

Dampak Phubbing Pada Perilaku Dan Psikologis Remaja

Salsa Putri Febriany¹, Clara Puspita², Mayla Aulia Cinyastuti³

^{1,2,3} Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: 2400001029@webmail.uad.ac.id¹, 2400001006@webmail.uad.ac.id²,
2400001004@webmail.uad.ac.id³

Article History:

Received: 30 Oktober 2025

Revised: 20 November 2025

Accepted: 26 November 2025

Keywords: *Phubbing, Remaja, Perilaku Sosial, Kesehatan Mental.*

Abstract: *Fenomena phubbing atau perilaku tidak memperhatikan orang di sekelilingnya akibat terlalu terpusat pada penggunaan ponsel menjadi permasalahan sosial yang kian mengkhawatirkan di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah dampak phubbing terhadap perilaku sosial dan kondisi psikologis remaja melalui metode studi pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan dari beragam sumber jurnal ilmiah, baik nasional maupun internasional yang relevan dengan topik phubbing, interaksi sosial, dan kesehatan mental remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa phubbing berpengaruh negatif terhadap empati, kedekatan emosional, serta kualitas komunikasi antarindividu. Dari sisi psikologis, perilaku ini memicu rasa kesepian, kecemasan, depresi, dan ketergantungan terhadap validasi digital. Faktor penyebab utama meliputi kecanduan smartphone, penggunaan media sosial berlebihan, rendahnya kontrol diri, serta lemahnya pengawasan lingkungan keluarga dan sekolah. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui literasi digital, konseling kelompok dengan teknik behavior contract, serta pembentukan lingkungan sosial yang sehat dan seimbang. Penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kontrol diri dan interaksi sosial berperan penting dalam menekan perilaku phubbing. Dengan demikian, kesadaran digital, peran orang tua, guru, dan konselor menjadi elemen kunci untuk menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan interaksi sosial remaja.*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang begitu sangat pesat mendorong adanya perkembangan teknologi dan informasi yang tidak dapat dielakkan oleh semua orang. Modernitas telah menawarkan berbagai banyak kemudahan didalam kehidupan manusia sehari-hari, salah satunya adalah melalui hadirnya alat komunikasi berupa smartphone. Pada awalnya alat komunikasi ini diciptakan hanya untuk memudahkan seseorang menyampaikan pesan kepada orang lain yang terhalang oleh jarak. Namun seiring berjalannya waktu fungsi dari alat tersebut berkembang

menjadi sangat luas. Kini smartphone tidak hanya digunakan sebagai berkomunikasi saja tetapi juga untuk mengakses internet, seperti berkomunikasi dengan individu lain melalui media sosial, bermain game, hingga melakukan banyak berbagai aktivitas hiburan. Kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi tidak hanya membawa dampak positif tetapi sekaligus membawa dampak negatif. Adapun dampak negatif yang muncul di era digital adalah fenomena phubbing gabungan dari kata *phone* dan *snubbing* yang menggambarkan sebuah perilaku seseorang yang mengabaikan lawan bicaranya dikarenakan terlalu fokus pada smartphone yang dipegang.

Individu yang telah melakukan perilaku phubbing akan sering terlihat acuh, berpura-pura memperhatikan lawan bicara, namun pandangannya tetap tertuju pada layar ponsel. Fenomena ini menunjukkan bahwa adanya penurunan teknologi secara berlebihan. Generasi yang paling rentan terhadap perilaku tersebut adalah generasi z yaitu mereka yang lahir dan sekaligus tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi. Generasi ini dikenal begitu akrab dengan gadget dan dunia maya, sehingga pada interaksi sosialnya secara langsung dapat tergantikan oleh komunikasi virtual.

Tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian besar waktu yang dihabiskan oleh remaja generasi z menggunakan smartphone dan terhubung dengan internet di sepanjang hari. Kondisi ini menjadikan phubbing bukan hanya sekedar kebiasaan, melainkan mulai berkembang sebagai bagian dari karakter sosial generasi muda pada saat ini. Kemudian para penelitian di Spanyol menunjukkan bahwa sekitar 50% siswa dan mahasiswa pernah melakukan phubbing, dan mereka yang lebih sering phubbing cenderung mengalami penurunan kualitas hubungan sosial serta kesehatan mental.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, perilaku phubbing merupakan masalah yang sangat penting dan perlu untuk diperhatikan karena akan dapat menghambat perkembangan baik itu pribadi maupun sosial bagi individu, khususnya dalam kemampuan menghargai dan berempati dengan orang lain disekitarnya. Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan oleh Mulyaningsih, Wisesa dan Japar (2024), perilaku phubbing banyak dipengaruhi oleh faktor kecanduan smartphone, penggunaan media sosial yang berlebihan, rendahnya kontrol diri, serta kecenderungan merasa bosan (*boredom proneness*).

Faktor faktor tersebut dapat menyebabkan seorang individu kehilangan kemampuan untuk mengatur penggunaan teknologi secara adaptif dan akhirnya akan berdampak pada penurunan intensitas serta kualitas berkomunikasi dengan langsung. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa penggunaan smartphone yang sangat berlebihan akan berdampak besar pada penurunan kualitas komunikasi tatap muka dan rasa keterhubungan sosial (*social connectedness*) di kalangan remaja (Drago, 2015; Afdal et al., 2019). Akibatnya, individu tidak hanya akan kehilangan kemampuan berempati, tetapi akan mengalami degradasi sosial yang ditandai dengan meningkatnya sikap acuh, kesepian, serta rendahnya kepedulian terhadap orang lain (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Fenomena ini semakin sangat mengkhawatirkan karena sebagian besar remaja menganggap penggunaan ponsel pada saat berinteraksi merupakan hal yang wajar bahkan menjadi salah satu bagian dari gaya hidup modern (Yusnita & Syam, 2017). Padahal kebiasaan tersebut begitu bertentangan dengan nilai-nilai sosial dan budaya di Indonesia yang lebih menekankan pentingnya etika, empati, dan rasa saling menghargai dalam berkomunikasi satu sama lain (Bungin, 2013). Oleh karena itu penting bagi praktisi pendidikan bimbingan dan konseling untuk dapat memberikan layanan serta perhatian khusus terhadap perilaku phubbing pada remaja, supaya fenomena ini tidak akan berkembang dan membentuk menjadi maladaptif sosial yang dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial dan emosional individu dimasa

depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian pustaka. Pendekatan tersebut dipilih karena dapat menggambarkan dan menganalisis secara dalam mengenai pengaruh perilaku phubbing terhadap perilaku sosial dan kondisi psikologis para remaja di lingkungan sekolah, berdasarkan hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya.

Sumber data penelitian ini diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan, antara lain:

- *Frontiers in Psychology* (Xiao & Zheng, 2022) yang meneliti hubungan phubbing orang tua dengan depresi remaja;
- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP) (Pranoto & Walisyah, 2023) yang mengkaji fenomena phubbing terhadap kualitas pergaulan remaja;
- Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan (Sarlini et al., 2023) yang menganalisis perilaku phubbing dan faktor penyebabnya di sekolah; serta
- Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial *Humaniora* (KAGANGA) (Setiawan et al., 2024) yang meneliti perilaku phubbing siswa dalam kehidupan sosial di sekolah.
- Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia) (Putri & Siregar, 2024) yang meneliti efektivitas konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku phubbing di kalangan siswa sekolah menengah pertama.
- *Frontiers in Public Health* (Yue et al., 2024) yang meneliti kaitan antara *phubbing* dan depresi remaja melalui mediasi *peer relationship quality* dan *psychological need frustration*.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Identifikasi literatur dengan kata kunci *phubbing*, *remaja*, *social behavior*, dan *mental health* menggunakan basis data seperti *Google Scholar*, *Scopus*, dan *ScienceDirect*.
2. Seleksi artikel berdasarkan kriteria relevansi, tahun publikasi (2015–2024), serta ketersediaan teks penuh.
3. Analisis isi (content analysis) terhadap metode, hasil, dan pembahasan dari setiap jurnal.
4. Sintesis temuan untuk menemukan pola umum, kesamaan, dan perbedaan hasil penelitian terkait dampak phubbing terhadap remaja.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif, yaitu menelaah secara sistematis hasil penelitian terdahulu, menghubungkannya dengan teori psikologi sosial dan perkembangan remaja, lalu menyimpulkan pengaruh perilaku phubbing terhadap aspek sosial dan psikologis remaja di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengaruh Phubbing terhadap Interaksi Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa phubbing dapat menurunkan kualitas komunikasi antar teman, terutama di lingkungan sekolah. Menurut Pranoto dan Walisyah (2023), remaja yang menggunakan ponsel saat berbicara dengan orang lain sering kali membuat lawan bicara merasa tidak dihargai. Dalam jangka panjang, perilaku ini bisa

