

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING & SMOMBIE* PADA REMAJA

¹*Iva Milia Hani Rahmawati, ²Zulvana, ³Didik Susetiyo Atmojo, ⁴Inayatur Rosyidah,
⁵Muhammad Taukhid

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Pamenang, Kediri, Jawa Timur

⁴Program Studi S1 Keperawatan, ITS Kes Insan Cendekia Medika, Jombang, Jawa Timur

⁵Program Studi Profesi Ners, STIKES Karya Husada, Kediri, Jawa Timur

*Email: miliarahma88@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Perilaku *Phubbing & Smombie* merupakan dampak tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak (menggunakan smartphone secara berlebihan). Kontrol Diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam Perilaku *Phubbing&Smombie*. Apabila kontrol diri tidak baik maka bentuk perubahan yang paling terlihat adalah pada saat seseorang melakukan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing & smombie* pada remaja Di MTSN 1 Kediri.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cros sectional*, dengan jumlah sampel 236 siswa kelas 7&8 di Di MTSN 1 Kediri. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Instrumen kontrol diri menggunakan *Self Control Scale (SCS)*, dan perilaku *pubbing&smombie* menggunakan *phubbing&smombie Scale (PS)*. Analisis menggunakan uji korelasi *non-parametrik Spearman's*.

Hasil: hasil penelitian diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,238 dengan nilai signifikansi $p = 0,278$. Karena nilai $p > 0,05$, maka H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara Kontrol Diri Remaja dengan perilaku *Phubbing and Smombie* pada siswa di MTSN 1 Kediri. Hasil penelitian menunjukkan adanya *Research gap* dengan penelitian sebelumnya yang mana berdasarkan literatur sebelumnya terdapat hubungan antara dua variabel kontrol diri dengan *Pubbing&Smombie* sedangkan pada penelitian ini tidak terdapat hubungan signifikan, temuan dipengaruhi bukan karena lemah dalam mengontrol diri (*self-control*) tetapi faktor tuntutan konformitas kelompok (takut dikira tidak solidier jika tidak ikut membuka HP saat berkumpul) serta koordinasi tugas kelompok yang menuntut untuk intens menggunakan HP.

Simpulan : Tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *Phubbing&Smombie* pada remaja di MTSN 1 Kediri.

Kata kunci: Kontrol Diri; *Phubbing*; Remaja; *Smombie*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND PHUBBING & SMOMBIE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Abstract

Aim: *Phubbing* and *smombie* behaviors are consequences of the inability to use technology wisely—specifically, the excessive use of smartphones. Self-control is a crucial aspect to consider regarding *phubbing* and *smombie* behaviors; poor self-control often manifests most visibly during social interactions. This study

aims to analyze the relationship between self-control and phubbing/smombie behaviors among adolescents at MTsN 1 Kediri.

Methods: This is a quantitative study employing a correlational analytic design with a cross-sectional approach, involving a sample of 236 7th and 8th-grade students at MTsN 1 Kediri. Purposive sampling was used as the sampling technique. The Self-Control Scale (SCS) was used to measure self-control, while the Phubbing & Smombie Scale (PS) was used to measure phubbing and smombie behaviors. Data were analyzed using Spearman's non-parametric correlation test.

Results: The study yielded a correlation coefficient (r) of -0.238 with a significance value (p) of 0.278. Since $p > 0.05$, the null hypothesis (H_0) was accepted. This indicates no statistically significant relationship between adolescent self-control and phubbing/smombie behaviors among students at MTsN 1 Kediri. The results reveal a research gap compared to previous studies; while earlier literature suggests a link between self-control and phubbing/smombie behaviors, this study found no significant relationship. The findings suggest that the behavior is driven not by weak self-control, but by factors such as the need for group conformity (fear of appearing unsupportive if one does not check their phone during gatherings) and the requirements of group tasks that necessitate intensive phone use.

Conclusion: There is no relationship between self-control and phubbing/smombie behaviors among adolescents at MTsN 1 Kediri.

Keyword : Self Control; Phubbing; Adolescents; Smombie

PENDAHULUAN

Di era digital ini, gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk bagi anak-anak Remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP)/Madrasah. Gadget menawarkan berbagai manfaat, seperti akses informasi, hiburan, dan sarana komunikasi. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, phubbing, dan perilaku smombie. Phubbing adalah perilaku mengabaikan orang lain atau lingkungan sekitar karena terlalu fokus pada gadget. Sementara itu, smombie adalah istilah untuk orang yang berjalan atau beraktivitas dengan mata terpaku pada layar gadget, tanpa memperhatikan lingkungan sekitar. Kedua perilaku ini dapat mengancam kesehatan fisik dan mental anak-anak, serta keselamatan mereka di ruang public.¹

Kontrol diri berfungsi sebagai "rem" internal bagi remaja ketika dihadapkan pada godaan penggunaan teknologi yang berlebihan.

