



HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DI SMAN 1 KAMPAR

Afriandi Fedri¹, Putri Eka Sudiarti², Neneng Fitria Ningsih³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
afriandifedri06@gmail.com¹, putriekasugiarti@gmail.com², nenengkuok76@gmail.com³

Abstrak

Perkembangan kemajuan teknologi dan informasi sekarang semakin berkembang pesat salah satunya *smartphone*. Dampak penggunaan *smartphone* yaitu berupa suatu fenomena baru yang dikenal dengan istilah *phubbing*. Dampak perilaku *phubbing* menimbulkan ketidaknyamanan disaat interaksi sosial berlangsung, dikarenakan individu mengutamakan menyibukkan diri dengan *smartphone*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN 1 Kampar. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dan dilakukan pada 19 – 30 November 2024 dengan jumlah sampel 92 siswa/i melalui Teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kontrol diri dan perilaku *phubbing*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil univariat menunjukkan 47 responden (51,1%) memiliki kontrol tinggi dan 54 responden (58,7%) tidak mengalami perilaku *phubbing*. Uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan antara kontrol dengan perilaku *phubbing* (*P Value* 0,001). Penelitian ini diharapakan bagi Siswa/i SMAN 1 Kampar untuk menggunakan *smartphone* secara bijak, hanya untuk keperluan penting, dan menetapkan jadwal penggunaan yang seimbang dengan kegiatan belajar dan sekolah .

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Perilaku Phubbing, Remaja*

Abstract

*The development of technological advances and information is now growing rapidly, one of which is smartphones. The impact of smartphone use is in the form of a new phenomenon known as phubbing. The impact of phubbing behavior causes discomfort during social interactions, because individuals prioritize keeping themselves busy with smartphones. This research aims to determine the relationship between self-control and phubbing behavior in teenagers at SMAN 1 Kampar. The research used a cross-sectional design and was conducted on 19 - 30 November 2024 with a sample size of 92 students using a stratified random sampling technique. Data was collected using self-control and phubbing behavior questionnaires. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. Univariate results showed that 47 respondents (51.1%) had high levels of control and 54 respondents (58.7%) did not experience phubbing behavior. The Chi-Square test shows that there is a relationship between control and phubbing behavior (*P Value* 0.001). This research hopes that students of SMAN 1 Kampar will use smartphones wisely, only for important purposes, and set a usage schedule that is balanced with study and school activities*

Keywords: *Self-Control, Phubbing Behavior, Teenager*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Lk. Tepi Air

Email : dhitahidayah8@gmail.com

Phone : 085216880422

PENDAHULUAN

Perkembangan kemajuan teknologi dan informasi sekarang menyebabkan komunikasi antar individu juga mengalami kemajuan pesat. Salah satu kemajuan teknologi itu adalah *smartphone* (Mulyati & NRH, 2018). Sekarang ini memiliki *smartphone* telah menjadi bagian dari gaya hidup kebanyakan masyarakat di seluruh dunia. Pada berbagai usia terlihat lumrah mempunyai *smartphone*. Berbagai fitur penunjang di *smartphone* juga mempermudah masyarakat memperoleh informasi dengan cepat. Selain itu *smartphone* juga digunakan sebagai media untuk melepas lelah, juga bisa untuk menghilangkan stress dengan memainkan *game* atau mendengarkan musik (Sitangga, 2021).

Salah satu dampak atau kelemahan penggunaan *smartphone* di kalangan remaja khususnya siswa/i SMA adalah dapat menyebabkan mereka menjadi sangat terikat dengan perangkatnya, hingga pada titik di mana perhatian mereka menjadi terganggu dan kehilangan kesadaran terhadap lingkungan sekitar (Hura et al., 2021). Dampak lainnya penggunaan *smartphone* yaitu berupa suatu fenomena baru yang dikenal dengan istilah *phubbing*. Sebagai kata baru *phubbing* singkatan dari *phone* dan *snubbing*, yaitu sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan (Haniqa, 2015).

