

## Prediktor Perilaku Phubbing pada Remaja

Nuram Mubina<sup>1</sup>, Citra Hati Leometa<sup>2</sup>, Yuwono Pratomo<sup>3</sup>, Amelia Nur Hidayati<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Buana Perjuangan Karawang; [nurammubina.psyklinis@gmail.com](mailto:nurammubina.psyklinis@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Buana Perjuangan Karawang; [citra.hati@ubpkarawang.ac.id](mailto:citra.hati@ubpkarawang.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Buana Perjuangan Karawang; [yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id](mailto:yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id)

<sup>4</sup>Universitas Buana Perjuangan Karawang; [ps20.ameliahidayati@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps20.ameliahidayati@mhs.ubpkarawang.ac.id)

### Article Info

#### Article history:

Received Oktober, 2024

Revised Februari, 2025

Accepted Maret, 2025

#### Kata Kunci:

Phubbing, Kontrol Diri, Kata Empati, Smartphone

#### Keywords:

Phubbing, Self-control, Empathy, Smartphone

### ABSTRAK

Perilaku phubbing merupakan perilaku melihat smartphone selama percakapan dengan orang lain dengan maksud melarikan diri dari komunikasi interpersonal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan empati terhadap perilaku phubbing pada remaja di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif kausalitas dengan sampel sebanyak 110 orang remaja yang ada di Kabupaten Karawang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan teknik convenience sampling. Instrumen penelitian ini yaitu skala yang diadopsi menggunakan Brief Self-Control Scale (BSCS) dari de Ridder (2011) yang mengukur kontrol diri, skala yang disusun oleh Davis (1980) yang mengukur empati dan skala phubbing dari Karadag (2015) untuk mengukur perilaku phubbing. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kontrol diri dan empati terhadap perilaku phubbing pada remaja di Kabupaten Karawang.

### ABSTRACT

Phubbing behavior is the behavior of looking at a smartphone during a conversation with another person with the aim of escaping from interpersonal communication. The aim of this research is to determine the influence of self-control and empathy on phubbing behavior among adolescents in Karawang Regency. This research uses a quantitative approach with an associative causality research design with a sample of 110 teenagers in Karawang Regency. The sampling method used was non-probability sampling with convenience sampling technique. The instrument for this research is the scale adopted using the Brief Self-Control Scale (BSCS) from de Ridder (2011) which measures self-control, the scale compiled by Davis (1980) which measures empathy and the phubbing scale from Karadag (2015) to measure phubbing behavior. The results of this study show that there is an influence of self-control and empathy on phubbing behavior among teenagers in Karawang Regency.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



*Corresponding Author:*

Name: Nuram Mubina

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: [nuram.mubina@ubp.karawang.ac.id](mailto:nuram.mubina@ubp.karawang.ac.id)

## 1. PENDAHULUAN

Memiliki smartphone pada saat ini sudah menjadi hal yang wajar bagi masyarakat terutama pada kalangan remaja. Perkembangan zaman yang semakin canggih membuat para remaja dapat mendapatkan pengetahuan, kabar berita serta berinteraksi menggunakan smartphone. Menurut Blais (dalam Dewanti dkk., 2016) penggunaan smartphone pada remaja salah satunya berdampak pada kemampuannya untuk bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan pergaulan di masyarakat. Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu fokus pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial/interaksi dengan lingkungan sekitar, mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab ditengah-tengah masyarakat.

Hurlock (dalam Kurnia dkk., 2020) Perkembangan teknologi menggunakan smartphone juga dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Alamsyah (dalam Kurnia dkk., 2020) menyatakan kemudahan-kemudahan yang diberikan smartphone seringkali membuat penggunaan melebihi waktu yang wajar, karena hal tersebut dapat menimbulkan perilaku "acuh tak acuh" atau tidak peduli terhadap lingkungan sekitar. Tindakan acuh tak acuh pada saat berada di lingkungan sosial dapat membuat orang lain merasa tidak diperdulikan terlebih bila komunikasi yang dilakukan lebih berkonsentrasi pada smartphone yang dimilikinya. Individu yang tidak dapat mengontrol dirinya pada saat berkomunikasi secara langsung dengan orang-orang sekitar dan memilih untuk memainkan smartphone dapat menimbulkan hubungan yang kurang baik terhadap lingkungannya serta lawan bicaranya dan dapat disebut dengan perilaku phubbing. Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) mengemukakan phubbing merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan situasi dimana individu fokus pada smartphone mereka dan mengabaikan interaksi dengan orang-orang di sekelilingnya.

