

Dinamika Kontrol Diri dan *Boredom Proneness* dalam Membentuk Perilaku *Phubbing* Generasi Z di Kota Karawang

Sheila Handayani Supriatna¹, Lania Muharsih², Mohammad Iqbal³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps22.sheilasupriatna@mhs.ubpkarawang.ac.id¹,

lania.muharsih@ubpkarawang.ac.id², mohammad.iqbal@ubpkarawang.ac.id³

ABSTRACT

The rapid development of digital technology, particularly the use of smartphones among Generation Z, has given rise to the phenomenon of phubbing, which is the behavior of ignoring the person being talked to by diverting attention to a mobile device in social interaction situations. This study aims to examine the influence of self-control and boredom proneness on phubbing behavior among Generation Z in Karawang City. The method used was quantitative with a causal associative design, involving 204 participants selected through a quota sampling technique. Data collection used three validated instruments, namely the Phubbing Scale (PS), Brief Self-Control Scale (BSCS), and Short Boredom Proneness Scale (SBPS). Data analysis was conducted using multiple linear regression tests. The results showed that self-control and boredom proneness simultaneously had a significant effect on phubbing behavior, with a significance value of $0.000 < 0.05$ and a contribution of 7.8%. Weak self-control and boredom drive someone to reflexively reach for a smartphone, even when they are with other people. This study concluded that self-control and boredom proneness significantly influence phubbing behavior among Generation Z in Karawang City.

Keywords: self-control, boredom proneness, phubbing behavior, generation Z

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat, khususnya penggunaan *smartphone* di kalangan generasi Z, telah melahirkan fenomena *phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan lawan bicara dengan mengalihkan perhatian pada perangkat ponsel dalam situasi interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kontrol diri dan *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain asosiatif kausal, melibatkan 204 partisipan yang dipilih melalui teknik *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan tiga instrumen tervalidasi, yaitu *Phubbing Scale* (PS), *Brief Self-Control Scale* (BSCS), dan *Short Boredom Proneness Scale* (SBPS). Analisis data dilakukan dengan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan kontrol diri dan *boredom proneness* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ serta kontribusi pengaruh sebesar 7,8%. Kontrol diri yang lemah dan rasa bosan mendorong seseorang untuk refleksi meraih *smartphone*, bahkan saat sedang bersama orang lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kontrol diri dan *boredom proneness* secara signifikan memengaruhi perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang.

Kata kunci: kontrol diri, *boredom proneness*, perilaku *phubbing*, generasi Z

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi tidak dapat dihindari serta terus memberikan dampak besar dalam kehidupan manusia. Salah satu bentuknya adalah kehadiran *smartphone* yang mengubah cara manusia berkomunikasi dan secara tidak langsung memengaruhi pola interaksi sosial (Aminullah & Ali, 2020). Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memicu perilaku kecanduan dan ketergantungan, hingga akhirnya menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari (Ramaita, 2019). Amelia dkk. (dalam Restiviani, 2023) mengelompokkan dampak negatif penggunaan *smartphone* pada aspek fisik, sosial, dan mental, seperti keluhan fisik, menurunnya kepekaan sosial, serta munculnya rasa iri dan rendah diri. Selain itu, penggunaan *smartphone* juga dapat mengganggu interaksi tatap muka karena individu mudah terdistraksi saat berkomunikasi (Saniya & Munawaroh, 2025).

Data dari Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa 67,29% penduduk Indonesia menggunakan *smartphone*, dengan tingkat penggunaan di Jawa Barat yang lebih tinggi yaitu sebesar 70,58%, menandakan pesatnya perkembangan digital. Selain itu, data kementerian komunikasi dan informatika (dalam Adisty, 2022) mencatat peningkatan penggunaan dari 89% pada tahun 2021 menjadi 92,6% pada tahun 2022 yang didominasi oleh generasi Z. Noordiono (dalam Aden dkk., 2023) menunjukkan bahwa Generasi Z telah terbiasa dengan teknologi dan internet sejak usia dini serta memiliki minat yang tinggi terhadap perkembangan teknologi. Generasi ini mencakup individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 berdasarkan data Sensus Penduduk 2020 oleh BPS (Fitri dkk., 2024). Generasi Z dikenal sebagai “*digital natives*” karena tumbuh di era dominasi *smartphone* dan internet, dengan karakteristik utama banyak menghabiskan waktu di dunia digital (Nanda & Nasution, 2025).

Generasi Z memiliki lebih banyak pilihan untuk berkomunikasi, bersosialisasi, dan menjelajah berkat ponsel pintar (Lauw & Jannah, 2024). Sayangnya, terlepas dari banyaknya keuntungan ponsel dan kemajuan teknologi, ada juga kekurangannya, salah satunya adalah fenomena *phubbing*. Karadağ dkk. (2015) mengemukakan bahwa perilaku *phubbing* sebagai tindakan individu yang terlalu fokus pada ponselnya sehingga mengabaikan percakapan dengan orang-orang di sekitarnya dan terus melihat ponselnya selama percakapan berlangsung. Dengan kata lain *phubbing* merupakan bentuk perilaku pengabaian pada lingkungan sekitar dengan memusatkan perhatian pada penggunaan *smartphone*.

Terdapat dua aspek *phubbing* menurut Karadağ dkk. (2015), yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Gangguan komunikasi merujuk pada terhambatnya interaksi langsung akibat penggunaan ponsel saat percakapan berlangsung, sedangkan obsesi terhadap ponsel ditandai dengan dorongan penggunaan secara berlebihan, munculnya kecemasan saat ponsel tidak berada di dekatnya, serta kurangnya kontrol dalam penggunaan ponsel.

