

Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja

Muhammad Rafi¹, Suci Rahma Nio²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

e-mail: rafimuhammad1278@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 orang remaja Kota Padang berusia 11-18 tahun dan menggunakan *smartphone* > 6 jam. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *Phubbing* yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) yaitu *Generic Scale of Phubbing* (GSP) dan skala kontrol diri yang mengacu pada teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (Harahap, 2017). Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment spearman*. Hasil analisis data didapatkan sebesar -0,304 artinya terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja, yaitu semakin tinggi kontrol diri pada remaja maka akan semakin rendah tingkat perilaku *phubbing* yang dilakukan remaja, begitu pun sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada remaja maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan remaja.

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

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and phubbing behavior in adolescents. This study uses a correlational quantitative method. The population in this study are teenagers. The sampling technique used in this study was nonprobability sampling with purposive sampling technique. The sample in this study was 100 Padang City youth aged 11-18 years and using smartphones > 6 hours. The data collection method used in this study is to use the Phubbing scale developed by Chotpitayasunondh and Douglas (2018), namely the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the self-control scale which refers to the theory of self-control proposed by Averill (Harahap, 2017). Data analysis used the Spearman product moment correlation test. The results of data analysis were -0.304, meaning that there was a significant negative relationship between self-control and phubbing behavior in adolescents, namely the higher the self-control in adolescents, the lower the level of phubbing behavior by adolescents, and vice versa, the lower self-control in adolescents, the lower the self-control in adolescents. the higher the phubbing behavior by teenagers.

Keywords : *Self-control, Phubbing Behavior, Adolescents*

PENDAHULUAN

Pada era yang serba digital seperti sekarang ini, seseorang tidak perlu lagi harus bertatap langsung dengan lawan bicara ketika hendak menyampaikan pesan, karena alat komunikasi seperti *smartphone* yang memiliki fitur yang mudah dipahami menjadi perangkat yang mampu mengantarkan pesan tersebut dengan cepat. Evolusi *telephone* menjadi *smartphone* didukung dengan akses internet yang memadai merupakan satu bentuk komunikasi masa kini. Teknologi juga akan berkembang pesat pada era *global networking*

ini. Masyarakat semakin dimanjakan dengan kemajuan teknologi melalui berbagai sumber media dalam bentuk elektronik maupun *digital* yaitu televisi, internet, handphone, dan lain sebagainya. Kemajuan teknologi inilah yang dapat mempengaruhi seseorang memperbaharui sumber teknologinya menjadi lebih praktis, cepat dan hemat. Saat ini pengguna internet terbanyak di dominasi oleh kalangan muda dari pelajar sampai mahasiswa. Pada tahun 2010, diketahui seseorang dengan rentang usia 15-25 tahun di Indonesia menggunakan sekitar 64 jam di setiap bulannya untuk mengakses internet (Dewangga & Rahayu, 2016).

Generasi milenial sekarang tidak jarang yang mengalami *jetlag* terhadap teknologi digital, salah satunya adalah kecenderungan penggunaan *smartphone* yang mengarah kepada perilaku "*addict*". Para remaja masa kini mengalami kecenderungan untuk menyendiri dan terfokus dengan ponsel pintarnya ketika bersosialisasi sehingga menimbulkan sikap acuh terhadap lingkungan sekitar (Damashinta, 2019). Perilaku tersebut seringkali membuat orang-orang merasa terabaikan, sehingga yang terabaikan pun memilih ikut memainkan *smartphone* mereka. Bagi mereka, kecanggihan yang ditawarkan oleh *smartphone* jauh lebih banyak daripada dampak negatif yang akan ditimbulkan seperti halnya fenomena yang sedang marak yaitu perilaku *phubbing* (Karadag, 2015).