Phubbing adalah contoh perilaku setiap orang saat ini terlalu terikat dengan *smartphononya* itu sendiri, terutama dalam penggunaan sosial media seseorang menjadi tidak peduli lagi dengan orang-orang di sekitar, yang pada akhirnya merusak hubungan sosial mereka itu sendiri (Aditia, 2021). Dapat dikatakan bahwa seseorang melakukan *phubbing* jika mereka menggunakan internet selama lebih dari 4 jam dalam sehari (Kurnia et al., 2020). Perilaku *phubbing* itu sendiri bisa diilustrasikan sebagai individu yang melihat *smartphononya* saat sedang berbincang dengan orang lain, dan cenderung abai dalam komunikasi interpersonalnya (Karadag et al, 2015).

Berdasarkan sebuah survei *online* internasional yang dilakukan oleh (Shah et al., 2024) tentang sejauh mana *phubbing* dan korelasinya didapatkan 904 peserta (463 dari India, 224 dari Nepal, 132 dari Indonesia, yang lain 85) dilibatkan dalam penelitian ini. 2,3% memiliki kemungkinan *phubbing* yang lebih tinggi. Jumlahnya Skor *phubbing* menunjukkan korelasi signifikan positif secara statistik dengan durasi penggunaan internet, penggunaan media sosial. Adapun secara signifikan statistik negatif korelasi dengan durasi hubungan *Phubbing* secara signifikan lebih tinggi pada laki-laki.

Berdasarkan laporan dari *we are social* dan *hootsuite*, ada sebanyak 167 juta pengguna media sosial di Indonesia dari 4,76 miliar pengguna media sosial di dunia (Naurah dalam Hilian batin et al., 2023). Tahun 2019, sebanyak 3.706.811 orang Indonesia melakukan *phubbing*, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan *phubbing* terbanyak di dunia, menempati urutan ke-11, yang paling sering melakukan *phubbing* adalah kalangan remaja khususnya siswa/i sma (Christina Ivanka & Widi Astuti, 2023). Generasi sekarang seperti remaja saat ini memiliki peluang tinggi untuk melakukan

phubbing karena remaja saat ini sering menggunakan *smartphone* (Youarti & Hidayah, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristina Sitanggang tahun (2021) dengan judul Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Kecamatan Bukit Raya provinsi Riau. Dari sampel yang berjumlah 338 orang di dapatkan hasil penelitian terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif antara perilaku *phubbing* dengan kontrol diri pada remaja di Kecamatan Bukit Raya. Artinya semakin tinggi kontrol diri semakin rendah perilaku *phubbing* begitu juga sebaliknya.

Dampak perilaku *phubbing* menimbulkan gangguan komunikasi dan juga ketidaknyamanan disaat interaksi sosial berlangsung, dikarenakan individu mengutamakan menyibukkan diri dengan *smartphone*. Hal ini berdampak pada individu yang ketergantungan terhadap *smartphone*, sehingga menimbulkan kehidupan yang mengisolasi dari lingkungan dan menutup diri (Karadağ et al., 2016). Dampak lainnya dari *phubbing* yaitu dampak fisik yang meliputi sakit kepala, ketegangan mata, nyeri pada otot leher, peningkatan neurotisme, dan ketegangan pada otot wajah (Hidayat MS et al., 2021).