Remaja berada pada fase perkembangan di mana mereka sangat sensitif terhadap stimulus sosial dan emosional, namun wilayah otak yang mengatur kontrol diri (*prefrontal cortex*) belum sepenuhnya matang. Remaja dengan kontrol diri rendah kesulitan menahan dorongan untuk memeriksa notifikasi, media sosial, atau game saat sedang mengobrol dengan orang lain. Mereka memprioritaskan kepuasan instan dari smartphone daripada menghormati etika komunikasi interpersonal di dunia nyata. kontrol diri yang lemah merupakan faktor risiko utama munculnya perilaku adiksi, termasuk adiksi perilaku berupa penggunaan smartphone berlebihan yang bermanifestasi sebagai *phubbing* dan *smombie*.²

Angka kejadian phubbing dan smombie di kalangan remaja terus meningkat dari tahun ke tahun. Sebuah studi menunjukkan bahwa sekitar 60% remaja pernah melakukan phubbing terhadap teman atau keluarga mereka³. Sementara itu, prevalensi smombie juga menunjukkan tren yang serupa, terutama

di kota-kota besar dengan tingkat penggunaan gadget yang tinggi. Meskipun data statistik spesifik tentang phubbing dan smombie pada remaja di Indonesia masih terbatas, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget di kalangan anak-anak semakin meningkat. Sebuah studi oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penetrasi internet di kalangan anak-anak usia 5-9 tahun mencapai 62,1% pada tahun 2019⁴. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak anak-anak yang terpapar pada risiko kecanduan gadget, phubbing, dan smombie. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 Januari 2026 di MTSN 1 Kediri disampaikan oleh perwakilan guru bahwa banyak siswa MTSN 1 Kediri yang berjalan tidak memperdulikan sekitar dalam bermain gadget.

Masalah kecanduan gadget, phubbing, dan smombie seringkali berkembang secara bertahap. Awalnya, anak-anak mungkin menggunakan gadget untuk bermain game atau menonton video. Namun, jika penggunaan ini tidak terkontrol, mereka dapat menjadi semakin tergantung pada gadget dan mulai mengabaikan aktivitas lain yang lebih penting, seperti belajar, bermain dengan teman-teman, atau berinteraksi dengan keluarga. Kontrol Diri Rendah Memicu *Pubbing&Smombie* dikarenakan dorongan untuk terus terhubung (*fear of missing out* atau FOMO) atau kebutuhan akan regulasi emosi instant (seperti mengatasi kebosanan atau kecemasan) membuat remaja tidak mampu "lepas" dari layar, bahkan saat melakukan aktivitas berbahaya seperti berjalan di jalan raya. Kehilangan kontrol diri menyebabkan mereka mengabaikan bahaya fisik demi stimulus digital.⁵

Penelitian sebelumnya (Fadilah, A., Rini, R. A. P., & Pratitis, N, 2022) ditemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku *phubbing&*

smombie pada remaja. Artinya, semakin rendah kontrol diri seorang remaja, maka akan semakin tinggi kecenderungannya untuk melakukan *phubbing&smombie* atau sebaliknya.

Untuk mengatasi masalah *phubbing&smombie* pada remaja, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Beberapa solusi yang dapat diusulkan antara lain Peningkatan kesadaran dan edukasi tentang bahaya kecanduan gadget, phubbing, dan smombie pada siswa SMP, orang tua, dan guru, Pengembangan program intervensi yang efektif untuk membantu anak-anak mengurangi penggunaan gadget dan mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat, Peningkatan pengawasan dan pembatasan penggunaan gadget di rumah dan di sekolah, Pemberdayaan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif bagi anak-anak. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing & smombie* pada remaja Di MTSN 1 Kediri.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*⁶, variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah kontrol diri sedangkan variabel terikat (*dependen*) nya adalah perilaku *pubbing&smombie*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 7&8 MTSN 1 Kediri sejumlah 236 siswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa kelas 7&8 MTSN 1 Kediri yang bersedia menjadi responden penelitian dan mempunyai Gadget/Hp sendiri. Sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak bersedia menjadi responden, tidak hadir saat pengambilan data penelitian, dan tidak

mempunyai *gadget*/Hp sendiri. Selanjutnya analisis data menggunakan uji korelasi *non-parametrik Spearman's Rho*.