Perkembangan penggunaan smartphone kian meningkat setiap tahunnya. Kemenkominfo mencatat 89 persen atau 167 juta penduduk Indonesia sudah menggunakan smartphone. Jumlah penggunaan smartphone sejalan dengan banyaknya pemakaian internet di Indonesia. Pesatnya perkembangan teknologi dan komunikasi telah melahirkan media baru. Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023 pengguna internet di Indonesia telah mencapai 78,19 atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi yang sebesar 275.773.901 jiwa

Menurut Karadag (2015) terdapat dua aspek perilaku phubbing, yaitu: communication distrubance sebuah kegiatan komunikasi atau percakapan, seseorang lebih memilih untuk fokus atau melihat smartphone dari pada berkomunikasi. Phone obsession, seseorang lebih membutuhkan smartphone dalam keseharian dari pada harus bertemu secara langsung.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pra penelitian pada November 2023, yang dilakukan kepada kalangan remaja melalui google form sebanyak 35 responden. Didapatkan hasil dari aspek perilaku phubbing pada communication distrubance, terdapat 28 responden dengan persentase 80% pada saat berkumpul dengan teman individu seringkali asik dengan smartphonena. Terdapat 29 responden dengan persentase 82,9% individu merasa sulit mengontrol diri ketika sedang berkumpul tidak memainkan smartphone. Pada aspek phone obsession terdapat 24 responden dengan persentase 68,6% individu sering mengecek smartphone pada saat berbicara

dengan teman walaupun tidak ada notifikasi masuk. Terdapat 18 responden dengan persentase 51,4% individu lebih menyukai berinteraksi dengan teman menggunakan smartphone dibandingkan harus bertemu secara langsung setiap hari.

Menurut Kaczmarek (dalam Cahyadewi dkk., 2022) phubbing mengacu pada perilaku buruk yang terjadi dalam situasi sosial ketika seseorang terus menerus fokus pada smartphone mereka sehingga tidak fokus pada lawan bicara dan membuat mereka merasa diabaikan atau dihina. Phubbing merupakan suatu konsep yang membuat seseorang tidak menghormati orang lain, tidak membina maupun mengembangkan suatu hubungan, tidak berkomunikasi dengan orang lain karena lebih mementingkan smartphone dan lingkungan virtualnya dari pada orang-orang di kehidupan nyata.

Perilaku phubbing sendiri memiliki beberapa dampak yaitu kesehatan fisik, keluhan kesehatan yang dirasakan antara lain lelah atau pedih pada bagian mata bahkan kerusakan mata bertambah, pusing kepala akibat terlalu banyak melihat smartphone, dan badan pegal-pegal. Dampak sosial, individu tidak sadar tentang apa yang terjadi di lingkungan sekitar, kurangnya kemampuan berkomunikasi langsung, kehilangan kesempatan komunikasi dengan orang baru serta penggunaan smartphone berlebihan dapat mendekatkan yang jauh tetapi juga dapat menjauhkan yang dekat, kita dapat kehilangan orang yang sedang berada di dekat kita karena tergantikan oleh smartphone yang di gengamnya. Dampak mental akibat penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengakibatkan depresi karena rasa sedih yang timbul hingga menangis, menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga, dan kehilangan kepercayaan diri (Amelia dkk., 2019).

