

***Phubbing Behavior* Pada Mahasiswa yang Terlambat Studi**

Julia Adela Putri¹, Afdal²

^{1,2}Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

e-mail: juliaadela012@gmail.com, afdal@konselor.org

Abstrak

Phubbing adalah perilaku yang menggambarkan orang yang terus memperhatikan *smartphone* selama berinteraksi dengan orang lain. Mahasiswa yang terlambat studi diakibatkan karena secara umum terjadi karena keseringan bermain *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek-aspek yang mempengaruhi perilaku *Phubbing Behavior* bagi mahasiswa yang terlambat studi. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial yang berjumlah 3 orang. Dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah pedoman observasi, pedoman wawancara dan dokumentasi. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tematik dengan melakukan transkrip wawancara yang telah diverbatim yang bertujuan untuk mempermudah peneliti mengumpulkan data dan mengelompokkannya. Berdasarkan hasil penelitian ini layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan untuk mengatasi tingginya perilaku phubbing pada mahasiswa yang terlambat studi yaitu Layanan konseling kelompok berbasis realita dan konseling *Cognitif Behavior Teraphy* (CBT).

Kata kunci: *Phubbing Behavior, Mahasiswa, Terlambat Studi*

Abstract

Phubbing is a behavior that describes people who continue to pay attention to smartphones while interacting with others. Students who are late in their studies are generally caused by playing smartphones. This study aims to analyze the aspects that influence Phubbing Behavior for students who are late in their studies. The type of research used is qualitative research method. The sample in this study were 3 students of the Faculty of Social Sciences. With purposive sampling technique. The data collection instruments used are observation guidelines, interview guidelines and documentation. The data analysis technique used in this research is thematic by transcribing interviews that have been diverbatim which aims to make it easier for researchers to collect data and categorize it. Based on the results of this study, guidance and counseling services that can be provided to overcome high phubbing

behavior in students who are late in their studies are reality-based group counseling services and Cognitive Behavior Therapy (CBT) counseling.

Keywords: *Phubbing Behavior, Students, Late Study*

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari berbagai macam permasalahan hidup sebagaimana dalam tahapan perkembangannya. Permasalahan yang ada dapat bersumber dari berbagai faktor baik dari dalam diri sendiri, keluarga, teman sepergaulan, maupun lingkungan perkuliahan.

Mahasiswa sebagai salah satu bagian penting dalam mendorong kemajuan pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, mahasiswa di harapkan memiliki cara pandang yang baik, cara berpikir yang kedepan, kepribadian yang baik, dan mental yang sehat serta kuat. Selayaknya pula setiap mahasiswa mampu mengatasi setiap permasalahan baik pada dirinya sendiri maupun lingkungan disekitarnya (Kholidah & Alsa, 2012). Mahasiswa berperan sebagai *agent of change* dalam menjalani kehidupannya sehari-hari (Yola,2022). Di dalam melaksanakan peran tersebut, mahasiswa dapat memanfaatkan teknologi yang berkembang pesat dewasa ini salah satunya adalah *smartphone* (Deshpande & Iyer, 2017). Hadirnya *smartphone* seharusnya dapat membantu mahasiswa dalam banyak hal, misalnya dalam berproses perkuliahan, *smartphone* dapat mempermudah mereka mencari referensi perkuliahan lebih banyak dalam waktu yang singkat.

Smartphone adalah salah satu alat komunikasi yang banyak digunakan oleh semua kalangan dalam melakukan setiap aktivitasnya termasuk mahasiswa. Mahasiswa memanfaatkan *smartphone* untuk memudahkannya dalam mendapatkan referensi belajar dipergaulan yang lebih banyak dengan waktu yang singkat, dan tidak terbatas oleh ruang dan tempat (Sumathi, 2018). Kehadiran *smartphone* memberikan perubahan bagi kehidupan mahasiswa. Ada beberapa kondisi yang mana mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* secara tidak baik, sehingga dengan menggunakan *smartphone* dapat mengganggu tatanan kehidupannya. Hal ini terbukti dari dampak yang ditimbulkan dengan penggunaan *smartphone* secara tidak bijak adalah kecanduan bermain *game* dan *social media* (Nur Hidayah, 2018).