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari skala- skala atau alat yang dapat mengukur variabel kontrol diri dan *phubbing&smombie*. Kontrol diri individu pada penelitian ini diukur menggunakan alat ukur *Self Control Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Tangney dkk (2004)⁷, dan diadaptasi sesuai dengan budaya Indonesia oleh Sari (2017)⁸. Alat ukur ini terdiri dari 5 dimensi yang memiliki 36 item pernyataan. Dimensi-dimensi tersebut yaitu diantaranya *self-discipline, deliberate/ nonimpulsive, healthy habits, work ethic, dan reliability*. Sedangkan pengukuran perilaku *phubbing&smombie* dalam penelitian ini menggunakan acuan pada alat ukur *phubbing&smombie Scale (PS)* yang dikembangkan oleh Karadag dkk. (2015)⁹ dan diadaptasi sesuai dengan budaya Indonesia oleh Fauzan (2018).¹⁰ Alat ukur ini terdiri dari dua dimensi yang memiliki total item sebanyak 25 pernyataan. Dimensi-dimensi tersebut yaitu diantaranya obsesi terhadap *smartphone* dan gangguan komunikasi.

HASIL

Tabel 1
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia (n : 236)

Variabel	Jumlah (f)	Prosentase (%)
Usia 12 Tahun	78	33,1 %
Usia 13 Tahun	112	47,5%
Usia 14 Tahun	46	19,4%
Total	236	100%

Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa hampir setengahnya responden berusia 13 tahun sejumlah 112 siswa (47,5%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n : 236)

Variabel	Jumlah (f)	Prosentase (%)
Perempuan	122	51,7 %
Laki-laki	114	48,3%
Total	236	100%

Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 122 (51,7%)

Tabel 3
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan durasi lama penggunaan gadget (N : 236)

Variabel	Jml (f)	Prosentase (%)
Durasi Penggunaan Per Hari		
Rendah (< 3Jam/hari)	42	17,8%
Sedang (3-5 jam/hari)	86	36,4 %
Tinggi (>5jam/hari)	108	45,8%
Total	236	100%

Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa hampir setengahnya responden lama durasi penggunaan gadget durasi tinggi (>5 jam/hari) sejumlah 108 responden (45,8%).

Tabel 4
Distribusi kontrol diri pada remaja

Variabel	Jumlah (f)	Prosentase (%)
Baik	124	52,54%
Cukup	78	33.05%
Kurang	34	14.41%
Total	236	100%

Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa sebagian besar kontrol diri pada siswa baik sejumlah 124 responden (52,54%).

Tabel 5
Distribusi *pubbing & smombie*

Variabel	Jumlah (f)	Prosentase (%)
Ringan	148	62,7%
Cukup	56	23,73%
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	56	23,7
Total	32	13,6

Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa 148 responden (62,71%) sebagian besar mengalami perilaku *pubbing&smombie* ringan.

Tabel 6
Tabulasi silang kontrol diri dan perilaku *pubbing smombie* pada remaja

Kontrol Diri Remaja	Phubbing & Smombie										Total	
	Sangat Berat		Berat		Sedang		Cukup		Ringan			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	13	5,5	31	13,1	0	0	0	0	80	33,9	124	52,5
Cukup	15	6,4	19	8,1	0	0	0	0	44	18,6	78	33,1
Kurang	4	1,7	6	2,5	0	0	0	0	24	10,2	34	14,4
Total	32	13,6	56	23,7	0	0	0	0	148	62,7	236	100
Spearman's Rho	Pv = 0,274				α = 0,05				r = -0,238			

Data primer, 2026

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's Rho* untuk melihat hubungan antara variabel Kontrol Diri Remaja dengan Perilaku *Phubbing* dan *Smombie* pada 236 responden, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,238 dengan nilai signifikansi $p = 0,278$. Karena nilai $p > 0,05$, maka H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara Kontrol Diri Remaja dengan perilaku *Phubbing* dan *Smombie* pada siswa di lokasi penelitian.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 236 siswa MTsN 1 Kediri untuk melihat tingkat kontrol diri serta perilaku *phubbing* dan *smombie*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa termasuk dalam kategori baik sebesar 52,54%. Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa sudah mampu mengatur diri dengan cukup baik, serta

penggunaan gadget yang belum menimbulkan gangguan serius dalam interaksi sosial dan keselamatan diri. Menurut Baumeister & Vohs (2021) dan Ghufroon & Risnawita (2021)¹¹, kontrol diri adalah kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk menahan dorongan sesaat demi tujuan jangka panjang. Individu dengan kontrol diri baik cenderung membatasi penggunaan gadget sesuai kebutuhan, bukan dorongan impulsif. Menurut peneliti kontrol diri dari hasil penelitian

dipengaruhi juga oleh faktor lingkungan dan norma yang diterapkan di lingkungan sekolah tentang pembatasan penggunaan gadget saat jam sekolah, karena waktu pulang sekolah siswa jam setengah 4 sore sehingga kontrol diri masih dalam kategori baik.