Phubbing adalah perilaku seseorang yang melihat *smartphonenya* ketika sedang berbicara dengan orang lain, lebih memilih untuk berinteraksi dengan *smartphone* dan menghindari berinteraksi secara langsung. (Karadag, 2015). Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018) *Phubbing* terdiri dari empat aspek yaitu (a) *nomophobia* adalah kondisi di mana seseorang merasa cemas dan takut ketika harus melepas atau meninggalkan ponselnya, (b) konflik interpersonal, orang yang melakukan *phubbing* dapat merasakan konflik baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain. Konflik ini dapat terjadi karena orang yang melakukan *phubbing* ini hanya sedikit atau bahkan sama sekali tidak melakukan interaksi secara langsung dengan orang lain karena lebih memilih untuk memainkan *smartphonenya*. (c) isolasi diri, Orang yang melakukan *phubbing* menggunakan *smartphonenya* untuk menghindari berbagai aktifitas sosial dan untuk mengisolasi diri dari orang lain. Ia akan merasa aman ketika sedang tidak terlibat dalam suatu interaksi. (d) pengakuan masalah, Orang yang melakukan *phubbing* menyadari dan mengakui bahwa ia memiliki masalah karena terlalu sering menggunakan *smartphone*, seperti kehilangan moment dengan orang lain bahkan dengan dirinya sendiri.

Jika dihitung waktu efektif manusia melakukan aktivitas adalah 16 jam per hari atau sekitar 960 menit jika dikonversi, maka seorang *smartphone addict* dengan pola perilaku *phubbing* akan menyentuh perangkatnya setiap 4,8 menit berulang setiap hari (Agusli, 2016). Menurut penelitian Sulaeman (Sapty Rahayu, 2019) bahwa intensitas berkomunikasi yang tinggi melalui sosial media akan membuat efek kecanduan yang diakibatkan karena kesenangan dan kemudahan fasilitas dari sosial media, sehingga komunikasi tatap muka semakin rendah. Kondisi ini dipandang positif bagi banyak pengguna *smartphone* namun banyak juga dari penggunanya yang melihat dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Phubbing terjadi ketika *smartphone* mulai digunakan di masyarakat, namun karena efek samping yang meningkat, istilah tersebut mulai menyebar ke seluruh dunia pada tahun 2012. Bencsik, (2016) diterangkan bahwa remaja yang lahir pada tahun 1995 sampai dengan tahun 2010 sudah dikenalkan dengan teknologi dan *smartphone* sejak dini sehingga memiliki kemampuan *multitasking* yang lebih kuat. Griffith (2017) mengemukakan bahwa apabila seseorang mengalami kecanduan maka orang tersebut akan lupa waktu, sehingga ia tidak menghiraukan keadaan dan orang di sekitarnya (Youarti & Hidayah, 2018). Diketahui bahwa *phubbing* mempunyai dampak negatif terhadap kepuasan suatu hubungan seperti, kualitas interaksi yang menurun, kepuasan hidup dan suasana hati yang bermasalah (Azzati, 2020). Sedangkan secara negatif *smartphone* bukan hanya mempengaruhi interaksi sesama tetapi juga kurangnya keterampilan komunikasi, sehingga sulit untuk mempertahankan kontak mata dengan orang berada di hadapannya saat menggunakan *smartphone* dan juga akan terjadi kesalahan dalam memahami apa yang dibahas (Karadag, 2015).

Dari hasil wawancara dengan subjek AN pada hari sabtu 14 Januari 2023, ia mengatakan bahwa ia sering menggunakan *smartphonenya* untuk membuka *Instagram*, karena penggunaan yang sangat lama, ia pernah mengalami dampak yang tidak baik yaitu ia merasa kepalanya berputar dan matanya menjadi tidak fokus. AN juga mengatakan bahwa ia merasa mual karena melihat layar terus-menerus dan juga terkadang tangannya bergetar, juga ia sering tidak sadar dengan keadaan sekitarnya dan juga lupa waktu. Ia merasa bahwa ia tidak dapat mengontrol dirinya ketika ia sudah membuka sosial media dan membuatnya terus-menerus ingin melihat lebih banyak. Saat berkumpul dengan teman-temannya, ia juga sering membuka *handphone* dan bermain *game* sehingga membuatnya tidak mendengarkan teman di sebelahnya.