Sementara itu, masalah atau dampak lain yang muncul akibat perilaku *phubbing* meliputi efek psikis atau mental, seperti perasaan terhina, menurunnya kepuasan dalam hubungan, peningkatan kecemasan, neurotisme, depresi. Pandangan negatif terhadap diri sendiri, somatisasi, permusuhan, kesepian. waktu penggunaan teknologi yang semakin lama, ketakutan, ketidaknyamanan, kecanduan internet, kekhawatiran akan ketinggalan informasi, kesulitan dalam mengendalikan diri atau emosi, stres, penggunaan *smartphone* yang tidak teratur, kurang menghargai waktu, dampak negatif, kecanduan game, distimia, bunuh diri, panik, dan fobia (Hidayat MS et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019) di Australia. Sampel pada penelitian ini sejumlah 387 dengan kuesioner secara online. Bukti empiris menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dilakukan pada individu yang sudah kenal atau mempunyai hubungan dekat. Dampak perilaku *phubbing* bisa berupa merubah pola komunikasi, meningkatkan perilaku antisosial, kemampuan komunikasi yang berkurang, menurunkan kepuasan dalam hubungan, meningkatkan depresi, penurunan kualitas hubungan sosial, menyinggung dan melanggar norma sosial. *Phubbing* juga merusak persepsi perhatian empati, kedekatan, dan kepercayaan interpersonal, serta menurunnya kualitas percakapan.

Perilaku *phubbing* di kalangan remaja SMA dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dimana faktor eksternal meliputi kecanduan media sosial. Kehadiran media sosial mendorong sebagian besar remaja untuk tetap terhubung dan mengeksplorasi platform tersebut dalam kehidupan nyata (Saloom & Veriantari, 2022). Faktor internalnya berupa ketakutan akan kehilangan/ *Fear of Missing Out* (*FOMO*). *FOMO* memungkinkan remaja memiliki rasa tidak aman dan cemas ketika

tertinggal informasi dalam layanan jejaring sosial dan kontrol diri (Chotpitayunondh & Douglas, 2016). Adapun faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi *phubbing* terdiri dari adiksi terhadap *smartphone*, adiksi terhadap internet, adiksi terhadap sosial media, adiksi terhadap game, ketakutan akan kehilangan, kontrol diri (Kurnia et al., 2020).

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengelolah daya pikir, perasaan, perbuatan, tindakan dan tingkah laku yang berasal dari luar maupun dalam dirinya agar dapat berperilaku yang sesuai dengan keadaan atau situasi (Kurnia et al., 2020). Kontrol diri diperlukan pada seseorang khususnya pada remaja, karena fase remaja ini adalah masa peralihan dari kehidupan yang bergantung kepada orang lain seperti orang tua menjadi remaja yang mampu berdiri sendiri, masa peralihan ini yang membuat remaja itu bingung dalam memilih serta memilih dalam bertindak (Novandra & Puspitasari, 2017).

Bagi remaja SMA/SMK, kontrol diri itu merupakan sesuatu yang penting untuk dimiliki, terutama saat berhubungan dengan orang lain. Remaja yang mempunyai kontrol diri yang rendah akan cenderung untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Remaja tersebut lebih berfokus mengutamakan kepuasan dirinya untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Selain itu, remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah juga cenderung mempunyai harga diri yang lebih rendah, gaya hidup yang kurang sehat, dan kemampuan dalam bidang akademik serta hubungan antar personal yang tinggi (Jiang & Zhao, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Evita Tulus Octaviani (2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja SMK. Semakin tinggi kontrol diri siswa SMK, semakin rendah perilaku *phubbing* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah nilai kontrol diri siswa SMK, semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dimiliki. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 26,1% sebagai faktor penyebab perilaku *phubbing* remaja SMK dan sisanya dipengaruhi faktor lainnya. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 47,5% terhadap perilaku *phubbing*, selebihnya 52,5% di pengaruh oleh faktor lainnya.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMAN 01 Bangkinang Kota, SMAN 02 Bangkinang Kota dan SMAN 1 Kampar pada hari kamis 26 September 2024. Dengan membagikan kuesioner terhadap masing-masing 10 siswa/i di tiga SMA tersebut, yang berisikan tentang kuesioner kontrol diri 10 soal dan kuesioner Perilaku *Phubbing* 10 soal.