Kecanduan bermain *smartphone* dan *social media* secara berlebihan dan tidak bijak dapat mengganggu proses belajar mahasiswa karena waktu yang seharusnya dibutuhkan untuk belajar dipergaulan untuk hal-hal yang tidak bijak, sehingga pada saat jam perkuliahan mahasiswa seringkali terlambat karena tidak ingat waktu. Selain itu, dampak penggunaan *smartphone* yang tidak bijak oleh mahasiswa dapat merubah tatanan kehidupan sosialnya yang mana mahasiswa sulit melepaskan diri dari perangkat tersebut saat berinteraksi dengan orang lain (Fauzan A, 2018).

Semakin berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi, perilaku buruk mahasiswa yang mana pada saat berkomunikasi dengan lawan bicara sulit melepaskan diri dari *smartphone* memberikan efek yang begitu timbal balik karena

bagi beberapa mahasiswa interaksi yang terjalin secara *online* melalui *smartphone* dapat diminimalisir. Hal ini sesuai dengan perilaku mengabaikan orang lain saat melakukan interaksi atau perilaku ini disebut juga dengan *phubbing* (Arifin BS, 2015).

Phubbing adalah perilaku acuh tak acuh seseorang di dalam sebuah lingkungan karena lebih fokus pada *smartphone* dari pada membangun sebuah percakapan (M. Ali Ridho, 2019). Menurut Karadag (2015), *phubbing* adalah perilaku yang menggambarkan orang yang terus memperhatikan *smartphone* selama berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Nazir & Piskin (2016) menjelaskan bahwa *phubbing* adalah tindakan mengabaikan orang lain dengan menggunakan *smartphone* saat interaksi berlangsung. *Phubbing* sebagai perilaku menghina orang lain dengan berfokus pada *smartphone* selama interaksi sosial (Muhammad Ridho, 2019). *Phubbing behavior* memiliki hubungan yang erat terhadap mahasiswa yang terlambat studi. Hal ini dikarenakan perilaku *phubbing* membuat mahasiswa mengabaikan orang lain dalam situasi sosial dengan lebih memilih memperhatikan *smartphone* dari pada berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga dapat berdampak pada keterlambatan studi mahasiswa karena berfokus pada *smartphone* (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Perilaku *phubbing* juga berdampak pada aktivitas perkuliahan karena mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* sehingga menyebabkan mahasiswa datang terlambat studi (Yam & Kumcagiz, 2020).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial yang berjumlah 3 orang. Dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah pedoman observasi, pedoman wawancara dan dokumentasi. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tematik dengan melakukan transkrip wawancara yang telah diverbatim yang bertujuan untuk mempermudah peneliti mengumpulkan data dan mengelompokkannya. Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku *phubbing* akan mengakibatkan dampak perilaku cenderung mengabaikan, tidak menghargai orang yang sedang berbicara dan lebih berfokus kepada *smartphone*. Haigh (2012) *Phubbing* merupakan suatu aktivitas yang dapat merugikan orang lain dalam interaksi sosial karena lebih berfokus pada *smartphone*, ia lebih cenderung untuk dapat mengabaikan orang lain di lingkungannya karena lebih fokus pada *smartphone* daripada berinteraksi dan komunikasi secara tatap muka.

1. *Communication Disturbance* (Gangguan Komunikasi)

Berdasarkan hasil penelitian, pada umumnya gangguan komunikasi bagi perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang terlambat studi berada pada kategori tinggi. Karadag (2015) tingginya perilaku *phubbing* dapat menimbulkan gangguan dalam

berkomunikasi yaitu seseorang lebih mengutamakan ponselnya yang dapat menghambat berlangsungnya komunikasi. Faktor lain yang menyebabkan seseorang memiliki perilaku phubbing yakni memiliki gangguan pada pola komunikasi interpersonal. Di dukung oleh pendapat Afdal *et al.*,(2019) perilaku phubbing itu menyebabkan prokrasinasi, prestasi rendah, gangguan konsentrasi, hilangnya komunikasi interpersonal, dan hilangnya pengungkapan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Sariani (2014) menunjukkan bahwa smartphone mempengaruhi komunikasi interpersonal secara signifikan. Hal tersebut dikarenakan smartphone telah menjadi bagian baru di kehidupan manusia, sehingga manusia kini lebih merasa harus membuka dan mengecek smartphone walaupun sedang dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Sejalan dengan pendapat Turnbull (Youarti & hidayah 2018) mengatakan individu yang menghabiskan waktunya lebih banyak untuk mengakses internet maka ia hanya memiliki waktu sedikit untuk berkomunikasi dengan orang lain secara nyata