Hasil penelitian untuk perilaku *phubbing* dan *smombie* berada pada kategori ringan sebesar 62,71%. Menurut Baumeister & Vohs (2021), perilaku menggunakan gadget dipengaruhi oleh kemampuan mengatur dorongan diri. Jika kontrol diri cukup baik, individu hanya menggunakan gadget pada waktu dan tempat yang sesuai, sehingga perilaku yang muncul bersifat terbatas dan tidak berlebihan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana kontrol diri siswa mayoritas baik (52,54%), sehingga perilaku *phubbing* dan *smombie* masih terkendali. Chotpitayasunondh & Douglas (2021)¹² menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* dan *smombie* berkembang secara bertahap: dimulai dari kebiasaan meniru, menjadi kebutuhan, hingga menjadi kecanduan. Pada tahap ringan, perilaku ini bersifat sesekali, tidak mengganggu tugas utama, dan masih bisa dihentikan dengan kesadaran sendiri. Ini bukan gangguan, melainkan penyesuaian diri terhadap lingkungan digital. Hafizah dkk. (2023)¹³ dan Saputra & Hidayat (2024)¹⁴ menyatakan bahwa perilaku *phubbing* menjadi berat hanya jika penggunaan gadget didominasi hiburan, media sosial, atau game. Jika lebih banyak digunakan untuk belajar dan tugas sekolah, intensitas fokus pada layar tetap terkontrol, sehingga dampak negatifnya sangat minim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget dalam interaksi sosial maupun saat beraktivitas di jalan belum mengganggu kualitas komunikasi, keselamatan diri, maupun kewajiban belajar secara signifikan.

Berdasarkan uji korelasi *Spearman's Rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = -0,238$ dengan nilai signifikansi $p = 0,278$. Karena

nilai $p > 0,05$, maka H_0 diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* dan *smombie* pada siswa MTsN 1 Kediri.

Secara umum, banyak penelitian terdahulu menyimpulkan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* dan *smombie*. Misalnya, penelitian Chotpitayasunondh & Douglas (2016) serta Adnan dkk. (2022)¹⁵ menemukan bahwa semakin tinggi kontrol diri remaja, semakin rendah kecenderungan melakukan *phubbing*, karena individu mampu menahan dorongan memeriksa gadget saat berinteraksi. Hafizah dkk. (2023)¹⁶ juga menguatkan bahwa kontrol diri berperan sebagai pengatur utama untuk mengendalikan keinginan menggunakan gadget secara berlebihan.

Namun hasil penelitian ini berbeda dan menimbulkan kesenjangan penelitian (*research gap*). Hasil ini justru sejalan dengan temuan Mumtaz (2019)¹⁷ dan Saputra & Hidayat (2024)¹⁸ yang menyatakan bahwa kontrol diri tidak selalu menjadi prediktor langsung perilaku *phubbing* dan *smombie*, terutama pada kelompok usia tertentu dengan intensitas penggunaan yang masih terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak bersifat mutlak, melainkan dipengaruhi oleh faktor kontekstual dan karakteristik responden.

Faktor penyebab tidak adanya hubungan signifikan diantaranya faktor usia. Hasil penelitian responden Sebagian besar berusia 12–13 tahun (remaja awal). Pada tahap ini, perkembangan kontrol diri masih dalam masa pertumbuhan, namun perilaku *phubbing* dan *smombie* masih tergolong ringan dan bersifat meniru kebiasaan bukan karena dorongan impulsif yang kuat. Menurut Papalia & Feldman (2017)¹⁹; Hassan et al. (2024)²⁰ pada usia ini pengaruh teman sebaya lebih dominan daripada regulasi diri sendiri. Ketika perilaku