Salah satu faktor yang menyebabkan perilaku phubbing menurut Karadag (2015) adalah kontrol diri. Goldfield dan Merbaum (dalam Wilantika dkk., 2018) mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu kearah konsekuensi positif. Selanjutnya kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan dirinya serta dorongan dorongan dalam dirinya. Choliz (dalam Waty & Fourianalisyawati, 2018) mengatakan penggunaan smartphone tanpa kontrol akan mendatangkan permasalahan sosial di lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya, memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjarauhan dengan smartphone.

Selain kontrol diri, empati juga menjadi salah satu variabel yang berperan terhadap perilaku phubbing. Menurut Davis (1996) empati adalah sekumpulan konstruk yang berkaitan dengan respon individu terhadap pengalaman orang lain sehingga individu tersebut mampu memahami perspektif dan memberikan respons emosi yang tepat pada individu lain. Empati merupakan kemampuan yang penting dimiliki individu karena membantu individu tersebut untuk menyesuaikan diri dengan perasaan atau pun pemikiran individu lainnya (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004). Ketika remaja memiliki empati yang baik, remaja dapat melihat suatu peristiwa, isu, atau situasi baik dalam kehidupan nyata maupun dunia maya dengan lebih positif (Felicia, Sitasari, & Safitri, 2023). Dengan memiliki empati yang baik, remaja diharapkan menyadari, memahami, dan memahami bahwa dengan memunculkan perilaku phubbing akan memberikan dampak buruk pada interaksi sosial yang dimilikinya. Rendahnya empati akan membuat remaja kurang peduli dengan kondisi sekitarnya, remaja dapat mengabaikan individu yang ada di sekitarnya termasuk memunculkan perilaku phubbing.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Perilaku Phubbing

Karadag (2015) phubbing dapat digambarkan sebagai orang yang melihat smartphone selama percakapan dengan orang lain, berurusan dengan smartphone dan melarikan diri dari komunikasi interpersonal. Ugur dan Koc (dalam Saloom & Veriantari, 2022) menyatakan phubbing adalah ekspresi baru dari singkatan "phone snubbing" yang menggambarkan tindakan snubbing

atau menghina seseorang dalam lingkungan sosial dengan melihat smartphone yang alih-alih memperhatikan. Aspek-aspek dari phubbing menurut Karadag (2015) terdiri dari dua aspek yaitu : 1) Gangguan komunikasi (Communication Distrurbance) aspek ini merupakan sebuah kegiatan komunikasi atau percakapan, seseorang lebih memilih untuk fokus atau melihat smartphone dari pada berkomunikasi face to face. 2) Obsesi terhadap ponsel (Phone Obsession) Seseorang lebih membutuhkan smartphone dalam keseharian dari pada harus bertemu secara langsung.

## 2.2 Kontrol Diri

Tangney, Baumeister dan Boone (dalam de Ridder, dkk., 2011) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Jadi dapat diartikan bahwa individu secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif. Kemampuan kontrol diri yang terdapat pada individu memerlukan peranan penting interaksi dengan individu lain dan lingkungannya agar membentuk kontrol diri yang matang, hal tersebut dibutuhkan karena ketika individu diharuskan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik.

Tangney, Baumeister dan Boone (dalam de Ridder, dkk., 2011) menyebutkan terdapat dua aspek kontrol diri yaitu: 1) Penghalang perilaku, yaitu kemampuan individu untuk menahan diri atas dorongan untuk melakukan atau memunculkan perilaku yang tidak sesuai dengan standar seperti moral, nilai dan aturan yang ada di masyarakat. 2) Inisiator perilaku, yaitu, kemampuan individu untuk memunculkan perilaku yang sesuai dengan standar seperti moral, nilai dan aturan yang ada di masyarakat.

## 2.3 Empati

Davis (1980) menyebutkan empati adalah sekumpulan konstruk yang berkaitan dengan respon individu terhadap pengalaman orang lain sehingga individu tersebut mampu memahami perspektif dan memberikan respons emosu yang tepat pada individu lain. Empati merupakan kemampuan yang penting dimiliki individu karena membantu individu tersebut untuk menyesuaikan diri dengan perasaan atau pun pemikiran individu lainnya (Baron-Cohen & Wheelwrisght, 2004).