Perilaku *phubbing* di pengaruhi oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh dan Douglas, 2016). Kontrol diri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam perilaku *phubbing* karena kontrol diri dianggap sebagai kapasitas diri untuk beradaptasi dapat kecocokan antara diri dan lingkungan hidupnya (Averill, 1973).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, perasaan, atau tindakan agar dapat menahan keinginan dari dalam maupun luar sehingga seseorang mampu bertindak dengan benar (Borba, 2008). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal yang meliputi usia dan faktor eksternal yang meliputi keluarga (Ghufron dan Risnawati (2012). Saat remaja konsep kontrol diri yang baik terhadap *phubbing* dapat ditunjukkan ketika ia berkumpul dengan temannya maka ia akan memanfaatkan waktu bersama dengan temannya. Berbeda dengan remaja dengan kontrol diri yang rendah, ia cenderung tidak peduli ketika temannya melakukan percakapan yang sedang berlangsung dan kurang dapat menahan dirinya terhadap penggunaan *smartphone*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Brkljacic, Sakic, & Lipovcan (2018) pada 688 mahasiswa yang berusia 18-25 laki-laki, dan perempuan, di kedua sampel tersebut mayoritas kebiasaan ketergantungan terhadap *smartphone* saling terkait terjadinya perilaku *phubbing* tersebut. Kemudian. Lembaga riset terkemuka asal Jerman Karthik Venkatakrishnan mengatakan bahwa orang Indonesia rata-rata dapat menghabiskan 5,5 jam per hari di depan *smartphone* dimana 96% merupakan pengguna internet (Kompas, 2016).

Berdasarkan realitas yang telah dijabarkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang cukup meresahkan. Hanya dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan dapat menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara. Oleh sebab itu Hanya dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan dapat menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Jumlah keseluruhan sampel pada penelitian ini adalah 150 orang responden dengan kriteria remaja Kota Padang berusia 11-18 tahun dan menggunakan *smartphone* > 6 jam.

Instrument alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model Skala *Likert*. Untuk mengukur *Phubbing* peneliti menggunakan skala yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) yaitu *Generic Scale of Phubbing* (GSP). Sedangkan untuk kontrol diri peneliti menggunakan skala yang mengacu pada teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (Harahap, 2017).

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik korelasi dengan uji korelasi *product moment spearman* yaitu menggunakan statistik nonparametrik dengan analisis korelasi *Kendall tau* yang bertujuan untuk melihat hubungan diantara kedua variabel (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Pada penelitian ini subjek terdiri dari 150 orang remaja Kota Padang yang berusia 11-18 tahun dan aktif menggunakan *smartphone*. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan statistik *non-parametrik* yaitu dengan analisis korelasi *Kendal tau*. Hasil uji hipotesis penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	P	N	Koefisien Korelasi
Kontrol Diri (X) - Perilaku <i>Phubbing</i> (Y)	0,001	150	-0,304

Sumber data:

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan koefisien korelasi *kendall tau* antara variabel kontrol diri (X) dan perilaku *phubbing* (Y) bernilai negatif yakni sebesar -0,304. Sehingga dapat diartikan bahwa (H_a) pada penelitian ini diterima dan (H_0) ditolak, artinya terdapat hubungan negatif yang cukup signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja, yaitu semakin tinggi kontrol diri pada remaja maka akan semakin rendah tingkat perilaku *phubbing* yang dilakukan remaja, begitu pun sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada remaja maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan remaja.

Individu dengan kontrol diri yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* akan mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* secara teratur serta menggunakan *smartphone* sebagai media yang bermanfaat untuk kehidupan. Sok, dkk (2019) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan faktor utama dalam kecanduan *smartphone*, oleh karena itu seseorang harus menemukan cara untuk meningkatkan kontrol diri mereka untuk mengenali kesalahan dan mampu mengendalikannya. Sejalan dengan pendapat Xiang, dkk (2020) yang mengatakan bahwa apabila individu memiliki kontrol diri yang tinggi maka mereka akan mampu mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Menurut Andriani (2019) individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik akan menggunakan internet secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Andriani (2019) individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik akan menggunakan internet secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya artinya individu tersebut memiliki inisiatif untuk menemukan informasi yang tepat mengenai penggunaan *smartphone*, mampu menentukan hal negatif maupun positif dalam penggunaan *smartphone*, serta memiliki cara tersendiri untuk mengontrol diri dari kecanduan dan mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan dan sesuai dengan kondisi yang dialami.

Hasil penelitian menemukan bahwa subjek yang paling banyak terlibat di dominasi oleh subjek yang berusia 15-17 tahun yang berjumlah 82 orang (54,7%) dan subjek yang paling banyak Berdasarkan jenis kelamin yaitu subjek perempuan yang berjumlah 80 orang dengan persentase sebesar (53,3%). Santrock (2011) mengemukakan sesuai dengan tahap perkembangannya, remaja yang berada pada usia 18-25 tahun ialah usia yang berada pada kategori dewasa awal yang merupakan masa transisi dari tahap perkembangan remaja menuju tahap dewasa (Listyanti, 2012). Santrock (2007) menyatakan bahwa kontrol diri seseorang dipengaruhi oleh usia dan kemampuan dalam berpikir sehingga memiliki dampak terhadap perilaku dan penyelesaian masalah. Berdasarkan hasil penelitian remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang rendah. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada remaja maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan remaja.