menimbulkan jarak sosial dan menurunkan kedekatan emosional antar teman.

Setiawan dan rekan-rekannya (2024) juga menemukan bahwa siswa yang sering melakukan phubbing cenderung lebih sulit menjalin kedekatan emosional secara langsung. Mereka lebih nyaman berkomunikasi melalui media sosial daripada tatap muka. Akibatnya, hubungan sosial menjadi kurang hangat dan lebih bersifat formal.

Untuk memperjelas hasil dari berbagai sumber, berikut ini tabel ringkasan temuan utama dari beberapa penelitian terkait perilaku phubbing pada remaja.

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti & Tahun	Fokus Penelitian	Metode/ Sampel	Temuan Utama	Dampak yang Ditemukan
1	Xiao & Zheng (2022)	Hubungan <i>parental phubbing</i> dan depresi remaja	<i>Quantitative study</i> , 530 remaja	Phubbing orang tua meningkatkan depresi dan kecemasan pada anak	Gangguan mental dan menurunnya kesejahteraan emosional
2	Yue et al. (2024)	Hubungan <i>phubbing</i> , kualitas hubungan teman sebaya, dan frustrasi kebutuhan psikologis	<i>Survey study</i> , 441 remaja	Phubbing meningkatkan depresi melalui rendahnya kualitas hubungan sosial dan frustrasi psikologis	Peningkatan depresi dan rasa kesepian
3	Pranoto & Walisyah (2023)	Dampak phubbing terhadap pergaulan remaja	Kualitatif deskriptif	Phubbing menurunkan kehangatan komunikasi dan rasa empati	Hubungan sosial menjadi renggang
4	Sarlini et al. (2023)	Analisis penyebab dan bentuk phubbing di sekolah	Deskriptif kualitatif	Phubbing dipicu oleh kecanduan ponsel, rasa bosan, dan kontrol diri yang lemah	Rendahnya disiplin diri dan meningkatnya jarak sosial
5	Setiawan et al. (2024)	Perilaku phubbing dalam konteks sosial siswa	Deskriptif kualitatif	Siswa lebih fokus pada ponsel dibanding lawan bicara langsung	Penurunan kualitas interaksi sosial

6	Putri & Siregar (2024)	Efektivitas konseling kelompok dengan teknik <i>behavior contract</i>	<i>Experimental study</i> , 20 siswa SMP	Intervensi menurunkan perilaku phubbing secara signifikan	Phubbing dapat dikendalikan melalui pendekatan konseling perilaku
7	Fadilah, A., Pratitis, N., & Pasca Rini, A. (2022)	Meneliti hubungan antara kontrol diri dan interaksi sosial terhadap perilaku phubbing pada remaja (Usia 12-21 tahun di Surabaya)	<i>Kuantitatif korelasional</i> , 150 remaja berusia 12-21 tahun di Surabaya	Kontrol diri dan interaksi sosial keduanya memiliki hubungan negatif signifikan dengan phubbing semakin tinggi kontrol diri/ interaksi sosial, semakin rendah phubbing	Penggunaan smartphone yang mengabaikan lawan bicara phubbing berpotensi mengganggu kualitas interaksi sosial

Tabel di atas menunjukkan bahwa hampir semua penelitian memiliki pola temuan yang sama. Remaja yang melakukan phubbing cenderung kehilangan fokus pada interaksi nyata, lebih mudah menarik diri, dan memiliki tingkat empati yang rendah. Kondisi ini akhirnya berdampak pada penurunan hubungan sosial yang sehat di kalangan remaja.