Pada SMAN 01 Bangkinang Kota dari 10 siswa/i terdapat 4 siswa/i yang melakukan perilaku *phubbing* dan 6 siswa/i yang tidak melakukan *phubbing*. Kemudian dari 10 siswa/i terdapat 5 siswa/i yang memiliki kontrol diri tinggi dan 5 siswa/i dengan kontrol diri rendah. Dari 4 siswa/i tersebut mengatakan apabila mereka memegang *smartphone* pada saat komunikasi mereka tidak bisa fokus saat komunikasi berlangsung karena notifikasi yang masuk dan mereka juga mengatakan suka mengirim pesan sedang berbicara dengan teman .

Pada SMAN 02 Bangkinang Kota dari 10 siswa/i terdapat 5 siswa/i yang melakukan perilaku *phubbing* dan 5 siswa/i tidak melakukan *phubbing*, kemudian dari 10 siswa/i terdapat 6 siswa/i yang memiliki kontrol diri tinggi dan 4 siswa/I dengan kontrol diri rendah. Dari 5 siswa/I tersebut mengatakan mereka menggunakan *smartphone* setiap masuk sekolah dan siswa/I juga mengatakan suka mengirim pesan saat berbicara dengan teman.

Pada SMAN 1 Kampar dari 10 siswa/i terdapat 6 siswa/i yang melakukan perilaku *phubbing* dan 4 siswa/i yang tidak melakukan *phubbing*, kemudian dari 10 siswa/i terdapat 4 siswa/I yang memiliki kontrol diri tinggi dan 6 siswa/I dengan kontrol diri rendah. Dari survey awal yang telah dilakukan pada ketiga SMA tersebut, terdapat perilaku *phubbing* terbanyak pada SMA 01 Kampar dengan siswa/i yang melakukan perilaku *phubbing* sebanyak 6 siswa/i, siswa/i yang melakukan perilaku *phubbing* mengatakan setiap hari selalu membawa *smartphone* ke sekolah siswa/i juga mengatakan apabila sedang berkomunikasi dengan teman mereka tidak bisa fokus dalam pembicaraan karena fokusnya teralihkan pada *smartphone* untuk melihat notifikasi yang masuk, mereka juga mengatakan suka mengirim pesan saat berbicara dengan teman.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di SMA 1 kampar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan tanggal 19-30 November 2024 dengan jumlah populasi 1.085 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 siswa kelas X, XI dan XII. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik yaitu *stratified random sampling*. Data yang digunakan dengan alat pengumpulan data berupa kuesioner kontrol diri dan kuesioner perilaku *phubbing*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Bahwa uji *chi-square* untuk menganalisis hubungan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN 1 Kampar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 19 sampai 30 bulan November tahun 2024 di SMAN 1 Kampar di Air tiris. Responden dalam penelitian ini berjumlah 92 responden..

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi siswa/i SMAN 1 Kampar, dimana variabel univariat terdiri dari kontrol diri dan perilaku *phubbing* dapat dilihat pada tabel 1.

Kontrol Diri

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri pada Remaja di SMAN 1 Kampar

Kontrol Diri	n	%
Kontrol Diri Rendah	45	48,9
Kontrol Diri Tinggi	47	51,1
Total	92	100

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa dari 92 responden di SMAN 1 Kampar, sebagian besar responden memiliki kontrol diri tinggi yaitu sebanyak 47 siswa/i (51,1%).

