

Kontrol Diri dan Kecenderungan Phubbing Pada Mahasiswa: Sebuah Studi Korelasional

Arikah Chusna¹, Inhastuti Sugiasih²

¹Mahasiswa Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

²Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author:
inhastuti@unissula.ac.id

Abstrak

Perilaku phubbing merupakan perilaku pengabaian kepada orang lain ketika berinteraksi secara langsung dengan lebih memusatkan perhatiannya pada smartphone, sehingga dapat mengakibatkan perilaku yang dianggap tidak sopan, menyinggung, mengganggu komunikasi, dan menurunkan kualitas hubungan interpersonal. Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku phubbing adalah rendahnya kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku phubbing pada mahasiswa Universitas "X" di Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 170 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan skala perilaku phubbing yang terdiri dari 21 aitem ($\alpha = 0,847$) dan kontrol diri terdiri dari 24 aitem ($\alpha = 0,887$). Analisis data menggunakan teknik korelasi pearson product moment dengan taraf signifikansi 0,01. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0.643$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara perilaku phubbing dan kontrol diri. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecenderungan perilaku phubbing. Mayoritas responden pada perilaku phubbing pada kategori sedang (50%) dan tingkat kontrol diri pada kategori tinggi (50%). Demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan perilaku phubbing pada mahasiswa Universitas "X" di Semarang. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku phubbing di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Kontrol Diri, Mahasiswa, Perilaku Phubbing.

Abstract

Phubbing behavior is a behavior of neglecting others when interacting directly by focusing more on smartphones, so that it can result in behavior that is considered disrespectful, offensive, disrupts communication, and lowers the quality of interpersonal relationships. One of the factors that influence the emergence of phubbing behavior is low self-control. This study aims to determine the relationship between self-control and the tendency of phubbing behavior in University "X" Semarang students. This study uses a quantitative method with a correlational design. Sampling was done using the cluster random sampling technique. The subjects in this study amounted to 170 students. Data were collected using a phubbing behavior scale consisting of 21 items ($\alpha = 0.847$) and a self-control consisting of 24 items ($\alpha = 0.887$). Data analysis used the Pearson product moment correlation technique with a significance level of 0.01. The results

of the hypothesis test showed a correlation coefficient value of $r_{xy} = -0.643$ with a significance of 0.000 ($p < 0.05$), which means that the hypothesis is accepted, meaning that there is a very significant negative relationship between phubbing behavior and self-control. This means that the higher the self-control, the lower the tendency to phubbing behavior. The majority of respondents on phubbing behavior in the medium category (50%) and the level of self-control in the high category (50%). Thus, it can be concluded that there is a very significant negative relationship between self-control and the tendency of phubbing behavior in University "X" Semarang students. These findings show that self-control is one of the factors related to the emergence of phubbing behavior among college students.

Keywords: Self-Control, Student, Phubbing Behavior.

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan komunikasi mempermudah individu dalam mencari dan mengakses informasi yang dibutuhkan (Sarlini dkk., 2023). Diantara bentuk perkembangan teknologi yang hingga saat ini banyak dimanfaatkan ialah *smartphone*, yaitu telepon pintar dengan fungsi menyerupai komputer yang dilengkapi akses internet, mulai dari pencarian informasi, surat elektronik, pengunduhan aplikasi, penyimpanan data, hingga hiburan digital (Kurnia dkk., 2020). Sehingga *smartphone* dipastikan dimiliki oleh seluruh kebanyakan orang.

Secara ideal, *smartphone* berfungsi sebagai sarana komunikasi yang mendekatkan individu tanpa terhalang jarak dan waktu, sehingga dapat mempererat hubungan interpersonal serta mendukung pemenuhan kebutuhan informasi sehari-hari (Wijaya dkk., 2024). Namun, realita di lapangan justru menunjukkan arah yang berlawanan. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi membuat individu lebih memusatkan perhatian pada layar ponsel dibandingkan pada lawan bicara yang hadir secara langsung (Amelia dkk., 2019). Kesenjangan inilah yang menjadi persoalan antara manfaat konektivitas jarak jauh dan menurunnya kualitas konektivitas jarak dekat. Perilaku inilah yang kemudian dikenal sebagai *phubbing*. *Phubbing* gabungan dari kata *phone* dan *snubbing* yaitu perilaku mengabaikan lawan bicara demi berfokus pada *smartphone*.