Salah satu indikasi individu berperilaku *phubbing* yakni dengan berpura-pura memberikan perhatian pada lawan bicara, namun pandangannya tertuju pada

smartphone, indikasi inipun berdampak pada kurangnya perasaan memiliki sehingga dapat memengaruhi persepsi kualitas komunikasi dan kepuasan dalam bersosial (Youarti & Hidayah, 2018). Lebih lanjut, *phubbing* menimbulkan berbagai dampak negatif bagi pelaku, seperti rusaknya hubungan sosial, konflik, kesulitan bersosialisasi, perilaku antisosial, gangguan tidur dan penglihatan, penurunan kemampuan belajar, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Sementara itu, bagi korban, *phubbing* dapat menimbulkan perasaan diabaikan, tidak dihargai, menurunkan kualitas komunikasi interpersonal, serta berdampak buruk pada kesejahteraan mental (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019).

Berdasarkan survei pra-penelitian terhadap 32 responden generasi Z di Kota Karawang, sebanyak 55% responden cenderung terdistraksi oleh ponsel saat berinteraksi langsung, sementara 71% menunjukkan ketergantungan yang ditandai dengan dorongan untuk terus memeriksa ponsel, rasa cemas saat tidak menggunakannya, serta kesulitan mengatur waktu penggunaan. Hal ini mengindikasikan adanya pergeseran interaksi sosial dari tatap muka ke penggunaan digital yang dipicu oleh rasa bosan dan kekhawatiran akan informasi penting. Hasil wawancara pada tiga responden juga menunjukkan munculnya kecenderungan ketergantungan yang berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi, serta kualitas hubungan sosial, bahkan memicu konflik interpersonal dan menurunkan kepercayaan dari lawan bicara.

Fenomena *phubbing* menunjukkan kesenjangan antara kondisi ideal manusia. Menurut Aristoteles (dalam Retalia dkk., 2022) manusia merupakan *zoon politicon* yang membutuhkan interaksi sosial. Namun dalam realitas saat ini, kepedulian sosial menjadi berkurang karena menganggap semua pembicaraan bisa melalui media sosial, bahkan terkadang di dalam satu ruangan pun tidak langsung saling berinteraksi satu sama lain, namun manusia hanya mengandalkan *chatting* saja tanpa banyak melakukan interaksi secara langsung/*face to face*. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya kontrol diri, kecanduan media sosial, *boredom proneness*, konformitas, dan kecemasan sosial (Karadağ dalam Amiro & Laka, 2023).

Pada perilaku *phubbing*, kontrol diri adalah faktor penting yang harus diperhatikan, perilaku *phubbing* diduga terjadi akibat dari lemahnya kontrol diri (Fadilah dkk., 2022). De Ridder dkk. (2012) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola perasaan dan dorongan sehingga dapat mencapai tujuan dan membuat keputusan yang tepat. Tangney dkk. (2004) mendefinisikan kontrol diri adalah tindakan individu yang didasarkan pada keyakinan mampu mengubah perilaku, mengelola informasi, dan melaksanakan tindakan sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma.

Averill (dalam Putri dkk., 2024) menyatakan bahwa kontrol diri adalah tindakan individu yang didasarkan pada keyakinan mampu mengubah perilaku, mengelola informasi, dan melaksanakan tindakan sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma. Papalia dkk. (dalam Kurnia dkk., 2020) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengubah perilaku yang dianggap dapat

diterima secara sosial oleh masyarakat. Terdapat dua dimensi yang mengukur kontrol diri menurut De Ridder dkk. (2012) yaitu *inhibitory* dan *initiatory*. *Inhibitory* adalah kemampuan individu menilai dan mengendalikan dorongan impuls yang muncul dalam situasi tertentu. Adapun *Initiatory* adalah kemampuan bertindak dengan orientasi jangka panjang untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hafizah dkk. (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Penelitian Hujaema dan Herdi (2024) menunjukkan bahwa rendahnya pengendalian diri berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA di DKI Jakarta, yang ditandai dengan sikap tidak peduli dan tidak merasa bersalah saat mengabaikan orang lain. Sejalan dengan hal ini, Tiwi dkk. (2025) mengemukakan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Nusa Cendana, di mana mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung lebih sering melakukan *phubbing* dengan lebih fokus pada ponsel dibandingkan berinteraksi langsung.

Faktor lain yang memengaruhi perilaku *phubbing* adalah *boredom proneness* atau kecenderungan merasa bosan. Individu yang mudah bosan atau kurang stimulasi dapat memicu beralih ke media sosial atau ponsel pintar sebagai mekanisme penanggulangan (Amiro & Laka, 2023). Vodanovich dkk. (2005) mendefinisikan *boredom proneness* atau kecenderungan perasaan bosan sebagai suatu kondisi di mana individu merasa tidak terlalu bersemangat dan rasa tidak puas yang disebabkan oleh lingkungan atau situasi tidak menarik. Adapun Culp (2006) menjelaskan bahwa *boredom proneness* adalah ketika individu sering merasa bosan, yang berhubungan dengan produktivitas yang rendah.