2. Dampak Phubbing terhadap Kesehatan Mental

Dari sisi psikologis, phubbing juga berdampak langsung terhadap kesehatan mental. Penelitian oleh Xiao dan Zheng (2022) menemukan bahwa perilaku phubbing baik yang dilakukan oleh remaja sendiri maupun orang tua dapat memicu rasa cemas, kesepian, bahkan depresi. Ketika remaja merasa diabaikan karena orang tuanya lebih memperhatikan ponsel, mereka akan merasa kurang penting dan kehilangan kepercayaan diri.

Selain itu, Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menjelaskan bahwa phubbing dapat menimbulkan ketergantungan terhadap validasi digital. Remaja merasa diterima ketika mendapat perhatian di dunia maya, tetapi ketika interaksi itu berhenti, muncul rasa kosong dan tidak berharga. Kebiasaan seperti ini membuat keseimbangan emosional terganggu dan memperbesar kemungkinan gangguan mental ringan.

3. Faktor Penyebab dan Pola Perilaku Phubbing

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa phubbing disebabkan oleh kecanduan smartphone, penggunaan media sosial yang berlebihan, rendahnya kontrol diri, dan rasa bosan. Mulyaningsih, Wisesa, dan Japar (2024) menegaskan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah cenderung tidak mampu mengatur waktu penggunaan ponsel, sehingga lebih sering mengabaikan orang di sekitarnya.

Lingkungan sekolah yang terlalu bebas dalam penggunaan ponsel juga ikut memperkuat kebiasaan ini. Menurut Sarlini et al. (2023), kurangnya aturan atau pengawasan dari pihak guru dan orang tua membuat perilaku phubbing semakin sulit dikendalikan.

4. Dampak Psikologis Perilaku Phubbing

Perilaku phubbing merupakan bentuk penyimpangan komunikasi sosial yang kian banyak terjadi di era digital. Istilah ini mengacu pada kecenderungan individu untuk lebih memusatkan perhatian pada ponsel dibandingkan dengan orang yang sedang berinteraksi dengannya secara langsung. Meskipun sekilas terlihat sepele, phubbing membawa dampak psikologis yang cukup mendalam, baik terhadap pelaku maupun terhadap individu yang menjadi korban dari perilaku tersebut.

Secara psikologis, phubbing dapat menurunkan kualitas hubungan sosial dan emosional antarindividu. Menurut Roberts dan David (2016), phubbing yang terjadi dalam hubungan interpersonal menyebabkan berkurangnya kedekatan emosional, rasa empati, serta menurunnya kepuasan dalam hubungan. Individu yang merasa diabaikan akan mengalami perasaan tidak dihargai dan penolakan sosial. Dalam konteks hubungan romantis, perilaku ini dapat menimbulkan konflik, rasa curiga, bahkan ketegangan emosional karena pasangan merasa perhatian dan kehadirannya tergantikan oleh perangkat digital. Ketika perilaku ini terus berulang, maka keintiman emosional yang dibangun dalam hubungan akan semakin menurun.

Selain berdampak terhadap hubungan sosial, phubbing juga berhubungan dengan peningkatan stres dan kecemasan sosial. Individu yang cenderung mengandalkan ponsel sebagai pelarian dari situasi sosial sering kali mengalami perasaan cemas, tegang, dan tidak nyaman saat berinteraksi secara langsung. Elhai et al. (2018) menjelaskan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan dan kompulsif memiliki kaitan dengan gejala kecemasan dan depresi. Ketika seseorang menggunakan ponsel untuk menghindari realitas sosial, mekanisme koping tersebut justru memperkuat ketergantungan emosional terhadap dunia digital dan memperlemah kemampuan menghadapi tekanan sosial di dunia nyata.

