahui bahwa pada variabel *phubbing* sebanyak 93 responden (52%) berada pada kategori rendah dan 86 responden (48%) lainnya berada pada kategori tinggi. Keseluruhan responden pernah menjadi pelaku *phubbing* sebagian dari responden masuk ke dalam kategori tingkat *phubbing* yang tinggi dengan persentase sebesar 48%. Hal ini seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa perilaku *phubbing* banyak dilakukan oleh masyarakat dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti (2023) yang mengatakan bahwa perilaku *phubbing* saat ini sering kita jumpai dan sering dilakukan dalam berbagai situasi baik secara sadar maupun tidak sadar. Individu seringkali tidak sadar melakukan *phubbing* dan berasumsi sebagai perilaku yang wajar. Padahal *phubbing* dapat memengaruhi kualitas hubungan dan interaksi antar individu (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b).

**Tabel 3.** Kategori kontrol diri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	75	41.9%
Tinggi	104	58.1%
<b>Total</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 4.13 dapat diketahui bahwa pada variabel kontrol diri sebanyak 75 responden (41.9%) berada pada kategori rendah dan 104 responden (58.1%) lainnya berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, kontrol diri yang dimiliki oleh responden berada pada tingkat yang tinggi hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Menurut Pinasti dan Kustanti (2018) ketika individu dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* dengan baik maka kecil kemungkinan individu mengalami tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi.

**Tabel 4.** Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-10.540	5.185		-2.033	.044
	SUM PSU	.861	.074	.656	11.556	.000

Berdasarkan tabel diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa variabel *Problematic smartphone use* menjadi penyebab pelaku *phubbing*.

**Tabel 5.** Uji Koefisien Determinasi

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.656 <sup>a</sup>	.430	.427	10.315

Berdasarkan tabel nilai R Square adalah 0.430. Hal ini berarti sebanyak 43% variabel *phubbing* dapat diakibatkan oleh variabel *Problematic smartphone use*, sedangkan sisanya dijelaskan oleh sebab atau variabel lain yang tidak diteliti.

**Tabel 6.** Uji Moderated regression analysis (MRA)

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	167.407	42.939		3.899	.000
PSU	-1.580	.653	-1.204	-2.421	.016
Kontrol diri	-5.808	1.316	-1.974	-4.415	.000
PSU Kontrol diri	.079	.020	3.393	4.023	.000

Berdasarkan tabel 4.18 maka dapat dilihat bahwa nilai sig uji MRA sebesar .000 karena  $.000 < 0.05$  maka variabel kontrol diri dapat memoderasi *Problematic smartphone use* terhadap *pelaku phubbing*. Artinya, kontrol diri yang tinggi dapat mengurangi *Problematic smartphone use* terhadap *pelaku phubbing* dan sebaliknya jika kontrol diri rendah maka akan memperkuat *Problematic smartphone use* terhadap *pelaku phubbing*. Karena  $b_2$  dan  $b_3$  dinyatakan signifikan maka variabel kontrol diri termasuk ke dalam quasi moderator. Kontrol diri memoderasi hubungan *Problematic smartphone use* terhadap *pelaku phubbing* dan kontrol diri juga secara langsung mempengaruhi perilaku *phubbing*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Problematic smartphone use* menjadi penyebab variabel *phubbing*. Artinya, semakin tinggi tingkat *Problematic smartphone use* yang dimiliki maka akan semakin tinggi juga perilaku *phubbing* yang dimiliki dan sebaliknya. Penggunaan *smartphone* bermasalah meningkatkan kemungkinan seseorang untuk mengabaikan interaksinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) yang menemukan bahwa orang-orang dengan *psu* tidak dapat mengatur perilaku saat menggunakan ponsel bahkan ketika bersama orang lain sehingga lebih sering melakukan *phubbing*. Hal ini juga serupa dengan penelitian Sun dan Wong (2024) yang mengatakan bahwa orang dengan *PSU* memungkinkan untuk lebih sering menunjukkan perilaku *phubbing*. Bagi generasi digital natives, lingkungan virtual merupakan kebutuhan. Mereka menggunakan ponsel pintar untuk bermain game dan media sosial demi mengatasi kebosanan dan menjalin interkoneksi interpersonal yang selanjutnya mengarahkan pada perilaku *phubbing* (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Mudahnya akses teknologi dalam kehidupan sehari-hari, tanpa disadari fenomena *phubbing* sering terjadi.