Perilaku Phubbing

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Phubbing pada Remaja di SMAN 1 Kampar

Perilaku Phubbing	n	%
Phubbing	38	41,3
Tidak Phubbing	54	58,7
Total	92	100

Berdarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 92 responden di SMAN 1 Kampar, sebagian responden mengalami perilaku tidak phubbing yaitu sebanyak 54 siswa/i (58,7%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji chi square sehingga dapat dilihat hubungan antara kedua variabel yaitu kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja di SMAN 1 Kampar. Analisa bivariat dapat dilihat dari tabel sebagai berikut ini:

Tabel 3. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing pada Remaja di SMAN 1 Kampar

Kontrol Diri	Perilaku Phubbing				Total	P-Value	POR (95% CI)	
	Phubbing		Tidak Phubbing					
	n	%	n	%	N	%		
Rendah	31	68,9	14	31,1	45	100	0,001 (4,55)	
Tinggi	7	14,9	40	85,1	47	100	-	
Total	38	41,3	54	45,1	91	100	35,1)	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 45 siswa/i yang memiliki kontrol diri rendah terdapat 14 siswa/i (31,1%) yang tidak mengalami perilaku phubbing. Sedangkan dari 47 siswa/i yang memiliki kontrol diri tinggi terdapat 7 siswa/i (14,9%) yang mengalami perilaku phubbing.

Berdasarkan uji statistik dengan *chi-square* diperoleh nilai p value $0,001 \leq \text{Alpha} (0,05)$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja di SMAN 1 Kampar. Dari hasil analisis diperoleh *Prevalence Odd Ratio (POR)* = 12,6 artinya siswa/i yang memiliki kontrol diri rendah mempunyai risiko 12,6 kali lebih besar mengalami perilaku phubbing dibandingkan siswa/i yang memiliki kontrol diri tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 92 responden di SMAN 1 Kampar, diketahui bahwa sebagian besar 47 siswa/i (51,9%) memiliki kontrol diri tinggi. Berdasarkan analisis kuesioner, terdapat beberapa alasan yang menejelaskan siswa/i memiliki kontrol diri tinggi salah satu faktor utamanya yaitu mampu mengambil Keputusan, yang dimana siswa/i yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu mengambil keputusan. Banyak siswa/i jika ada situasi tertentu mereka bisa mengambil keputusan dengan tepat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 92 responden di SMAN 1 Kampar.

Diketahui bahwa sebagian besar dari 54 siswa/i (58,7%) yang tidak mengalami perilaku phubbing. Berdasarkan data kuesioner, banyaknya siswa/i yang tidak mengalami perilaku phubbing dapat dijelaskan melalui beberapa indikator yang diukur salah satunya karena siswa/i tidak memiliki obsesi terhadap *smartphone*. Dimana siswa/i tidak masalah jika *smartphonenya* tidak dalam jangkauan, dan siswa/i akan mengabaikan *smartphonenya* apabila ada hal yang harus dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Isrofin & Munawaroh, 2021) menyebutkan orang yang tidak terobsesi pada *smartphone* lebih menghargai interaksi sosial secara lansung dan memahami pentingnya komunikasi secara lansung, dan membuat mereka lebih fokus pada percakapan dari pada tergoda menggunakan *smartphone*.

Penelitian ini mengidentifikasi adanya kesenjangan Dimana dari 47 siswa/i yang memiliki kontrol diri tinggi terdapat 7 siswa/i (14,9%) yang mengalami perilaku phubbing, berdasarkan temuan tersebut peneliti berasumsi yang menyebabkan 7 siswa/i (14,9%) tersebut mengalami perilaku phubbing bisa disebabkan oleh Jenis kelamin. Dari 7 siswa/i (14,9%) mengalami perilaku phubbing didominasi oleh Perempuan yaitu sebanyak 6 siswi. Hal ini sejalan dengan penelitian Cizmeci, (2017) yang menunjukkan bahwa perempuan berkecendrungan menjadi phubber dari pada laki – laki. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Paska & Yan menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh dalam penyebab seseorang dalam berperilaku phubbing yaitu gender/jenis kelamin.