Davis (1980) menyebutkan aspek-aspek empati yaitu: 1) Perspective taking, yaitu kecenderungan atau kemampuan individu untuk mengambil perspektif atau sudut pandang individu lain dengan cara memperhatikan keadaan orang lain dan membayangkan perasaan jika berada dalam keadaan orang lain. Perspective taking memiliki komponen seperti mampu mengambil sudut pandang orang lain. 2) Fantasy, yaitu Kemampuan individu untuk mengubah diri mereka secara imajinatif dalam mengalami perasaan dan tindakan dari karakter khayalan dalam buku, film, dan sandiwara yang di baca atau disimak. Fantasi memiliki komponen seperti mampu membayangkan diri berada di posisi orang lain 3) Emphatic concern, yaitu Perasaan empati yang berorientasi kepada orang lain dan perhatian terhadap kemandangan yang dialami orang lain. Emphatic concern memiliki komponen seperti mampu merasakan penderitaan orang lain 4) Personal distress, yaitu reaksi pribadi terhadap penderitaan orang lain yang diekspresikan dengan perasaan terkejut, takut, cemas, prihatin yang berlebihan dan rasa tidak berdaya. Personal distress memiliki komponen seperti serig kali merasa takut, khawatir dan cemas terhadap sesuatu.

## 3. METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah remaja pengguna smartphone di Kabupaten Karawang, berusia 15-21 tahun. Pengukuran perilaku phubbing akan menggunakan skala yang diadopsi dari skala phubbing yang dikembangkan oleh Karadag (2015) dengan menggunakan aspek-aspek gangguan komunikasi, obsesi terhadap ponsel dengan nilai validitas sebesar 0,787 dan nilai reliabilitas sebesar 0,891. Kontrol diri diukur dengan dengan skala yang diadopsi dari Brief Self Control Scale (BSCS) yang disusun oleh Tangney, Baumeister dan Booner (dalam de Ridder, dkk., 2011) dengan aspek

penghambat perilaku dan inisiator perilaku dengan nilai validitas sebesar 0,736 dan nilai reliabilitas sebesar 0,872. Selanjutnya empati akan di ukur dengan skala empati yang disusun oleh Davis (1980) dengan aspek pengambilan perspektif, fantasi, kecemasan, dan tekanan pribadi dengan nilai validitas sebesar 0,719 dan nilai reliabilitas sebesar 0,906.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan menggunakan convenience sampling di mana peneliti menentukan besaran ukuran sampel melalui Rumus Lemeshow (Priyambodo, 2019). Teknik tersebut digunakan dengan pertimbangan ketiadaan data pasti dari jumlah populasi remaja di Kabupaten Karawang.

Metode analisis data tersebut menggunakan SPSS 26.0 untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan empati terhadap perilaku phubbing pada remaja di Kabupaten Karawang. Sebelum menguji hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran skor variabel kontrol diri dan empati terhadap perilaku phubbing pada remaja di Kabupaten Karawang. Uji normalitas sebaran data dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-smirnov goodness of fit test. Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara kedua variabel. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran kontrol diri dan empati terhadap perilaku phubbing pada remaja di Kabupaten Karawang atau untuk menjawab hipotesis yang telah dibuat. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu 1) Ada pengaruh negatif antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja. 2) Ada pengaruh negatif antara empati dengan perilaku phubbing pada remaja. 3) Ada pengaruh antara kontrol diri dan empati dengan perilaku phubbing pada remaja. Untuk menjawab hipotesis tersebut digunakan uji regresi linier berganda dengan menggunakan SPSS 26.0 untuk windows.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
N	110
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066 <sup>cd</sup>

Tabel 2 Uji Linearitas

<i>ANOVA Table</i>						
		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Y1 * X1	<i>Linearity</i>	593.883	1	593.883	8.313	.005
Y1 * X2	<i>Linearity</i>	1452.851	1	1452.851	17.493	.000

Berdasarkan hasil pada tabel 1 dan 2, dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,066 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Adapun uji linearitas kontrol diri terhadap perilaku phubbing memiliki nilai linearity sebesar 0,005 < 0,05 dan uji linearitas empati terhadap perilaku phubbing sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara perilaku phubbing (Y), kontrol diri (X1) dan empati (X2).