Selanjutnya hasil penelitian menemukan bahwa penggunaan *smartphone* paling tinggi terdapat pada aplikasi *game* bisa dilihat pada diagram berikut:

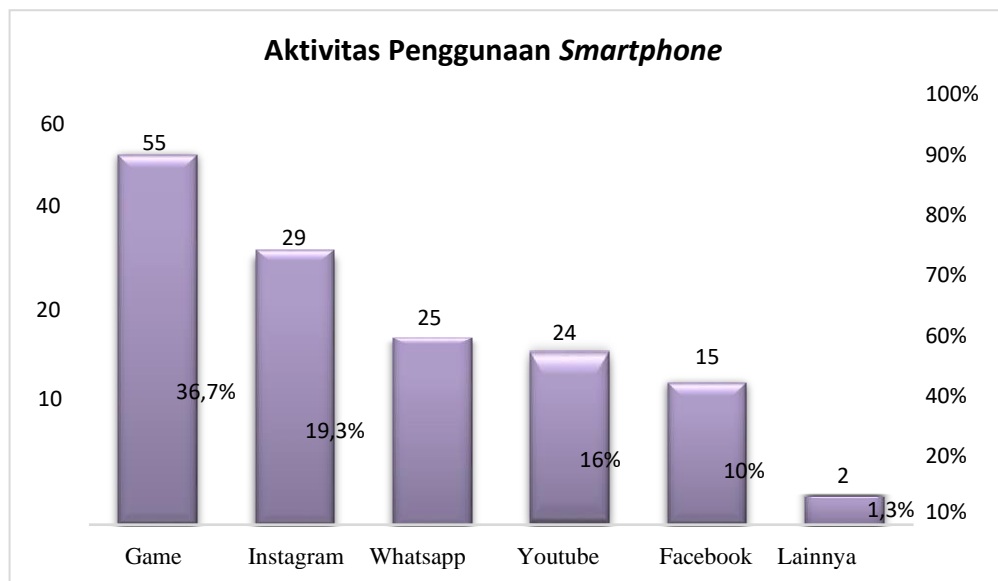


Diagram 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Aktivitas Penggunaan Smartphone

Berdasarkan diagram diatas, menunjukkan aktivitas penggunaan *smartphone* paling tinggi terdapat pada aplikasi *game* sebanyak 55 orang dengan persentase sebesar 36,7% diikuti dengan penggunaan aplikasi *instagram*, *whatsapp*, *youtube*, *facebook* serta aplikasi lainnya, dengan kata lain penggunaan internet lebih banyak digunakan untuk bermain *game* dan mengakses media social. Menurut Pinasti dan Kustanti (2017) meskipun individu cukup aktif dalam menggunakan media sosial, tetapi ketika individu dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* dengan baik maka kecil kemungkinan individu mengalami tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan seseorang dapat mengatur pikiran, perasaan dan tingkah laku, sehingga tidak didominasi oleh keinginan mengakses media sosial secara terus-menerus (Muna & Astuti, 2014).

Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek MS pada tanggal 10 Mei 2023, yang menyadari bahwa pada saat ini banyak orang-orang yang merasa lebih memilih untuk menghabiskan banyak waktunya pada *smartphone* dibandingkan berkomunikasi secara langsung dengan teman, kerabat, bahkan keluarga sendiri. Namun menurut subjek MS dibalik tingginya penggunaan media sosial pada saat ini, harus tetap diimbangi dengan melakukan komunikasi secara langsung, hal ini menurut dirinya penting untuk menjaga hubungan yang “sebenarnya” tetap harmonis secara nyata bukan hanya virtual. Subjek MS selalu berusaha untuk menyesuaikan keadaan saat hendak membuka *smartphone*, ia berusaha untuk tetap secara sadar memilih untuk memperhatikan dan mendengarkan teman disebelahnya tanpa sibuk sendiri dengan *smartphonenya*