Selain itu dari 47 siswa/i yang memiliki kontrol diri tinggi terdapat 7 siswa/i (14,9%) yang mengalami perilaku phubbing. Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan siswa/i yang mengalami perilaku phubbing ditemukan sebagian besar rendahnya skor pada pernyataan negatif pada kuesioner perilaku phubbing seperti siswa/i walaupun sedang berkumpul bersama temannya disekolah mereka tetap membuka/memainkan *smartphone* mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2021) menjelaskan bahwa individu yang terbiasa menggunakan *smartphone* secara intens cenderung sulit untuk melepaskannya bahkan saat berkumpul, kebiasaan ini dapat mengurangi kemampuan mereka untuk terlibat dalam komunikasi secara lansung

Sedangkan dari 45 siswa/i yang memiliki kontrol diri rendah terdapat 14 siswa/i (31,1%) yang tidak mengalami perilaku phubbing, peneliti beramsumsi 14 siswa/i yang tidak mengalami perilaku phubbing disebabkan oleh faktor usia, dari 14 siswa/i yang tidak mengalami perilaku phubbing ada 12 siswa/i yang berusia 18 – 19 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Rinaldi (2023) menjelaskan bahwasanya remaja akhir itu biasanya lebih sadar akan pentingnya hubungan sosial, mereka lebih peka terhadap dampak negative dari perilaku phubbing terhadap hubungan sosial, baik itu dengan teman dan keluarga sehingga remaja akhir itu bisa terhindar dari perilaku phubbing.

Selain itu dari 45 siswa/i yang memiliki kontrol diri rendah terdapat 14 siswa/i (31,1%) yang tidak mengalami perilaku phubbing. Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan siswa/i

yang tidak mengalami perilaku *phubbing* ditemukan sebagian besar tingginya skor pada pernyataan positif pada kuesinoer perilaku *phubbing* seperti siswa/i mengabaikan *smartphone* mereka saat teman mereka sedang bercerita agar dapat menyimak dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asriadi (2022) menjelaskan bahwa individu yang menghargai komunikasi secara lansung akan mendengarkan seseorang dalam berbicara dan mereka akan aktif dalam percakapan sehingga membuat mereka tidak fokus lagi terhadap *smartphone* dan mereka tidak melakukan perilaku *phubbing*.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN 1 Kampar. Hasil penelitian ini diharapkan bagi Siswa/i SMAN 1 Kampar untuk menggunakan *smartphone* secara bijak, hanya untuk keperluan penting, dan menetapkan jadwal penggunaan yang seimbang dengan kegiatan belajar dan sekolah.

Bagi pihak sekolah diharapkan pihak sekolah akan seminar atau penyuluhan tentang dampak negatif perilaku *phubbing*, baik dari sisi sosial, psikologis, maupun akademik. Undang pakar, seperti psikolog atau ahli komunikasi, untuk memberikan wawasan kepada siswa dan orang tua. Luncurkan kampanye di sekolah, seperti memasang poster atau membuat slogan, misalnya, "Lihat Mata, Bukan Layar" atau "Hadirkhan Diri, Hargai Waktu".

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat memperluas karakteristik respondennya contohnya tambah durasi penggunaan *smartphone*, menambah jumlah responden penelitian serta diharapkan bisa mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang bisa jadi mempengaruhi perilaku *phubbing* contohnya ketakutan akan kehilangan Fear of Missing Out (FoMO), kecanduan media sosial dan adikasi terhadap game. Disarankan pula untuk meneliti responden yang sama dengan menggunakan metode yang lain, seperti kualitatif atau metode eksperimen.

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>

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2019). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/109493101300210286>

Christina Ivanka, N., & Widi Astuti, N. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan *Phubbing* Pada Remaja. Versi Cetak), 8(1), 113–119. <https://doi.org/10.24912/>

CİZMECİ, E. (2017). *Disconnected, Though Satisfied: Phubbing Behavior and Relationship Satisfaction*. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2), 364–375. <https://doi.org/10.7456/10702100/018>

Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>

Fazriyah, D. M. N. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Di Samarinda. Skripsi, 4, 1.

Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2016). Teori-Teori Psikologi (A.-R. MEDIA (ed.)). ARRUZZ MEDIA.

Handayani. (2020). Bab Iii Metode Penelitian. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.

Hanika, I. M. (2015). Fenomena *Phubbing* di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada *Smartphone* terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>

Hidayat MS, M. T., Anita, A., Narayani, N. W. E., & Mariana, M. (2021). *Causes and impacts of phubbing on students in a public university*. *Public Health of Indonesia*, 7(4), 153–158. <https://doi.org/10.36685/phi.v7i4.430>

Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Hubungan Fear of Missing Out Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45.

Ilham, D. J., & Rinaldi. (2019). Pengaruh Phubbing Terhadap Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa Psikologi UNP. Universitas Negeri Padang, 000, hlm. 7.

Irawati, A. N., & Nurmina, N. (2020). Perbedaan Perilaku *Phubbing* Pada Dewasa Awal Dalam Situasi Hubungan Keluarga, Hubungan Pertemanan, Dan Hubungan Percintaan Di Kota Bukittinggi. *Proyeksi*, 15(2), 141. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.141-150>

Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). *The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior*. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015>

Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). *Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns*. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>

Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., C., & I., & Babadag, B. (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>

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mizrak Şahin, B., Culha, İ., & Babadag, B. (2016). *The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 223–269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>

Kurnia, S., Sitasari, N., & Safitri. (2020). Kontrol diri dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah*

Psikologi, 18(1), 58–67.

Mulyati & NRH. (2018). Kecanduan *Smartphone* di Tinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardisiswa Semarang. 7(Nomor 4), 152–161.

Mutiara, S. R. (2023). Hubungan antara empati dengan perilaku cyberbullying pada remaja awal pengguna instagram di banda aceh.

Naurah dalam Hilian batin, M., Sania Riski, O., Asmy, S., & Nur Hidayat, F. (2023). Daftar Platform Media Sosial yang Paling Banyak Digunakan 2023. *Journal of Business and Economics Research (JBE)*, 4(3), 215–224. <https://doi.org/10.47065/jbe.v4i3.3513>

Notoatmodjo. (2016). Poltekkesbandung.Ac.Id. Poltekkesbandung.Ac.Id, 39–53.

Novandra, A. S., & Puspitasari, N. (2017). Hubungan Sikap Pengendalian Diri Dalam Penggunaan Media Jejaring Sosial Facebook Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Usia 15–19 Tahun (Studi Di Kelurahan Kapasmadya Baru Kecamatan Tambaksari Kota Surabaya). *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 85. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.85-96>

Putra, S., Syahran Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.

Rusnoto, Nur Syafiq, A., & Zuniati. (2017). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Bullying Pada Anak Sekolah di MTS Yayasan Pendidikan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 49–57.

Safitri, N., & Rinaldi, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Siswa Sman 2 Kota Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 197. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.109967>

Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku *smartphone*. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>

Sari, C. R., & Widayastuti, D. A. (2023). Karakteristik *Phubbing* Pada Remaja Di Negara Maju. *PROSIDING Seminar Antarbangsa: Penguanan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius*, 667–677.

Shah, B., Kuppili, P. P., Navin, K., Shoib, S., Syarif, Z. O., & Thapa, J. (2024). *An international online survey on extent of phubbing and its correlates*. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal*, 13(1), 3–10. <https://doi.org/10.3126/jpan.v13i1.68179>

Simanjuntak, Y. F. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Kelas XI di SMAS Bintang Laut Kecamatan Bangko.

Sitangga. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Kecamatan Bukit Raya.

Sugiyono. (2021). *Quantitative, Qualitative and R & D Research Methods*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>

Yovita, Desi, and Riska Ahmad. "Hubungan kontrol diri dengan perilaku menyontek siswa." e-Jurnal Inovasi Pembelajaran Sekolah Dasar 7.9 (2018): 1-9.