Dari sisi kepribadian, phubbing juga terkait dengan rendahnya kontrol diri dan kemampuan regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Saloom dan Veriantari (2021) menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih sering melakukan phubbing, karena kurang mampu mengatur dorongan internal untuk memeriksa ponsel secara berulang. Kondisi ini tidak hanya mengganggu fokus dan perhatian terhadap lawan bicara, tetapi juga dapat menimbulkan rasa bersalah dan penyesalan setelahnya. Kegagalan mengendalikan perilaku ini dapat berujung pada stres psikologis serta menurunnya efisiensi dalam aktivitas akademik maupun pekerjaan.

Lebih jauh, perilaku phubbing sering kali menjadi manifestasi dari adiksi media sosial. Andreassen dan Pallesen (2014) mengungkapkan bahwa kecanduan terhadap media sosial muncul ketika individu merasa terdorong untuk terus mencari validasi, pengakuan, atau umpan balik dari lingkungan daring. Ketika perilaku tersebut dilakukan secara berlebihan, individu akan mengalami *fear of missing out* (FOMO) atau ketakutan tertinggal dari informasi dan interaksi sosial di media digital. Ketergantungan ini berpotensi menimbulkan gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas, serta berkurangnya kemampuan beradaptasi dengan situasi sosial yang nyata.

Selain berdampak pada pelaku, phubbing juga memberikan efek psikologis bagi orang yang menjadi korban. Individu yang diabaikan selama interaksi cenderung merasakan penolakan sosial, kesepian, dan menurunnya harga diri (*self-esteem*). Mereka merasa tidak dianggap penting dan kurang mendapatkan perhatian, yang pada akhirnya dapat memunculkan reaksi emosional negatif seperti frustrasi atau kemarahan. Dalam jangka panjang, pengalaman diabaikan secara berulang dapat menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial (*social withdrawal*), menghindari interaksi tatap muka, serta

mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Dampak psikologis phubbing juga berkaitan dengan penurunan kesejahteraan mental secara umum. Keterikatan berlebihan terhadap ponsel membuat individu mengalami gangguan tidur, kelelahan emosional, dan peningkatan rasa cemas ketika tidak memegang ponsel. Fenomena ini mencerminkan hilangnya keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Selain itu, individu yang terlalu fokus pada media sosial juga lebih rentan membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga memperkuat perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa phubbing bukan hanya persoalan etika komunikasi, tetapi juga masalah psikologis yang berdampak luas terhadap kesejahteraan individu. Perilaku ini memperlemah hubungan sosial, menurunkan kontrol diri, meningkatkan stres, serta menimbulkan perasaan terisolasi dan tidak berharga. Oleh karena itu, kesadaran terhadap penggunaan ponsel secara bijak serta peningkatan kontrol diri menjadi langkah penting dalam mencegah dampak psikologis negatif dari phubbing.

5. Upaya Pencegahan dan Penanganan

Untuk mengurangi kebiasaan phubbing, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah meningkatkan kesadaran digital di kalangan remaja. Mereka harus memahami bahwa penggunaan ponsel secara berlebihan dapat mengganggu hubungan sosial dan mental. Guru bimbingan konseling dapat membantu dengan memberikan bimbingan kelompok, konseling individu, serta kegiatan literasi digital agar siswa memahami pentingnya keseimbangan antara dunia maya dan kehidupan nyata.

Peran orang tua juga sangat penting. Dengan memberikan contoh penggunaan ponsel yang bijak serta komunikasi yang terbuka di rumah, remaja akan lebih mudah belajar mengatur waktu dan memperhatikan lingkungan sekitar.

Upaya penanganan perilaku phubbing juga memerlukan pendekatan yang komprehensif, baik melalui intervensi psikologis maupun dukungan lingkungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract terbukti efektif dalam mengurangi perilaku phubbing pada siswa. Melalui kontrak perilaku, peserta didik diberi tanggung jawab dan komitmen pribadi untuk mengatur penggunaan gawai secara bijak, serta diarahkan pada aktivitas yang lebih positif dan produktif. Selain intervensi konseling, beberapa strategi pencegahan dapat diterapkan, antara lain pembentukan kesadaran diri, siswa perlu memahami dampak negatif phubbing terhadap hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis. Edukasi melalui bimbingan klasikal atau kampanye literasi digital di sekolah dapat membantu meningkatkan kesadaran tersebut.