Uji MRA dilakukan untuk mengetahui apakah variabel kontrol diri dapat memoderasi *Problematic smartphone use* dengan *phubbing*, nilai yang diperoleh ialah senilai .000 maka variabel kontrol diri dapat memoderasi antara *Problematic smartphone use* terhadap *pelaku phubbing*. Artinya, kontrol diri yang tinggi dapat memperlemah *Problematic smartphone use* terhadap *pelaku phubbing* dan sebaliknya jika kontrol diri rendah maka akan memperkuat *Problematic smartphone use* terhadap *pelaku phubbing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan kontrol diri yang tinggi dapat mempengaruhi individu untuk menggunakan *smartphone* dengan bijak, tidak berlebihan dan menggunakan *smartphone* pada tempatnya. Selain itu, kontrol diri yang tinggi juga membantu individu untuk menghindari perilaku *phubbing* karena individu mampu mengendalikan dorongan untuk memeriksa ponsel dan mengabaikan lawan bicaranya.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dijabarkan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *Problematic smartphone use* pada sebagian responden termasuk dalam kategori rendah, tingkat *phubbing* pada sebagian responden termasuk dalam kategori tingkat *phubbing* yang rendah, tingkat kontrol diri pada sebagian responden termasuk dalam kategori tingkat kontrol diri yang tinggi. *Problematic smartphone use* menjadi penyebab *pelaku phubbing* dan sebaliknya *phubbing* diakibatkan oleh *problematic smartphone use*. Artinya, semakin tinggi tingkat *Problematic smartphone use* yang dimiliki maka akan semakin tinggi juga perilaku *phubbing* yang dimiliki dan sebaliknya. kontrol diri dapat memoderasi *Problematic smartphone use* dengan

phubbing, nilai yang diperoleh ialah senilai .000 maka variabel kontrol diri dapat memoderasi problematic smartphone use terhadap pelaku phubbing. Artinya, kontrol diri yang tinggi dapat memperlemah Problematic smartphone use terhadap pelaku phubbing dan sebaliknya jika kontrol diri rendah maka akan memperkuat problematic smartphone use terhadap pelaku phubbing.

### Ucapan Terimakasih

Penelitian ini dapat selesai atas bantuan dari banyak pihak. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Endah Nawangsih, M. Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing, civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, para responden dan semua pihak yang telah memberikan dukungannya dalam penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>.
- APJI. (2014). Profil pengguna internet Indonesia 2014. Jakarta. Pusakom UI
- Ariyanti, E. O. (2023). Makna Perilaku phubbing di Kalangan Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. 2 (11). <https://stp-mataram.e-journal.id/JIH/article/view/2297>
- Asbury, E. T. (2016). Natives and immigrants: Closing the digital generation gap. Dalam *Applied Cyberpsychology: Practical Applications of Cyberpsychological Theory and Research*. Doi: 10.1057/9781137517036.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (28 Juni 2024). Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun. Diakses pada 26 Juli 2024, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NSMy/jumlah-pendudukpertengahan-tahun.html>
- Borba, M. (2008). Membangun kecerdasan moral, Tujuh kebijakan utama agar anak bermoral tinggi. Alih Bahaa: Lina Jusuf. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 105(2), 373-374.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 63, 9-18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.02>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6). Doi: 10.1111/jasp.12506

- David, M., & Roberts, J. (2017). Phubbed and alone: phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *University of Chicago Press*, 2(2), 155-163. doi: 10.1086/690940
- Dzar Nurul Halimah, & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- Purnama, H., Wahyudi, H., & Suhana. (2023). Terapi Berbasis Internet Untuk Meningkatkan Self-Regulasi Pada Mahasiswa Dengan Internet Gaming Disorder. *Jurnal Riset Psikologi*, 1–8. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1704>
- Zamila, N., & Nugrahawati, E. N. (2023). Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Psikologi*, 61–68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2060>