Hawkins (dalam Amiro & Laka, 2023) menjelaskan *boredom proneness* atau kebosanan merupakan emosi yang wajar dialami oleh setiap individu, tanpa memandang usia maupun jenis kelamin, dalam berbagai konteks kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. Vodanovich dkk. (2005) juga memaparkan bahwa *boredom proneness* terdiri dari 2 aspek yaitu stimulus eksternal dan stimulus internal. Stimulus eksternal yaitu kurangnya rangsangan lingkungan yang mampu memenuhi kebutuhan individu akan tantangan dan variasi, sehingga memicu rasa bosan. Adapun stimulus internal yaitu ketidakmampuan individu membangkitkan minat dan keterlibatan diri melalui penciptaan rangsangan atau aktivitas mental, sehingga sulit mengatasi rasa bosan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amiro dan Laka (2023) menunjukkan bahwa *boredom proneness* memberikan pengaruh positif signifikan terhadap perilaku *phubbing*, dimana semakin tinggi *boredom proneness*, semakin tinggi pula kecenderungan *phubbing*. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Sari (2025) yang menunjukkan *boredom proneness* memberi pengaruh positif signifikan sebesar 53% terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Sumatera Barat, yang berarti semakin tinggi tingkat kebosanan, semakin tinggi pula perilaku *phubbing*. Sejalan

dengan hal itu, penelitian Putri dan Widayati (2025) juga menunjukkan bahwa *boredom proneness* mempunyai peran positif terhadap *phubbing*, yang memiliki makna semakin tinggi *boredom proneness* pada orang tua maka akan berpengaruh pula terhadap peningkatan *phubbing*.

Berdasarkan penelitian terdahulu, pengaruh kontrol diri dan *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* umumnya dikaji secara terpisah, sementara penelitian yang menguji keduanya secara simultan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini ada untuk mengkaji secara lebih rinci peran kontrol diri dan *boredom proneness* dalam mendorong perilaku *phubbing* sekaligus memberikan wawasan agar penggunaan *smartphone* menjadi lebih bijaksana, khususnya di kalangan Generasi Z di Kota Karawang.

TINJAUAN LITERATUR

Perilaku *Phubbing*

Karadağ dkk. (2015) mengemukakan bahwa perilaku *phubbing* dapat dijelaskan sebagai tindakan individu yang terlalu fokus pada ponselnya sehingga mengabaikan percakapan dengan orang-orang di sekitarnya dan terus melihat ponselnya selama percakapan berlangsung. Menurut Nazir dan Piskin (2016) perilaku *phubbing* adalah tindakan memfokuskan perhatian pada *smartphone* saat berkomunikasi sehingga mengabaikan lawan bicara. Sejalan dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh Karadağ dkk. serta Nazir dan Piskin, Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) menjelaskan *phubbing* sebagai perilaku mengabaikan orang lain dalam situasi sosial karena lebih fokus pada gadget dibandingkan interaksi yang sedang berlangsung.

Karadağ dkk. (2015) mengemukakan bahwa perilaku *phubbing* memiliki beberapa aspek utama, yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Gangguan komunikasi merujuk pada terhambatnya interaksi sosial akibat penggunaan ponsel yang mengganggu percakapan langsung. Hal ini dapat terlihat dari kebiasaan menerima telepon, membalas pesan, atau mengecek notifikasi saat sedang berbicara dengan orang lain. Sementara itu, obsesi terhadap ponsel ditandai dengan dorongan yang kuat untuk terus menggunakan perangkat tersebut, bahkan ketika sedang berinteraksi secara langsung. Kondisi ini mencakup keterikatan emosional, munculnya kecemasan saat jauh dari ponsel, serta kesulitan dalam mengendalikan penggunaannya.

Selain itu, Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi munculnya perilaku *phubbing*. Salah satunya adalah adiksi *smartphone*, FOMO, kontrol diri. Lebih lanjut, Karadağ (dalam Amiro & Laka, 2023) menyebutkan beberapa faktor lain yang dapat mendorong seseorang melakukan *phubbing* yaitu kecanduan media sosial, *boredom proneness* atau kecenderungan mudah merasa bosan, konformitas, rendahnya kontrol diri, dan kecemasan sosial (*social anxiety*).

Kontrol Diri

De Ridder dkk. (2012) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengelola perasaan dan dorongan sehingga dapat mencapai tujuan dan membuat keputusan yang tepat. Tangney dkk. (2004) mendefinisikan kontrol diri adalah tindakan individu yang didasarkan pada keyakinan mampu mengubah perilaku, mengelola informasi, dan melaksanakan tindakan sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma. Adapun kontrol diri menurut VanDellen dkk. (2012) merupakan proses yang dilakukan secara sadar oleh individu bahwa mereka melakukan sesuatu yang mereka tidak inginkan atau ketika ada sesuatu yang ingin dilakukan namun mereka tidak melakukannya.

De Ridder dkk. (2012) mengemukakan bahwa kontrol diri terdiri dari dua dimensi utama, yaitu *inhibitory* (penghambatan) dan *initiatory* (inisiasi). Dimensi *inhibitory* (penghambatan) merujuk pada kemampuan individu dalam menahan serta mengendalikan dorongan impulsif. Kemampuan ini mencakup bagaimana seseorang mampu mengontrol frekuensi penggunaan ponsel ketika dihadapkan pada berbagai situasi atau stimulus di lingkungan sekitarnya, sehingga tidak mudah terdistraksi.

Sementara itu, dimensi *initiatory* (inisiasi) berkaitan dengan kemampuan individu untuk bertindak secara terarah dengan mempertimbangkan tujuan jangka panjang. Individu dengan kemampuan ini cenderung mampu memulai dan mempertahankan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan, meskipun menghadapi godaan atau hambatan dalam prosesnya.