Phubbing didefinisikan sebagai perilaku mengabaikan atau menyakiti lawan bicara dalam interaksi sosial akibat perhatian yang lebih terpusat pada penggunaan *smartphone*, yang mencerminkan ketergantungan individu terhadap perangkat tersebut serta dipandang sebagai perilaku tidak sopan (Kurnia dkk., 2020). Pelaku *phubbing* cenderung berfokus pada *smartphone* dibandingkan lawan bicaranya, seringkali tanpa disadari olehnya sendiri (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Perilaku semacam ini dapat terjadi pada siapa saja, tidak terkecuali mahasiswa sebagai salah satu kelompok yang cukup rentan terhadap fenomena ini karena intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, baik untuk kebutuhan akademik (Putri dkk., 2022). Meski demikian, penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa tidak selalu terbatas pada kebutuhan akademik semata. *Smartphone* juga sering digunakan mahasiswa saat bosan atau kurang tertarik pada situasi sosial di sekitarnya, sehingga mengalihkan perhatian dan berpotensi memunculkan kecenderungan *phubbing* (Siregar, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *phubbing* pada mahasiswa cukup umum terjadi dengan tingkat yang bervariasi. Penelitian pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran ($n = 261$) menemukan 59,8% berada pada kategori *phubbing* sedang, 39,1% rendah, dan 1,1% tinggi (Meilan dkk., 2024). Penelitian pada mahasiswa Ilmu Keperawatan UNSOED ($n = 223$) menunjukkan pola serupa, yaitu 87% kategori sedang dan 13% kategori tinggi (Wiguna dkk., 2024). Sementara itu, penelitian Lapalelo & Purnomo, (2024) pada 337 partisipan menemukan rata-rata skor *phubbing* sebesar 70,6% pada laki-laki dan 68,2% pada perempuan, keduanya berada pada kategori sedang. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa *phubbing* telah menjadi kebiasaan yang cukup umum di kalangan mahasiswa lintas kampus.

Fenomena serupa juga ditemukan pada mahasiswa Universitas “X” di Semarang. Hasil wawancara awal dengan tiga mahasiswa menunjukkan pola yang konsisten: penggunaan ponsel tetap berlangsung meski sedang mengikuti perkuliahan, diskusi kelompok, maupun interaksi tatap muka, dengan alasan utama berupa rasa bosan, topik pembicaraan yang dianggap kurang menarik, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan media sosial, hingga rasa penasaran terhadap notifikasi yang masuk. Selain berdampak pada relasi sosial, *phubbing* juga dapat menurunkan empati dan keterlibatan sosial, mengganggu fokus akademik, serta menimbulkan gangguan fisik seperti sakit kepala dan ketegangan leher akibat penggunaan ponsel berlebihan. Kondisi ini memperkuat indikasi bahwa *phubbing* bukan sekadar kebiasaan individual, melainkan pola perilaku yang cukup melekat dalam interaksi sosial mahasiswa sehari-hari.

Phubbing memberikan dampak negatif terhadap kualitas hubungan interpersonal. Pihak yang menjadi sasaran *phubbing* cenderung merasa diabaikan, tidak dihargai, dan tidak dianggap penting dalam interaksi. Perilaku ini juga berasosiasi dengan munculnya kecemburuan dalam hubungan, melemahnya ikatan emosional, menurunnya kepuasan relasi, serta meningkatnya risiko depresi, dan secara umum dipersepsikan sebagai tindakan tidak sopan yang melanggar norma sosial (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Sehingga, *phubbing* dianggap sebagai bentuk pengabaian sosial yang berdampak pada terganggunya kebutuhan akan empati dan menghasilkan pengalaman emosional yang negatif.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kecenderungan perilaku *phubbing* adalah rendahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengubah, mengesampingkan, atau mengatur respons, dorongan, pikiran, dan emosi dalam dirinya guna menahan perilaku negatif demi mencapai tujuan yang lebih baik (Tangney dkk., 2004). Individu dengan kontrol diri tinggi cenderung mampu menahan dorongan untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan, terutama saat berkomunikasi langsung dengan orang lain, sehingga risiko terjadinya *phubbing* menjadi lebih rendah, sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih rentan terhadap perilaku tersebut.

Kaitan antara kontrol diri dan *phubbing* telah dikaji dalam beberapa penelitian terdahulu. Margaretha & Gina, (2023) menemukan bahwa tendensi *smartphone addiction* berkontribusi terhadap munculnya perilaku *phubbing* akibat obsesi berlebihan terhadap *smartphone*. Aditia, (2021) menemukan bahwa *phubbing* terbentuk secara bertahap dari kebiasaan penggunaan *smartphone* yang terus-menerus

hingga tanpa disadari menjadi perilaku mengabaikan lawan bicara. Kurnia dkk., (2020) menunjukkan bahwa *phubbing* pada remaja di Jakarta dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri serta tingginya intensitas akses internet dan adiksi media sosial maupun gawai. Sementara itu, (Ali dkk., 2023) menemukan bahwa *fear of missing out* (FoMO) turut mendorong kecenderungan *phubbing* pada pengguna media sosial.