Gottfredson dan Hirschi (Yu, 2014) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah dapat melakukan tindakan yang beresiko. Menurut Permatasari (2016) pengendalian diri yang berhasil dilakukan individu dalam menghadapi dorongan-dorongan negatif yang berasal dari luar diri individu dapat mengantarkan seseorang mencapai tahap kontrol diri yang baik. Artinya ketika seseorang memiliki kontrol diri yang baik tingkat melakukan perilaku negatif pun akan semakin rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek GY pada 12 Mei 2023, GY mengatakan bahwa dirinya masih bisa memilih prioritas waktu antara membuka sosial media dengan melakukan kegiatan sehari-hari salah satu contohnya adalah berkumpul bersama teman-teman. Subjek GY juga menambahkan untuk tidak mewajarkan pada saat menghabiskan waktu untuk bertemu dengan teman-teman, satu sama lain memilih untuk fokus pada *smartphone* masing-masing karena hal tersebut dapat membuat seseorang lupa untuk menghargai kualitas waktu yang dihabiskan saat bersama, dan pemikiran subjek GY ini pun juga disepakati oleh teman-teman dekatnya. Dasar pemikiran subjek GY di dukung

dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri individu, yaitu faktor budaya, dimana setiap lingkungan atau setiap komunitas mempunyai norma atau budaya yang berbeda-beda, dimana budaya tersebut biasanya telah disepakati dalam lingkungan masing-masing individu (Baumeister & Boden, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada remaja yang artinya semakin tinggi kontrol diri pada remaja maka akan semakin rendah tingkat perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh remaja. Begitu pun sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada remaja maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan remaja.

Selanjutnya Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian disarankan dapat meningkatkan kemampuan kontrol dirinya, khususnya pada kontrol perilaku dengan cara meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan keadaan. Kemudian kemampuan memodifikasi perilaku yang terkait penggunaan *smartphone*.
2. Bagi Orang Terdekat disarankan untuk menjaga komunikasi yang baik secara langsung untuk mencegah turunnya kualitas hubungan *social*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang juga mempengaruhi kontrol diri dan perilaku *phubbing*, seperti faktor sosial, ekonomi, jenis kelamin maupun kondisi psikologis seperti kecanduan *social media*

DAFTAR PUSTAKA

- Agusli (2018). *Generasi Muda Kecanduan Black Berry*. Diunduh pada tanggal 17 Desember 2022, 15.20 WIB, dari www.Escope.com.
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa Sekolah Menengah Atas dan sederajat di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 101-117. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286
- Bencsik, A., Horváth-Csikós, G., & Juhász, T. (2016). Y and Z Generations at Workplaces. *Journal of competitiveness*, 8(3).
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral, Tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi*. Ahli Bahasa: Lina Jusuf. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Brkljačić, T., Šakić, V., & Kaliterna-Lipovčan, L. J. (2018). Phubbing among Croatian students. In *Protection and promotion of the well-being of children, youth, and families: Selected Proceedings of the 1st International Scientific Conference of the Department of Psychology at the Catholic University of Croatia* (pp. 109-126).
- 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.
- Damashinta. (2022, 13 Agustus). Phubbing menjauhan yang dekat. Diambil dari <https://www.solopos.com/phubbing-menjauhan-yang-dekat-980931>.
- Dewangga, L. K., & Rahayu, M. S. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan *Cybersexual Addiction* pada siswa SMP di Orange-Net Bandung. *Prosiding Psikologi*, 137–143.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131-145.

- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, 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.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 3(4), 481–491.
- Pinasti, D. A. & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara empati dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa fakultas ilmu budaya dan fakultas sains dan matematika universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 183-188.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (Fifteenth). McGraw-Hill Education.
- Sapty Rahayu, F., Kristiani, L., & Wersemetawar Fuhrensia, S. (2019). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. *Seminar Nasional Inovasi Teknologi*, 39-46.
- Sok, S. R., Seong, M. H., & Ryu, M. H. (2019). Differences of self-control, daily life stress, and communication skills between smartphone addiction risk group and general group in Korean nursing students. *Psychiatric Quarterly*. 90(1), 1-9.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Widiartanto, Y.H (2016). *Pengguna Internet di Indonesia Capai 132 Juta*. Diunduh dari <http://tekno.kompas.com/read/2016/10/24/15064727/2016.pengguna.internet.di.indonesia.capai.132.juta>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152.