Boredom Proneness

Vodanovich dkk. (2005) mendefinisikan *boredom proneness* atau kecenderungan perasaan bosan sebagai suatu kondisi di mana individu merasa tidak terlalu bersemangat dan rasa tidak puas yang disebabkan oleh lingkungan atau situasi tidak menarik. Farmer dan Sundberg (1986) mendefinisikan *boredom proneness* sebagai kecenderungan individu untuk merasa bosan dengan tingkat munculnya yang berbeda-beda setiap individu. Lebih lanjut, Culp (2006) menambahkan bahwa *boredom proneness* adalah ketika individu sering merasa bosan, yang berhubungan dengan produktivitas yang rendah.

Aspek-aspek *boredom proneness* menurut Vodanovich dkk. (2005) terbagi menjadi dua komponen utama, yaitu stimulus internal dan stimulus eksternal. Kedua aspek ini menjelaskan bagaimana kecenderungan individu mengalami kebosanan dapat muncul baik dari dalam diri maupun dari faktor lingkungan. Stimulus internal merujuk pada ketidakmampuan individu dalam membangkitkan minat serta keterlibatan secara mandiri. Individu dengan kondisi ini cenderung kesulitan menciptakan atau menemukan aktivitas yang dianggap menarik, sehingga lebih mudah merasa bosan karena kurangnya dorongan dari dalam diri.

Sementara itu, stimulus eksternal berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan yang tinggi terhadap kegembiraan, tantangan, dan variasi dari lingkungan. Dalam hal ini, meskipun individu memiliki motivasi,

mereka tetap mengalami kesulitan untuk terlibat dalam aktivitas yang memberikan kepuasan. Stimulasi eksternal sendiri mencakup berbagai rangsangan dari lingkungan sekitar yang justru dapat memicu munculnya rasa bosan, terutama pada individu yang memiliki kecenderungan mudah bosan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif yang berfokus pada analisis data berbentuk angka dengan menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2020). Tipe penelitian yang digunakan adalah asosiatif kausal, yaitu untuk menguji hubungan sebab-akibat antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2020). Penelitian ini dilakukan di Kota Karawang dan waktu pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pada 30 Maret 2026 – 02 April 2026. Teknik penentuan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* melalui pendekatan *quota sampling* dengan menggunakan rumus *Cohen*. Penelitian ini melibatkan 204 partisipan dengan karakteristik generasi Z berusia 14–29 tahun, berdomisili di Kota Karawang, dan merupakan pengguna *smartphone* aktif (minimal 5 jam per hari).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur. Dalam penelitian ini, terdapat tiga skala yang digunakan untuk memperoleh data yaitu *Phubbing Scale* (PS), *The Brief Self-Control Scale* (BSCS), *a Short Boredom Proneness Scale* (SBPS). Perilaku *phubbing* dijelaskan sebagai tindakan individu yang terlalu fokus pada ponselnya sehingga mengabaikan percakapan dengan orang-orang di sekitarnya dan terus melihat ponselnya selama percakapan berlangsung. Perilaku *phubbing* diukur menggunakan *Phubbing Scale* (PS) yang diadaptasi dari teori Karadağ dkk. (2015). Skala PS memiliki 10 aitem dengan 5 tanggapan pernyataan: (1) Tidak Pernah sampai (5) Selalu. Adapun contoh aitem yang digunakan yaitu “*Handphone* saya selalu dalam jangkauan saya” dan “Mata saya mulai beralih ke *handphone* saat bersama orang lain”. Uji reliabilitas PS menghasilkan *Cronbach’s alpha* 0,810 (reliabilitas tinggi) dan uji validitas menunjukkan nilai 0,313 pada butir 5 (terendah) hingga 0,634 pada butir 1 (tertinggi).

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengelola perasaan dan dorongan sehingga dapat mencapai tujuan dan membuat keputusan yang tepat. Kontrol diri diukur menggunakan *The Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang diadopsi dari Arifin dan Milla (2020) yang merupakan pengembangan dari teori De Ridder dkk. (2012). Skala BSCS memiliki 10 aitem dengan 5 tanggapan pernyataan: (1) Sangat Tidak Sesuai sampai (5) Sangat Sesuai. Adapun contoh aitem yang digunakan yaitu “Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk” dan “Saya menolak hal-hal yang buruk untuk diri saya”. Uji reliabilitas BSCS menghasilkan *Cronbach’s alpha* 0,781 (reliabilitas tinggi) dan uji validitas menunjukkan nilai 0,337 pada butir 2 (terendah) hingga 0,587 pada butir 8 (tertinggi).

Boredom proneness atau kecenderungan perasaan bosan sebagai suatu kondisi di mana individu merasa tidak terlalu bersemangat dan rasa tidak puas yang

disebabkan oleh lingkungan atau situasi tidak menarik. *Boredom proneness* diukur menggunakan *a Short Boredom Proneness Scale* (SBPS) yang diadaptasi dari teori yang dikemukakan oleh Vodanovich dkk. (2005). Skala SBPS memiliki 12 aitem dengan 7 tanggapan pernyataan: (1) Sangat Tidak Setuju sampai (7) Setuju. Adapun contoh aitem yang digunakan yaitu “Banyak hal yang harus saya lakukan bersifat berulang dan monoton” dan “Akan sangat sulit bagi saya untuk menemukan pekerjaan yang cukup menarik”. Uji reliabilitas BSCS menghasilkan *Cronbach’s alpha* 0,798 (reliabilitas tinggi) dan uji validitas menunjukkan nilai 0,383 pada butir 12 (terendah) hingga 0,538 pada butir 8 (tertinggi).