Penelitian ini memiliki sejumlah unsur kebaruan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya, baik dari segi instrumen, variabel, metode, teknik sampling, maupun subjek dan lokasi penelitian. Skala kontrol diri dan skala perilaku *phubbing* dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek teoretis yang relevan. Berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya menggunakan pendekatan kualitatif, *non-probability sampling*, atau *accidental sampling*, penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan subjek mahasiswa Universitas "X" di Semarang, sehingga diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai hubungan kontrol diri dan perilaku *phubbing*, khususnya dalam konteks perguruan tinggi keagamaan Islam. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas "X" di Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan yang dilakukan secara acak berdasarkan kelompok tertentu (Azwar, 2017). Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif program sarjana Universitas "X" di Semarang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 170 responden mahasiswa aktif dari Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala perilaku *phubbing* dan skala kontrol diri. Skala perilaku *phubbing* disusun berdasarkan aspek dari Karadag dkk, (2015), yaitu gangguan komunikasi (*communication disturbance*) dan obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*), yang terdiri dari 21 aitem dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai koefisien sebesar 0,847. Selanjutnya, skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek dari Averill, (1973) yaitu kontrol perilaku (*Behavior Control*), kontrol kognitif (*Cognitive Control*), dan kontrol keputusan (*Decisional Control*), terdiri dari 26 aitem dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai koefisien sebesar 0,887. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas "X" di Semarang. Penelitian ini diawali dengan melakukan uji asumsi sebagai syarat analisis

data. Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas residual dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil nilai residual menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,057 dengan nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa residual pada penelitian ini berdistribusi normal, sehingga analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan.

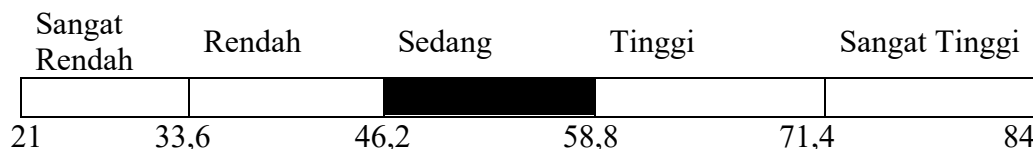
Selanjutnya uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear. Hubungan antara variabel dikatakan linear jika nilai signifikansi pada komponen *linearity* lebih kecil dari $P < 0,005$. Hasil analisis diperoleh nilai *F linearity* sebesar 128,725 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,091 ($p > 0,05$).

Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi *Pearson* yaitu sebesar $r_{xy} = -0,643$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara perilaku *Phubbing* dan kontrol diri. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecenderungan perilaku *Phubbing*, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil kategori perilaku *phubbing* menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat perilaku *phubbing* pada kategori sangat tinggi (0%). Responden dengan kategori tinggi berjumlah 9 orang (5,3%), kategori sedang sebanyak 85 orang (50%), kategori rendah sebanyak 70 orang (41,2%), dan kategori sangat rendah sebanyak 6 orang (3,5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dalam tingkat perilaku *phubbing*.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Subjek Skala Perilaku *Phubbing*.

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$71,4 < X \leq 84$	Sangat Tinggi	0	0%
$58,8 < X \leq 71,4$	Tinggi	9	5,3%
$46,2 < X \leq 58,8$	Sedang	85	50%
$33,6 < X \leq 46,2$	Rendah	70	41,2%
$21 \leq X \leq 33,6$	Sangat Rendah	6	3,5%
Total		170	100%

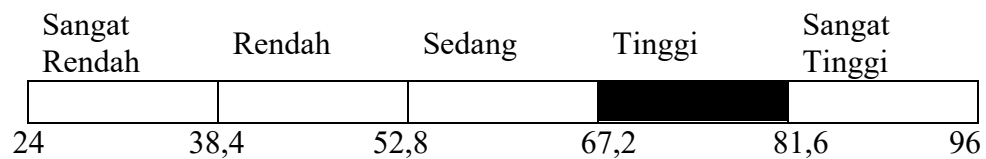


Gambar 1. Norma Kategori Skala Perilaku *Phubbing*

Hasil kategori kontrol diri menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat kontrol diri yang berada pada kategori sangat tinggi berjumlah 10 (5,9%). Responden dengan kategori tinggi berjumlah 85 orang (50%), kategori sedang sebanyak 71 orang (41,8%), kategori rendah sebanyak 4 orang (2,4%), dan kategori sangat rendah (0%). Demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi dalam tingkat Kontrol Diri.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Subjek Skala Kontrol Diri.