Hal ini menyebabkan kebanyakan individu dan orang-orang disekitarnya merasa tidak di hargai dan tidak diperdulikan ketika menyampaikan hal yang dibicarakan. Kondisi seperti ini tidak sesuai dengan budaya saling menghargai atau etika dalam berkomunikasi yang sudah ada sejak masyarakat mengenal nilai-nilai sosial dalam kehidupan. Sesuai dengan pendapat Chotpitayasunondh & Douglas (2018) phubbing mempunyai banyak dampak negatif terhadap interaksi sosial individu, antara lain menurunkan kualitas komunikasi, menimbulkan perasaan kesepian, dan menurunkan kepuasan dalam berkomunikasi.

Pada subjek 1 Gangguan komunikasi pada subjek dapat merusak hubungan sosial saat berkomunikasi dengan lawan bicaranya, sesuai dengan penjelasan dari subjek bahwa dirinya sering kenak marah dengan lawan bicaranya. Jadi hubungan antara subjek dan lawan bicaranya menjadi kurang baik karena subjek terlalu sibuk dengan smartphonanya, sehingga menyebabkan lawan bicara menjadi kesal dan tersinggung. Dengan ini subjek tidak lagi memberikan perhatian penuh pada percakapan langsung atau interaksi dengan lawan bicara tidak baik, karna subjek terlalu sibuk menggunakan smartphone. Jadi subjek kurang peduli dan kurang acuh terhadap apa yang disampaikan dengan lawan bicara. Pada subjek 2 subjek memiliki dampak yang negatif pada interaksi sosial dan hubungan interpersonal, dapat diketahui subjek terlalu cepat merespon notif yang masuk disaat berbicara dengan lawan bicara.

Sehingga komunikasi yang dilakukan tidak efektif sehingga subjek tersebut tidak melihat situasi dimana seharusnya subjek ini menggunakan smartphonanya. Terfokus pada notif dapat menghambat pemahaman dan kedalaman pembicaraan, lawan bicara mungkin mearasa tidak dihargai atau diabaikan.

Pada subjek 3 subjek tersebut lebih mementingkan notif yang masuk pada smartphone dari pada harus mendengarkan lawan bicaranya ketika komunikasinya sedang berlangsung. Dan selanjutnya subjek ini sendiri menyadari bahwa dirinya kurang

mendengarkan apa yang dibicarakan sehingga komunikasi tersebut terputus-putus dan menjadi kurang menyambung.

Perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang terlambat studi dapat diatasi melalui layanan bimbingan dan konseling, layanan individu dan layanan konseling kelompok yang bertujuan sebagai upaya kuratif atau penguatan masalah perilaku *phubbing* dengan segera. Salah satu pendekatan konseling yang tepat untuk membantu mahasiswa dengan perilaku *phubbing* yaitu melalui pendekatan konseling kognitif behaviortherapy (CBT) (Hidayah, 2017).

2. *Phone Obsession* (Obsesi terhadap ponsel)

Berdasarkan hasil penelitian, pada umumnya obsesi terhadap ponsel bagi perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang terlambat studi berada pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan karena adanya fitur-fitur yang menarik dalam ponsel sehingga mengakibatkan kecanduan pada *smartphone*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak hal yang menyebabkan individu berperilaku *phubbing*, yaitu ketergantungan yang tinggi terhadap penggunaan *smartphone* atau terobsesi terhadap *smartphone*.

Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Blachnio (2018) menjelaskan bahwa tingginya tingkat *phubbing* pada remaja. Dijelaskan lebih lanjut, bahwa peningkatan penggunaan ponsel dimasyarakat menimbulkan kekhawatiran tentang efek sosial dan psikologi dari penggunaan yang berlebihan terutama pada remaja yang lebih rentan terhadap berbagai faktor. Begitupun dengan sebuah studi yang dilakukan oleh Hanika (2015) yang menjelaskan bahwa lebih dari 80% remaja melakukan *phubbing* pada lawan bicaranya.

Karadag (2015) menyatakan salah satu faktor penyebab tingginya seseorang melakukan *phubbing* adalah karena adanya obsesi terhadap ponsel dari kecanduan *game*. Bentuk dari obsesi terhadap ponsel yang ditunjukkan adalah ponsel yang diletakkan pada suatu tempat yang mudah dijangkau untuk kemudahan dalam memeriksa notifikasi ponsel. Kemudian, perilaku *phubbing* dapat mengganggu dalam berkomunikasi yaitu perilaku seseorang yang lebih mementingkan ponsel terlihat dari mata yang menatap pada ponsel ketika berlangsungnya komunikasi tatap muka.

Griffith dalam Youarti dan Hidayah mengemukakan bahwa kecanduan ini akan membuat pelakunya lupa waktu sehingga tidak memperhatikan lingkungan sekitar dan tidak menghargai orang lain, sehingga tanpa disadari memiliki perilaku *phubbing* dalam berinteraksi sosial. Berdasarkan hasil penelitiannya yang dilakukan pada SMA 1 Turen menggambarkan penggunaan ponsel dalam intensitas yang cukup tinggi akan mengakibatkan perilaku *phubbing* yang cukup tinggi. Seseorang yang melakukan *phubbing* karena terlalu bergantung kepada *smartphone* nantinya akan menimbulkan hubungan menjadi tidak baik di dalam lingkungan sosialnya.

Pada subjek 1 subjek merasa senang saat menggunakan *smartphone*. Subjek sangat terikat dengan ponsel mungkin lebih cenderung untuk memeriksa *smartphone* secara berulang-ulang. Dan subjek terhadap ponsel ini mencerminkan keterlibatan yang berlebihan, subjek merasa kesulitan dalam mengatur waktu dalam

melakukan aktivitas yang dilakukan subjek tidak siap. Karena subjek terlalu memperdulikan notif yang terus menerus dapat membuat sulit untuk mengabikanya, menyebabkan gangguan dan mengganggu fokus pada kegiatan lain. Pada subjek 2 subjek tersebut tidak memperdulikan waktu ketika lagi menggunakan smartphone. Dan subjek tersebut lebih suka menonton film daripada melayani lawan bicaranya. Beberapa orang mungkin merasa cemas atau tidak nyaman ketika terpisah dari ponsel mereka, karena merasa kurang terhubung atau khawatir akan kehilangan informasi penting. Subjek dapat merasakan stres dan kesepian jika mereka merasa terpisah dari smartphone atau tidak menggunakannya. Smartphone sering kali menjadi alat utama untuk berkomunikasi dan terhubung dengan teman, keluarga, dan rekan kerja. Jika seseorang sangat bergantung pada smartphone untuk interaksi sosial, ketidakmampuan menggunakan perangkat tersebut bisa menyebabkan rasa kesepian.

Pada subjek 3 subjek tersebut dimana subjek terlalu lama menggunakan smartphone ketika lagi berbicara dengan lawan bicara. Sehingga tidak memperdulikan orang yang sedang berbicara dengan kita, karena sikap subjek yang terlalu acuh terhadap lawan bicaranya. Dan subjek kurang fokus dalam melakukan aktivitas lain saat menggunakan smartphone, sehingga sulit dalam mengatur aktivitas yang mana lebih diutamakan sehingga tidak terjadi mengabaikan aktivitas lain saat bermain smartphone. LPA merasa bosan dan ada yang kurang dalam keseharian saat tidak menggunakan smartphone.