Setelah pelaksanaan *try out* dan pengumpulan data penelitian, selanjutnya melakukan uji normalitas dan linearitas dengan menggunakan *software* SPSS versi 25.0 *for windows*. Uji normalitas yang digunakan adalah *uji Kolmogorov-Smirnov*, data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (*Asymp. Sig./p value*) > 0,05 (Sugiyono, 2020). Selanjutnya uji linearitas yang didasarkan pada nilai *sig. deviation from linearity* $\geq 0,05$, digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear (Sugiyono, 2020).

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis regresi linier berganda melalui uji F (simultan) dan uji t (parsial) dengan bantuan *software* SPSS versi 25.0 *for windows*. Tingkat signifikansi digunakan untuk pengambilan keputusan dimana apabila nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh antar variabel penelitian. Selain itu, peneliti melakukan uji tambahan yaitu uji koefisien determinasi untuk memastikan seberapa besar kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Sebagai pelengkap, dilakukan uji kategorisasi untuk mengelompokkan individu ke dalam tingkat tinggi, sedang, dan rendah sesuai dengan variabel yang diukur. Selanjutnya, uji beda dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan perilaku *phubbing* ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan durasi penggunaan *smarthphone*. Adapun hipotesis dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- Ha₁ : Ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang.
- H0₁ : Tidak ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang.
- Ha₂ : Ada pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang.
- H0₂ : Tidak ada pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang.
- Ha₃ : Ada pengaruh kontrol diri dan *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang.
- H0₃ : Tidak ada pengaruh kontrol diri dan *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data generasi Z pengguna *smartphone* di Kota Karawang, diperoleh 204 responden terdiri dari 54 laki-laki dan 150 perempuan. Mayoritas berusia 20–24 tahun sebanyak 168 orang (82%), diikuti usia 25–29 tahun sebanyak 21 orang (10%) dan 14–19 tahun sebanyak 15 orang (7%). Durasi penggunaan *smartphone* per hari bervariasi yaitu 5 jam sebanyak 54 orang (26%), 6–7 jam sebanyak 71 orang (35%), 8–9 jam 36 orang (18%), dan lebih dari 10 jam sebanyak 43 orang (21%).

Tabel 1 Data Demografi Responden

Data Demografi	Kategorisasi	N	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	54	26%
	Perempuan	150	74%
Usia	14-19	15	7%
	20-24	168	82%
	25-29	21	10%
Durasi penggunaan <i>smartphone</i> dalam sehari	5 jam	54	26%
	6-7 jam	71	35%
	8-9 jam	36	18%
	> 10	43	21%

Tabel 2 Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	<i>Unstandardized residual</i>
N	204
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.200 ^{c,d}

Berdasarkan uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa seluruh data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan layak dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 3 Uji Linearitas

<i>ANOVA Table</i>	<i>Sig. Deviation From Linearity</i>
Perilaku <i>Phubbing</i> * Kontrol Diri	.753
Perilaku <i>Phubbing</i> * <i>Boredom Proneness</i>	.593

Berdasarkan uji linearitas kontrol diri dan *boredom proneness*, keduanya memiliki hubungan linier dengan perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *deviation from linearity* sebesar 0,753 pada kontrol diri dan 0,593 pada *boredom proneness*, sehingga keduanya lebih besar dari 0,05 ($\text{sig.} > 0.05$) dan memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 4 Uji Parsial

<i>Coefficients^a</i>					
Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Kontrol Diri	-.280	.066	-.286	-4.235	.000
<i>Boredom Proneness</i>	.151	.063	.166	2.389	.018

Berdasarkan tabel di atas, variabel kontrol diri memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ untuk uji regresi linier berganda. Hasilnya, hipotesis penelitian, H_{a1} , diterima dan H_{01} ditolak, menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang. Selain itu, variabel *boredom proneness* memiliki nilai signifikansi $0,018 < 0,05$. Hasilnya, hipotesis penelitian, H_{a2} , diterima dan H_{02} ditolak, menunjukkan bahwa *boredom proneness* memiliki pengaruh positif terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang.

Tabel 5 Uji Simultan

<i>ANOVA^a</i>					
Model	<i>Sum of Squares</i>	df	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
Regression	703.196	2	351.598	9.568	.000 ^b
Residual	7386.432	201	36.748		
Total	8089.627	203			

Berdasarkan uji regresi berganda pada tabel di atas, hipotesis H_{a3} diterima dan hipotesis H_{03} ditolak dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa di kalangan generasi Z di Kota Karawang, perilaku *phubbing* dipengaruhi secara positif oleh kontrol diri dan *boredom proneness*.

Tabel 6 Koefisien Determinasi

<i>Model Summary^b</i>				
R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	
.295 ^a	.087	.078	6.06205	

Uji determinasi menghasilkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,078, atau 7,8%. Hal ini menunjukkan bahwa 7,8% perilaku *phubbing* disebabkan oleh kontrol diri dan *boredom proneness*, sedangkan 92,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Tabel 7 Uji Kategorisasi Kontrol Diri

Kategorisasi				
	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Rendah	43	21.1	21.1	21.1
Sedang	150	73.5	73.5	94.6
Tinggi	11	5.4	5.4	100.0

Total	204	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada variabel kontrol diri, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 150 orang (73,5%). Selanjutnya, kategori rendah berjumlah 43 responden (21,1%) dan kategori tinggi sebanyak 11 orang (5,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kontrol diri pada generasi Z di Kota Karawang berada pada kategori sedang.