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$81,6 < X \leq 96$	Sangat Tinggi	10	5,9%
$67,2 < X \leq 81,6$	Tinggi	85	50%
$52,8 < X \leq 67,2$	Sedang	71	41,8%
$38,4 < X \leq 52,8$	Rendah	4	2,4%
$24 \leq X \leq 38,4$	Sangat Rendah	0	0%
Total		170	100%



Gambar 2. Norma Kategori Skala Kontrol Diri

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas “X” di Semarang. Berdasarkan hasil korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,643$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecenderungan perilaku *phubbing*, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

Penemuan ini sejalan dengan konsep kontrol diri dari Averill, (1973) yang menjelaskan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan pengambilan keputusan sesuai dengan situasi yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi biasanya lebih mampu mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan lebih mengutamakan interaksi sosial secara langsung, sehingga perilaku *phubbing* dapat diminimalkan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Rizky dkk, (2025) yang menemukan adanya hubungan negatif antara pengendalian diri dan perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa. Perilaku *phubbing* diketahui dapat mengurangi kualitas interaksi sosial karena membuat lawan bicara merasa diabaikan dan kurang dihargai (Ahda dkk, 2025). Oleh karena itu, kontrol diri menjadi faktor penting dalam menjaga penggunaan *smartphone* agar tetap proporsional dan tidak mengganggu hubungan interpersonal.

Hasil deskriptif penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan perilaku *Phubbing* pada mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang, artinya bahwa mahasiswa masih melakukan perilaku *Phubbing* dalam situasi tertentu. Sementara itu, kontrol diri berada pada kategori tinggi, yang artinya bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan dorongan, emosi, serta perilaku, termasuk dalam mengatur penggunaan *smartphone* ketika berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu dan memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan dorongan penggunaan *smartphone* dalam situasi sosial. Demikian, tingginya kontrol

diri yang dimiliki mahasiswa diduga berkontribusi terhadap kecenderungan perilaku *Phubbing* yang tidak berada pada kategori tinggi. Meskipun demikian, kecenderungan perilaku *Phubbing* yang masih berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa perilaku tersebut belum sepenuhnya dapat dihilangkan, sehingga tetap diperlukan upaya peningkatan kontrol diri secara berkelanjutan agar mahasiswa semakin mampu menjaga kualitas interaksi sosial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan perilaku *Phubbing*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *phubbing*.
2. Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas “X” di Semarang. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Ahda, H., Satria, B., & Rahmawina, T. (2025). Fenomena Perilaku Phubbing dalam Interaksi Sosial Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Abdurrab. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(4), 1640–1647. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i4.3256>
- 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>
- Ali, W. O. R., Purwasetiawatik, T. F., & Aditya S., A. M. (2023). Fear of Missing Out dan Kecenderungan Perilaku Phubbing pada Pengguna Sosial Media. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 274–280. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2107>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>

- Karadag dkk. (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., & Safitri. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/download/81/61>
- Lapalelo, I., & Purnomo, J. T. (2024). Self Control dan Phubbing pada Remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 530. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9876>
- Margaretha, I., & Gina, F. (2023). Tendensi Smartphone Addiction dan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa. *Social Philantropic: Jurnal Kajian Ilmu Sosial dan Psikologi*, 2(1), 1–7.
- Meilan Afaf Silvia Try, Nita, F., & Iceu, D. A. (2024). Gambaran Tingkat Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal riset Ilmiah*, 3(9), 4370–4384. ejournal.nusantaraglobal.or.id/index.php/sentri%0AGAMBARAN
- Putri, D. (2022). Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 343–347.
- Rizky, F., Sumbi, C., Syamruth, Y. K., Takalapeta, T., Junias, M. S., Cendana, U. N., Masyarakat, I. K., & Cendana, U. N. (2025). Hubungan Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Nusa Cendana. 9(2022), 24474–24480.
- Siregar, S. W. (2024). Fenomena Phubbing pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 235–247. <https://doi.org/10.62086/al-murabbi.v2i1.171>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Wiguna, I., Awaludin, S., & Mulyaningrat, W. (2024). Gambaran Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Keperawatan UNSOED di Masa Endemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 8(3), 180. <https://doi.org/10.22146/jkkk.100295>