Untuk mengatasi ketergantungan terhadap smartphone dapat diatasi dengan konseling kelompok (Mahardika, 2014). Teknik konseling tersebut bertujuan untuk mendiagnosistingkah laku yang tidak baik dan berusaha untuk menentukan langkah-langkah yang dapat mengarahkan tingkah laku yang lebih baik terhadap penyalahgunaan smartphone secara berlebihan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Asroful Khadafi (2020) layanan konseling kelompok realita berbasis islami efektif untuk menurunkan perilaku phubbing.

Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan implikasi dalam pelayanan bimbingan dan konseling, layanan yang dapat dikaitkan dengan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Layanan Kensing Individual Berbasis Realita

Latipun (2006) Kensing realita adalah suatu pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri yaitu kebutuhan untuk merasa unik terpisah dan berbeda dengan orang lain. Astuti (2006) istilah realita adalah suatu istandar atau patokan objektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima. Realitas atau kenyataan dapat berwujud suatu realitas praktis, realita sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristic, yang terutama dilihat dari seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi meneurut kesesuaian menurut atau ketidaksesuaiannya dengan realitas yang ada.

Layanan konseling berbasis realita merupakan pada apa yang disadari oleh konseli dan kemudian menolong konseli menaikkan tingkat kesadarannya. Setelah konseli sadar betapa tidak efektifnya perilaku yang konseli lakukan untuk mengontrol dunia, mereka akan lebih terbuka untuk mempelajari alternatif dari cara lain dari cara berperilaku. Corey (1973) layanan konseling berbasis realita merupakan agar setiap individu mendapatkan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan menjadi suatu bagian dari suatu kelompok, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan.

Dalam pendekatan realita, konselor bertindak aktif, direktif, dan didaktik. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai guru dengan konseli untuk mengubah perilakunya. Ciri yang sangat khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian dimasa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Pendekatan ini juga tidak memberi perhatian pada notif-notif bawah sadar sebagaimana pandangan kaum psikoanalisis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan perilaku *phubbing* berada pada kategori tinggi hal ini merujuk pada hasil studi yang dilakukan oleh Hanika (2015) yang menjelaskan bahwa tingginya tingkat keparahan *phubbing* juga mengakibatkan perasaan terganggu pada lawan bicaranya. Hanika menjelaskan bahwa remaja merasa terganggu jika lawan bicaranya menggunakan ponsel apalagi jika hal tersebut dilakukan sepanjang percakapan berlangsung. Karena saat sedang berinteraksi sosial, *phubbing* lebih memilih memperhatikan ponsel daripada lawan bicaranya, sehingga dapat menimbulkan perasaan kesal dan perasaan merasa diabaikan pada lawan bicaranya.

Beberapa penelitian mendukung temuan penelitian layanan konseling kelompok realita mampu menurunkan tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa, yaitu dengan menanamkan dasar tanggung jawab sosial individu melalui dinamika kelompok. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sobirin (2010) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita dapat meningkatkan komunikasi antar pribadi.

1. Konseling Kognitif Behavior Teraphy (CBT)

Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh konselor untuk membantu mengurangi perilaku *phubbing* adalah dengan melakukan terapi dengan pendekatan kognitif dan perilaku (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring. NurSalim (2014) mengemukakan bahwa teknik kognitif restructuring merupakan sebuah upaya untuk mengubah pikiran irasional konseli menjadi lebih rasional yang dipengaruhi oleh aspek keyakinan, sikap, dan pikiran dari konseli itu sendiri. Sehingga Kognitif Behavior Teraphy (CBT) sangat efektif untuk mengurangi perilaku *Phubbing*. Pelaksanaan teknik kognitif restructuring dapat berjalan efektif jika keyakinan klien terhadap perubahan yang ingin dicapai, sikap klien dalam menanggapi perilaku *phubbing* serta yang paling utama adalah pikiran dari klien itu sendiri. Data yang diperoleh peneliti menunjukkan obsesi terhadap ponsel mendorong mahasiswa untuk senantiasa mengarah pada perilaku *phubbing*. *Cognitive Restructuring* mampu membantu mahasiswa merubah pemikiran irasional ke pemikiran yang rasional.