Penguatan Peran Orang Tua dan Guru, orang tua berperan dalam mengawasi serta menetapkan batasan waktu penggunaan gawai di rumah. Guru dan konselor sekolah dapat memberikan teladan serta melakukan pemantauan perilaku siswa selama jam belajar dan istirahat. Kemudian adanya penciptaan Lingkungan Sosial yang Sehat sekolah dapat mendorong kegiatan kolaboratif, permainan tradisional, atau aktivitas sosial yang menumbuhkan interaksi tatap muka. Hal ini membantu siswa menemukan alternatif positif selain ketergantungan pada gawai. Penerapan Kontrak Perilaku Berkelanjutan teknik behavior contract dapat dijadikan program rutin bimbingan dan konseling di sekolah. Melalui perjanjian tertulis antara konselor dan siswa, diharapkan perubahan perilaku dapat dipertahankan secara konsisten, penguatan kegiatan keagamaan dan karakter, aktivitas seperti kajian, doa bersama, dan pembinaan karakter dapat membantu siswa mengendalikan

diri serta mengisi waktu luang dengan kegiatan positif.

Dengan penerapan langkah-langkah tersebut, perilaku phubbing di lingkungan sekolah dapat ditekan. Pendekatan preventif dan kuratif yang terintegrasi antara pihak sekolah, konselor, orang tua, dan siswa menjadi kunci dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat. Secara keseluruhan, phubbing bukan hanya masalah kebiasaan menggunakan ponsel, tetapi juga persoalan menurunnya kepekaan sosial. Oleh karena itu, membangun empati, memperkuat interaksi langsung, dan mengedukasi remaja mengenai etika berteknologi menjadi langkah penting untuk menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan sosial mereka.

KESIMPULAN

Phubbing pada remaja berdampak signifikan terhadap perilaku sosial dan kondisi psikologis, terutama terkait empati, rasa keterhubungan, dan kemungkinan munculnya rasa cemas serta depresi. Penguatan literasi digital, pembentukan norma komunikasi tatap muka, serta peran orang tua dan pendidik dalam pengawasan penggunaan gadget dinilai krusial untuk mengarahkan remaja pada pemanfaatan teknologi yang sehat dan seimbang. Kajian lebih lanjut diperlukan untuk mendalami intervensi berbasis sekolah yang efektif dalam mengurangi phubbing dan meningkatkan kualitas interaksi sosial siswa.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kontrol diri dan interaksi sosial berperan penting dalam menurunkan perilaku phubbing pada remaja. Semakin tinggi kontrol diri dan semakin baik kualitas interaksi sosial, semakin rendah kecenderungan remaja untuk mengabaikan orang lain demi penggunaan smartphone.

Diperlukan upaya dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial, untuk membantu remaja membangun keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka.

DAFTAR REFERENSI

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Constantin, N., & Setijadi, N. (2023). *Phubbing , Komunikasi Interpersonal , dan Etika Komunikasi dalam Masyarakat Teori Ketergantungan Media atau Media Dependency Theory (MDT) Seorang professor emeritus , Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur yang berfokus sebagai teori ketergantungan sist.* 2, 205–214.
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159.
- Garrido, E. C., Delgado, S. C., & Esteban, P. G. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*, 248(July). <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388>
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektifitas konseling kelompok: penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392. <https://doi.org/10.29210/1202424355>
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Sarlini, S. D. S., Yakub, E., & Mardes, S. (2023). *Analisis Perilaku Phubbing Dan Faktor*

Penyebabnya. 09.

- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Xiao, X., & Zheng, X. (2022). The Effect of Parental Phubbing on Depression in Chinese Junior High School Students: The Mediating Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction and Self-Esteem. *Frontiers in Psychology*, 13(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.868354>
- Yue, H., Gao, S., Feng, F., Wu, F., Bao, H., & Zhang, X. (2024). Linking adolescents' phubbing to depression: the serial mediating effects of peer relationship quality and psychological need frustration. *Frontiers in Public Health*, 12(December). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420151>