masih ringan, variasi kontrol diri belum cukup kuat untuk menimbulkan perbedaan signifikan secara statistik. Kedua faktor jenis kelamin, sebagian besar siswa pada hasil penelitian adalah perempuan yang mana memiliki pola penggunaan gadget yang beragam diantara *peer grub* supportnya. Wu dkk. (2022)²¹ menjelaskan bahwa ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam durasi maupun tujuan penggunaan ponsel, maka efek kontrol diri menjadi tidak terlihat jelas. Di lingkungan MTsN 1 Kediri, aturan sekolah yang ketat membatasi penggunaan gadget di kelas, sehingga mengurangi variasi perilaku antar jenis kelamin. Faktor selanjutnya adalah lama dan tujuan penggunaan gadget. Meskipun lama penggunaan berkorelasi positif dengan *phubbing* dan *smombie* pada penelitian lain, di lokasi penelitian ini penggunaan gadget lebih banyak untuk belajar dan tugas sekolah, bukan hiburan tanpa batas.²²; Pratama & Sari²³ menyatakan bahwa penggunaan yang terarah tidak mengaktifkan sistem impulsif yang membutuhkan kontrol diri tinggi. Karena perilaku masih ringan, maka perbedaan tingkat kontrol diri tidak berdampak nyata pada frekuensi *phubbing* dan *smombie*. Faktor yang juga berpengaruh adalah faktor norma lingkungan sekolah, aturan sekolah yang melarang membawa gadget ke ruang kelas serta pengawasan guru menjadi pengendali eksternal yang menggantikan peran kontrol diri internal. Ada aturan yang tegas, perilaku lebih banyak diatur dari luar, sehingga hubungan dengan kontrol diri internal menjadi lemah atau tidak signifikan.

Hasil ini mengindikasikan bahwa perilaku *phubbing* dan *smombie* pada siswa MTsN 1 Kediri belum hanya bergantung pada kontrol diri semata, melainkan lebih dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, kebiasaan penggunaan, dan tahap perkembangan usia. Meskipun tidak signifikan, nilai koefisien negatif (-0,238) tetap menunjukkan arah hubungan yang sama dengan teori: semakin baik kontrol diri, semakin rendah kecenderungan perilaku

tersebut, hanya saja belum mencapai batas signifikansi statistik.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* dan *smombie* pada siswa MTsN 1 Kediri. Perbedaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan signifikan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: rentang usia responden yang masih dalam tahap perkembangan awal remaja, keseragaman pola penggunaan gadget antar jenis kelamin, durasi penggunaan gadget yang lebih banyak untuk keperluan belajar, serta adanya pengawasan dan aturan ketat dari lingkungan sekolah yang berperan sebagai pengendali perilaku eksternal.

REFERENSI

1. Khofila, R., Dinata Saragi, M. P., Erhanda Lubis, M. A., & Ghaisani, F. (2023). Hubungan Phubbing Smombie Dan Nomophobia Terhadap Perilaku Manusia. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 235. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10247>
2. Fadilah, A., Rini, R. A. P., & Pratitis, N. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 151-158
3. Anggarini, P., Manangkot, M., & Kamayani, O. A. (2022). Hubungan kecanduan internet dengan kecerdasan emosional pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 381–394. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
4. Mariati, L. H. and Sema, M. O. (2019). „Hubungan Perilaku Phubbing Dengan

- Proses Interaksi Sosial Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng", *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 2(2), pp. 51–55.
5. Adnan, M., Nasution, A., & Lubis, R. (2022). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja Sekolah Menengah*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 8(2), 78–90.
6. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
7. Tangney, J. P., & Baumeister, R. F. (2021). The Self-Control Scale: Theory, structure, and empirical applications. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed., pp. 112–135). Guilford Press.
8. Karadag, Engin et al. 2016. "The Virtual World"s Current Addiction: Phubbing." *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 3(2).
9. Fauzan, A. A. (2018). Analisis psikometrik instrumen phubbing dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. (Skripsi Sarjana, UIN Syarif Hidayatullah).
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/45846>
10. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2021). *Self-Regulation and Self-Control: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press.
11. Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing others with mobile phones. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.
12. Hafizah, N., Adriansyah, & Permatasari, R. (2023). Pengaruh Kontrol Diri dan FoMO terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 9(1), 12–20.
13. Saputra, A., & Hidayat, Y. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing dan Smombie pada Siswa MTs. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 7(2), 112–120.
14. Mumtaz, S. (2021). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing: Analisis Berdasarkan Tingkat Keparahan Perilaku. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 45–58
15. Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
16. Hassan, M., et al. (2024). The effect of smombie and phubbing levels on psychological well-being in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 354, 339-347.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.215>
17. Wu, A. M., et al. (2022). Gender Differences in Smartphone Addiction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(4), e34567.
18. Andone, I., Blaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C., & Markowetz, A. (2016). Digital behavior traces reveal differences in smartphone usage patterns. *Computers in Human Behavior*, 63, 328–339.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.059>
19. Pratama, B. A., & Sari, N. L. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(4), 227–246.
<https://doi.org/10.62383/wissen.v2i4.387>