Tabel 3 Uji Hipotesis

*Coefficients<sup>a</sup>*

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>			
<i>(Constant)</i>	51,628	4,135			12,486	,000
<i>Kontrol Diri</i>	-,109	,049	-,198		-2,238	,027

<i>Empati</i>	-,194	,049	-,349	-3,955	,000
---------------	-------	------	-------	--------	------

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana pada tabel 3 diatas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kontrol diri sebesar  $0,027 < 0,05$ . Adapun nilai signifikansi variabel empati sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kontrol diri dan empati terhadap perilaku phubbing dengan nilai constanta B kontrol diri sebesar  $-,109$  dan nilai constanta B Empati sebesar  $-,194$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada arah pengaruh negatif kontrol diri dan empati terhadap perilaku phubbing. Hal ini memiliki makna bahwa semakin tinggi kontrol diri dan empati maka akan semakin rendah perilaku phubbing.

Tabel 4 Uji Koefisien Determinasi

*Model Summary<sup>b</sup>*

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted Square</i>	<i>R Std. Error of the Estimate</i>
1	,421 <sup>a</sup>	,177	,162	8,98708

Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4 diketahui bahwa nilai Adjusted R Square bernilai 0,162, maka dapat disimpulkan pengaruh kontrol diri dan empati sebesar 0,162 atau 16,2% terhadap perilaku phubbing pada remaja di Kabupaten Karawang, selebihnya 83,8 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu kecanduan media sosial, kecenderungan merasa bosan, dan konformitas.

**Pembahasan**

Kontrol diri dalam penelitian ini memiliki arah pengaruh negatif terhadap perilaku phubbing. Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hafizah dkk. (2021) serta Sholihah dan Musslifah (2024). Damashinta (dalam Kurnia, 2020) menyatakan pada saat ini kehidupan remaja tampak kurang seimbang, karena remaja lebih menyukai kesendirian dengan smartphone, fokus pada smartphone ketika bersosialisai serta mengabaikan lingkungan sekitar. Remaja yang memiliki kontrol diri rendah akan merasa tidak bersalah saat mengabaikan teman atau orang-orang di lingkungan sekitarnya maupun berada di dekatnya, remaja yang kurang mengontrol diri untuk menggunakan smartphone pada saat berkomunikasi secara langsung cenderung mengabaikan kontak mata pada saat berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih melihat smartphone bahkan membalas pesan menggunakan smartphone pada saat berkomunikasi secara langsung yang dapat diduga akan mengakibatkan perilaku phubbing. Sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri tinggi akan dapat menahan diri pada saat berkomunikasi tidak memainkan smartphone-nya ketika sedang berkomunikasi secara langsung dan akan lebih memilih untuk mendengarkan lawan bicaranya serta memperhatikan lawan bicaranya pada saat berbicara sehingga tidak terpengaruh oleh notifikasi yang masuk pada smartphone nya (Kurnia dkk., 2020).

Selain itu, empati juga menjadi salah satu variabel yang berpengaruh terhadap perilaku phubbing. Empati dalam penelitian ini memiliki arah pengaruh negatif terhadap perilaku phubbing. Empati merupakan kemampuan yang penting dimiliki individu karena membantu individu tersebut untuk menyesuaikan diri dengan perasaan atau pun pemikiran individu lainnya (Baron-Cohen & Wheelwrisght, 2004).