Tabel 8 Uji Kategorisasi Boredom Proneness

Kategorisasi	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	20	9.8	9.8	9.8
Sedang	183	89.7	89.7	99.5
Tinggi	1	.5	.5	100.0
Total	204	100.0	100.0	

Hasil kategorisasi variabel *boredom proneness* menunjukkan mayoritas sebanyak 183 reponden (89,7%), termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 20 responden (9,8%) dalam kategori rendah dan 1 responden (5%) dalam kategori tinggi. Menurut penelitian ini, generasi Z di Kota Karawang secara umum memiliki tingkat *boredom proneness* yang sedang.

Tabel 9 Uji Kategorisasi Perilaku Phubbing

Kategorisasi	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	98	48.0	48.0	48.0
Sedang	101	49.5	49.5	97.5
Tinggi	5	2.5	2.5	100.0
Total	204	100.0	100.0	

Hasil kategorisasi pada variabel perilaku *phubbing* menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam kategori sedang sebanyak 101 orang (49,5%), diikuti kategori rendah sebanyak 98 orang (48%), dan kategori tinggi sebanyak 5 orang (2,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang secara umum berada pada tingkat sedang.

Tabel 10 Uji Beda Independent Samples Test

	Jenis Kelamin	Mean	Sig.	Sig. (2-tailed)
Perilaku <i>Phubbing</i>	Laki-Laki	27.0556	.093	.154
	Perempuan	28.4867		.192

Hasil uji *independent sample test* menunjukkan bahwa nilai Sig. (*2-tailed*) pada variabel perilaku *phubbing* berada di atas 0,05, yang mengindikasikan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada perilaku *phubbing*.

Tabel 11 Uji Beda *One Way ANOVA*

Perilaku <i>Phubbing</i>	Mean Square	F	Sig.
Usia	4.978	.124	.884
Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	298.006	8.283	.000

Uji *one way ANOVA* berdasarkan usia menunjukkan bahwa nilai Sig. pada variabel perilaku *phubbing* berada di atas 0,05, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan diseluruh kelompok usia (14–29 tahun). Sementara itu, berdasarkan durasi penggunaan *smartphone*, nilai Sig. pada perilaku *phubbing* berada di bawah 0,05, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antarkelompok durasi penggunaan *smartphone*, dimana kelompok dengan durasi terbanyak adalah 6–7 jam per hari sebesar 71 responden (35%).

PEMBAHASAN

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phubbing*

Pengujian hipotesis pertama menggunakan uji parsial (uji-t) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada Generasi Z di Kota Karawang, dengan nilai taraf signifikasinya yaitu 0,000 ($p < 0,05$). Arah negatif pada koefisien menunjukkan bahwa orang dengan kontrol diri yang lebih tinggi cenderung lebih kecil kemungkinannya untuk melakukan *phubbing* terhadap orang lain. Temuan ini sejalan dengan De Ridder dkk. (2012), yang mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu, untuk mengendalikan impuls demi tujuan jangka panjang. Salah satu dimensinya adalah perilaku *inhibitory*. Individu dengan *inhibitory* tinggi mampu menahan dorongan untuk memeriksa ponsel saat berinteraksi langsung, sehingga dapat tetap fokus pada percakapan. Sebaliknya, individu dengan *inhibitory* rendah lebih mudah teralihkan dan lebih sering menunjukkan perilaku *phubbing*.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 73,5% berada pada kategori kontrol diri sedang, disusul kategori rendah sebesar 21,1%, yang mengindikasikan masih adanya ruang untuk meningkatnya perilaku *phubbing* di kalangan generasi Z Kota Karawang. Meskipun sebagian besar responden memiliki kontrol diri yang cukup memadai, sebagian kecil lainnya belum mampu mengelolanya secara optimal. Menurut Noermartanto dkk. (2025), rendahnya kontrol diri dapat menghambat kemampuan individu untuk tetap fokus dan menghormati lawan bicara dalam sebuah percakapan. Hal ini sejalan dengan temuan Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) yang menegaskan bahwa lemahnya kontrol diri dapat melemahkan regulasi diri sehingga membuat individu lebih rentan terhadap perilaku impulsif seperti *phubbing*.

Pengaruh *Boredom Proneness* terhadap Perilaku *Phubbing*

Pengujian hipotesis kedua menggunakan uji parsial (uji-t) menunjukkan bahwa *boredom proneness* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada Generasi Z di Kota Karawang, dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,018 ($p < 0,05$). Arah positif pada koefisien menunjukkan bahwa orang dengan *boredom proneness* yang tinggi cenderung lebih besar kemungkinannya untuk melakukan *phubbing* terhadap orang lain. Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Amiro dan Laka (2023) yang membuktikan bahwa *boredom proneness* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* secara positif. Arah koefisien yang positif mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *boredom proneness* pada individu berbanding lurus dengan meningkatnya intensitas perilaku *phubbing* yang ditunjukkan. Konsistensi lintas penelitian ini memperkuat posisi *boredom proneness* sebagai faktor psikologis yang relevan dalam menjelaskan dinamika perilaku *phubbing*.