Karena perilaku phubbing yang dibiarkan akan menyebabkan mahasiswa menjadi antisosial yang secara otomatis menghambat perkembangannya baik dalam bidang pribadi, belajar, dan sosial (Hapsari, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan secara umum perilaku phubbing pada mahasiswa yang terlambat studi berada pada kategori tinggi, selanjutnya ditinjau dari beberapa aspek, yaitu sebagai berikut. Pertama, Perilaku *Phubbing* mahasiswa yang terlambat studi pada aspek gangguan komunikasi berada pada kategori tinggi. Kedua, Perilaku *Phubbing* mahasiswa yang terlambat studi pada aspek obsesi terhadap ponsel berada pada kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Afrizal. F. (2018). Analisis Psikometrik Instrumen Phubbing dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *Skripsi*, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Afdal, *et al.* (2019). An analysis of phubbing behavior: preliminary research from counseling perspective. In *1 st International Conference on Education Science and Teacher Profession (ICETep 2018)* 295, 270-273)
- A. K. Przybylski, dkk. (2018). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlate of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, Vol. 29, No. 4.
- Angga, M. R. (2021). Tingkat Phubbing Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya Angkatan 2020. *Skripsi*, Universitas Sriwijaya, Palembang.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta: Rineka Cipta.
- Blachnio A, *et al.* (2018). Predictors and Consequences of Phubbing among Adolescents an Youth in India: An Impact Evaluation Study. *J Family Community Med* 2018 25(1): 35-42
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K.M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6),
- Dina, Julia Ilham., dan Rinaldi. (2018). Pengaruh Phubbing terhadap Kualitas Persahabatan pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Skripsi*, Universitas Negeri Padang.
- Deshpande, P. & Iyer , B. (2017). Research directions in the internet of every things. Paper presented at the 2017 international conference on computing, communication and automation (ICCCA). Vol.2
- Hidayah, Nur. (2018). Perilaku Phubbing sebagai karakter remaja. Generasi Z. *Jurnal Konseling*, Vol, 4
- Hapsari. (2021). The effect of friendship quality and self-esstem on Happines In late Teenage students. *Journal Universitas Muhammadiyah*. Vol 1(2). Hal 129.

- Karadag, E, dkk. (2015). Determinants of Phubbing which is the sum of many virtual addiction: Astructural Equational Model. *Jurnal of Behaviour Addiction*, Vol. 4, No. 2.
- Khairinal. (2016). *Menyusun Proposal, Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jambi: Salim Media Indonesia (Anggota IKAPI).
- Khan, Shahid N. (2014). *Qualitative Research Method Phenomenology*. *Asian Social Science*, Vol. 10, No. 21.
- Kwon, M., Kim, D,J. Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents, *PloSone*, 8(12)
- Lachman, dkk. (2018). The Role of Empathy and Life Satisfaction in Internet and Smartphone Use Disorder. *Frontiers in Psychology*, Vol. 9, No. 1.
- M. Ali Ridho. (2019). *Interaksi Sosial Pelaku Phubbing*. *Skripsi*, Universitas IslamNegeri Sunan Ampel, Surabaya.
- Nabila, Yumna. (2021). *Gambaran Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa di Kota Pekanbaru*. *Skripsi*, Universitas Islam Riau, Pekanbaru.
- Nur, Chasanah. (2017). "Upaya Mengatasi Keterlambatan Siswa Masuk Kelas Melalui Penguasaan Konten denga Teknik Manajemen Waktu." Vol. 4, No. 2.
- Nursalim. (2015). *Pengembangan profesi bimbingan dan konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Nazir & Piskin. (2016). Phubbing and what Could Be Its Determinats: A Dugout Of Literature. *Journal Pshology*. Vol, 10
- Putri, Hana Pebriana. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 1, No. 1.
- Putri, Yola Eka., Marjohan., lfdil., dan Hariko, Rezki. (2022). Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 7, No. 2.
- Rafinitia, Aditia. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial sebagai Dampak Media Sosial. *Jurnal Humaniora*, Vol. 2, No. 1.
- Ulfa, Lubis. (2019). Hubungan Phubbing terhadap Empati pada Generasi Z diKota Medan. *Skripsi*, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Yola, Eka. P., Marjohan., lfdil., dan Rezki Hariko. (2022). Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 7, No. 2.
- Winkel & Hastuti. (2012). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.