Ketika remaja memiliki empati yang baik, remaja dapat melihat suatu peristiwa, isu, atau situasi baik dalam kehidupan nyata maupun dunia maya dengan lebih positif (Felicia, Sitasari, & Safitri, 2023). Dengan memiliki empati yang baik, remaja diharapkan menyadari, memahami, dan memahami bahwa dengan memunculkan perilaku phubbing akan memberikan dampak buruk pada interaksi sosial yang dimilikinya. Rendahnya empati akan membuat remaja kurang peduli dengan kondisi sekitarnya, remaja dapat mengabaikan individu yang ada di sekitarnya termasuk memunculkan perilaku phubbing.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Ada pengaruh negatif antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja.
- 2) Ada pengaruh negatif antara empati dengan perilaku phubbing pada remaja.
- 3) Ada pengaruh antara kontrol diri dan empati dengan perilaku phubbing pada remaja.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa semua hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini memiliki makna bahwa kontrol diri dan empati memiliki pengaruh terhadap perilaku phubbing dengan arah pengaruh negatif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri dan empati maka perilaku phubbing akan semakin rendah. Adapun besaran pengaruh kontrol diri dan empati terhadap perilaku phubbing sebesar 0,162 atau 16,2% sedangkan sisanya 83,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti 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>
- Amelia, T., Despitarsari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina, A. (2019). Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Indonesia. *Jurnal ekologi kesehatan*, 18(2), 122-134.
- APJII. Asosiasi penyelenggara jasa ininternet Indonesia. 2023. Data pengguna jasa internet Indonesia.
- Astuti, A. P., & Nurmalita, A. (2014). Teknologi Komunikasi dan Perilaku Remaja. *Analisa Sosiologi*, 3(1), 91–111. <http://ekojihadsaputra.blogspot.com/2011/05/perubahan-teknologi.html>
- Cahayadewi, M. Y., & Tasdin, W. (2022). Peran Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. 05(01), 627–638.
- Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, kontrol diri dan agresivitas verbal remaja. *Jurnal fenomena*, 27(2), 22-23.
- 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*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Davis, M. H. (1994). Empathy. 443–466.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Dewanti, T. C., Malang, U. N., Negeri, K. I. P., & No, M. S. (2024). Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling PENGGUNAAN GADGET SMARTPHONE TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SMA NEGERI 9 MALANG PRESTASI BELAJAR SISWA SMA NEGERI 9. 1(3), 1–7.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fauzan, A. A. (2018). Analisis psikometrik instrumen phubbing dan faktor faktor yang mempengaruhinya (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi, 2018).
- Firman, & Audina, W. (2022). Fenomena perilaku phubbing di lingkungan masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12336 12341. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10427>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. 9(3), 630–645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Jihan, A., & Rusli, D. (2019). Pengaruh faktor kepribadian terhadap phubbing pada generasi milenial di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4).
- Kurnia, S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01).
- Laili, U., Putri, N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Phone snubbing pada dewasa awal : Bagaimana peranan kontrol diri ? *Pendahuluan*. 3(4), 571–585.
- Manapat, P. D., Edwards, M. C., Mackinnon, D. P., Poldrack, R. A., & Marsch, A. (2021). *HHS Public Access*. 28(2), 395–412. <https://doi.org/10.1177/1073191119890021.A>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. 3, 65–69.

- Nurhaini, D., Psikologi, P. S., & Samarinda, U. M. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget. *6*(1), 92–100.
- Nurningtyas, F., Ayriza, Y., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2021). *Acta Psychologia*. *3*, 14–20.
- Palureng, A. N. Z., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Gambaran Perilaku Phubbing pada Dewasa Awal yang Bermain Game Online di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(1), 124-127.
- Ponda, R. E. K., Satria, B., & Asniar, A. (2023). Efektivitas pelatihan kontrol diri pada remaja dengan risiko kecanduan terhadap game online. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, *7*(3).
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing , which is the sum of many virtual addictions : A structural equation model. *4*(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2021). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *9*(2), 152–167. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, *6*(2), 51-55. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v6i12017p051>
- Setiawan, E. A. (2023). KARIER SISWA. *2*(1).
- Sholihah, M. W., Musslifah, A. R., & Surakarta, U. S. (n.d.). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing siswa kelas xi sma negeri gondangrejo. 14–20.