Secara teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui kerangka Vodanovich dkk. (2005), yang mendefinisikan *boredom proneness* sebagai kondisi rendahnya gairah dan kepuasan akibat situasi yang kurang merangsang/menarik. Pada akhirnya perilaku ini termanifestasi sebagai perilaku *phubbing* (Amiro & Laka, 2023). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 89,7% responden berada pada kategori *boredom proneness* sedang, mengindikasikan bahwa *boredom proneness* telah menjadi karakteristik psikologis yang cukup umum di kalangan Generasi Z Kota Karawang.

Pengaruh Simultan Kontrol Diri dan *Boredom Proneness* terhadap Perilaku *Phubbing*

Pengujian hipotesis ketiga melalui uji F simultan menghasilkan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengonfirmasi bahwa kontrol diri dan *boredom proneness* secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada generasi Z di Kota Karawang, sehingga hipotesis alternatif ketiga (H_{a3}) diterima dan hipotesis null ketiga (H_{o3}) ditolak. Ketidakmampuan menahan dorongan impulsif (dimensi *inhibitory* yang lemah) dipadukan dengan dorongan kuat untuk mencari stimulasi baru akibat kebosanan menjadikan *smartphone* sebagai pilihan pelarian yang paling mudah diakses, bahkan pada saat individu sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Wacks & Weinstein (2021) menunjukkan bahwa kebosanan dan lemahnya kontrol impuls mendorong penggunaan *smartphone* berlebihan. Saat merasa bosan, individu dengan kemampuan menahan diri yang rendah hampir tidak bisa menahan dorongan untuk langsung meraih *smartphone* sebagai pelarian. Lama-kelamaan, pola ini berubah menjadi kebiasaan kompulsif yang sulit dihentikan, bahkan di tengah interaksi sosial langsung sekalipun. Dengan demikian, kedua variabel ini tidak sekadar beroperasi secara independen, melainkan saling memperkuat dalam membentuk kecenderungan perilaku *phubbing* pada generasi Z.

Lebih lanjut, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,078, yang berarti kontrol diri dan *boredom proneness* secara bersama-sama mampu menjelaskan 7,8% varians perilaku *phubbing*, sementara 92,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Kecilnya nilai tersebut turut dipengaruhi oleh kondisi distribusi data, di mana sebagian besar responden berada pada kategori sedang, baik pada kontrol diri (73,5%) maupun *boredom proneness* (89,7%), sehingga skor antarresponden cenderung seragam. Rendahnya koefisien determinasi bukan berarti kedua variabel tidak relevan, melainkan karena rentang skor dalam sampel ini tidak cukup luas untuk memperlihatkan pengaruhnya secara lebih kuat (Cohen dkk., 2003).

Hasil uji beda yang dilakukan oleh peneliti yaitu *independent sample test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam perilaku *phubbing*, yang ditandai dengan nilai Sig. (*2-tailed*) seluruhnya di atas 0,05. Sejalan dengan hal tersebut, Hidayat & Hastuti (2025) juga menemukan tidak adanya perbedaan signifikan antara kedua jenis kelamin pada variabel *phubbing*. Adapun hasil uji beda yang dilakukan oleh peneliti yaitu *one way ANOVA*, menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara antar usia pada variabel perilaku *phubbing* (sig. > 0,05), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan di seluruh kelompok usia (14–29 tahun). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margaretha dan Sudarji (2024) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan perilaku *phubbing* berdasarkan usia. Artinya, dalam penelitian ini, individu dari generasi Z menunjukkan tingkat perilaku *phubbing* yang relatif sama atau tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Diperkuat oleh Asbury (dalam Najah dkk., 2022) yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi tidak berkaitan dengan usia, tetapi berkaitan dengan kelancaran pengguna dalam menggunakan teknologi.

Hasil uji beda yang dilakukan berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu nilai Sig. pada perilaku *phubbing* berada di bawah 0,05, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antarkelompok durasi penggunaan *smartphone*, dimana kelompok dengan durasi terbanyak adalah 6–7 jam per hari sebanyak 71 responden (35%) ada pada kategori sedang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andrew Przybylski (dalam Meilan dkk. 2024) durasi ideal penggunaan *smartphone* hanyalah sekitar 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Dengan demikian, penggunaan selama 6 jam atau lebih dalam sehari telah melampaui batas tersebut dan dapat dikategorikan sebagai adiksi *smartphone* (Haug dkk., 2015). Kurnia dkk. (2020) juga menemukan bahwa individu yang menghabiskan lebih dari 4 jam per hari menggunakan *smartphone* cenderung menunjukkan perilaku *phubbing* yang tergolong tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menghasilkan tiga temuan utama. Pertama, kontrol diri berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku *phubbing*, artinya semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah intensitas *phubbing* karena individu mampu menahan

dorongan impulsif menggunakan ponsel saat berinteraksi. Kedua, *boredom proneness* berpengaruh positif, di mana kecenderungan mudah bosan mendorong individu mencari stimulasi instan melalui ponsel sehingga mengabaikan lawan bicara. Ketiga, kedua variabel secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *phubbing* dengan kontribusi sebesar 7,8%, sedangkan 92,2% sisanya dipengaruhi faktor lain seperti adiksi *smartphone*, FOMO, kecemasan sosial, dan konformitas kelompok.

Bagi generasi Z, hasil penelitian ini diharapkan menjadi refleksi kritis terhadap penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sosial. Peningkatan kontrol diri dapat dilakukan melalui *mindfulness*, pembatasan waktu penggunaan, dan kebiasaan hadir dalam interaksi tatap muka. Selain itu, rasa bosan sebaiknya diatasi dengan kegiatan yang bermanfaat atau hobi baru yang merangsang pikiran dan perasaan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian dengan memasukkan faktor-faktor prediktor lain yang diduga turut memengaruhi perilaku *phubbing*, seperti adiksi *smartphone*, kecemasan sosial, *fear of missing out* (FOMO), serta konformitas kelompok sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aden, D. A. S., Fadhli, M., Jumarni, J., & Satria, B. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Moral Dengan Perilaku Phubbing Pada Generasi Z Di Pekanbaru. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 5590-5599.
- Adisty, N. (2022). Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia. Diakses dari <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA> pada 09 November 2025.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, Reasons Behind, Predictors, And Impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- Aminullah, M., & Ali, M. (2020). Konsep Pengembangan Diri Dalam Menghadapi Perkembangan Teknologi Komunikasi Era 4.0. *KOMUNIKE: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, 12(1), 1-23.
- Amiro, Z., & Laka, L. (2023). Pengaruh Boredom Proneness Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 10-20.
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. 2023. *Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Provinsi (Persen)*. Diakses dari https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMSMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-provinsi.html?utm_source=chatgpt.com pada 09 November 2025.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “Phubbing” Becomes The Norm: The Antecedents And Consequences Of Snubbing Via Gadget. *Computers In Human Behavior*, 63, 9-18.

- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., Aiken, L. S. (2003). *Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences* Third Edition. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Culp, N. A. (2006). The Relations Of Two Facets Of Boredom Proneness With The Major Dimensions Of Personality. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 999–1007. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.02.018>
- De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not Doing Bad Things Is Not Equivalent To Doing The Right Thing: Distinguishing Between Inhibitory And Initiatory Self-Control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011.
- Fadilah, A., Pratitis, N., & Rini, A. P. (2022). Perilaku Phubbing Pada Remaja: Menguji Peranan Kontrol Diri Dan Interaksi Sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150-159.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom Proneness-The Development and Correlates of a New Scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_2
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21-21.
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630-645.
- Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Hidayat, W., C., T. & Hastuti, R. (2025). Dari Kebosanan Jadi Ketergantungan? Studi Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 3(5), 1342-1350.
- Hujaema, M. (2024). Pengaruh Pengendalian Diri Dan Adiksi Media Sosial Terhadap Perilaku Phubbing Pada Siswa SMA di DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 83-92.
- Jo, Y., & Bouffard, L. (2014). Stability of self-control and gender. *Journal of Criminal Justice*, 42(4), 356-365.
- Karadağ, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., & 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>.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psioologi*, 18(1), 58–67. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i01.81>

- Lauw, E. S., & Jannah, M. (2024). Phubbing Pada Gen Z Apakah Diprediksi Oleh Fomo?. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 19(2), 143-157.
- Margaretha, A. A. (2025). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Psibernetika*, 17(2), 105-115.
- Meilan, T., S., A., Fitria, N., & Amira, I. (2024). Gambaran Tingkat Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 9(3), 4370-4384.
- Muzakki, S. N., Ahyani, L. N., & Pramono, R. B. (2025). Uji Korelasi dan Scoping Review dalam Mengkaji Boredom Proneness dengan Problematic Smartphone Use pada Dewasa Awal Generasi Z. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 10(2), 286-298.
- Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2022). Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y, dan Z. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 25-38.
- Nanda, A. P., & Nasution, I. Y. (2025). Dari Kapur Ke Klik: Studi Persepsi Guru Tentang Perubahan Paradigma Mengajar Dalam Merespons Generasi Z. *Cemara Education and Science*, 3(3).
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A Technological Invasion Which Connected The World But Disconnected Humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 68–76.
- Noermartanto, Z. R., Wahib, A., & Sessiani, L. A. (2025). Efek Phubbing Dan Kontrol Diri Terhadap Interaksi Sosial Generasi Z Di Kota Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 20 (1), 56-70.
- Putri, H. H., & Widayat, I. W. (2025). Pengaruh Boredom Proneness Terhadap Phubbing Pada Orangtua. *Artikel Penelitian*.
- Putri, U. L. N., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Phone Snubbing Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kontrol Diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 571-585.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89-93.
- Restiviani, Y. (2023). Patologi Sosial Akibat Penggunaan Smartphone Dalam Perspektif Komunikasi Islam. *At-Tabayyoun: Journal Islamic Studies*, 5(1), 93-118.
- Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap interaksi sosial remaja. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 139-149.
- Saniya, S., & Munawaroh, F. (2025). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa Di Pekanbaru Riau. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 9(1), 47-52.
- Sari, R. W. (2025). Pengaruh Boredom Proneness Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(1), 1-7.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High Self Control Predicted Good Adjustment, Less Pathology, Better Grade, And Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Phubbing Dikalangan Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1), 39-46.
- vanDellen, M. R., Hoyle, R. H., & Miller, R. (2012). The Regulatory Easy Street: Self-Regulation Below The Self-Control Threshold Does Not Consume Regulatory Resources. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 898–902.
- Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A Confirmatory Approach To The Factor Structure Of The Boredom Proneness Scale: Evidence For A Two-Factor Short Form. *Journal of personality assessment*, 85(3), 295-303.
- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive Smartphone Use is Associated With Health Problems In Adolescents and Young Adults. *Frontiers in psychiatry*, 12, 669042.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152