

Perbedaan Perilaku *Phubbing* Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas X di SMK 3 Perguruan Cikini

Idzni Fathin Ghaisani^{1*)}, Nuraini²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka¹²

*) Alamat korespondensi: Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13830; idznifathin28@gmail.com, nuraini@uhamka.ac.id

Article History:

Received: 19/09/2025;

Revised: 11/10/2025;

Accepted: 27/10/2025;

Published: 31/10/2025.

How to cite:

Idzni Fathin Ghaisani 1, & Nuraini 2. (2025). Perbedaan Perilaku Phubbing Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas X di SMK 3 Perguruan Cikini. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 95–101. DOI: 10.26539/48bdfa03



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Fathin, I. G., & Nuraini(s).

Abstract : This study was motivated by the phenomenon of Grade X students at SMK 3 Perguruan Cikini who experience difficulty concentrating on learning due to excessive smartphone use and a tendency to ignore their surroundings. The purpose of this research is to determine differences in phubbing behavior based on gender. A quantitative approach with a comparative method was employed. The population consisted of 390 students, and a sample of 300 students (150 male and 150 female) was selected using purposive sampling. The research instrument was a questionnaire using the Guttman scale on the phubbing behavior variable, which showed good reliability (Cronbach's Alpha = 0.818). Data were analyzed using an independent sample t-test, as the data were normally distributed. The results showed a significance value of 0.022 (< 0.05), indicating a significant difference in phubbing behavior between male and female students. The mean score for female students was higher. These findings are expected to help schools and counselors develop effective strategies to address phubbing behavior.

Keywords: Differences, Phubbing behavior, male and female students

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena siswa kelas X SMK 3 Perguruan Cikini yang mengalami kesulitan konsentrasi belajar akibat terlalu fokus pada smartphone dan cenderung mengabaikan lingkungan sosialnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan perilaku phubbing berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Populasi berjumlah 390 siswa, dan sampel sebanyak 300 siswa (150 laki-laki dan 150 perempuan) dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket dengan skala Guttman pada variabel perilaku phubbing, memiliki reliabilitas tinggi (Cronbach's Alpha = 0,818). Data dianalisis menggunakan uji independent sample t-test karena berdistribusi normal. Hasil menunjukkan nilai signifikansi 0,022 ($< 0,05$), menandakan adanya perbedaan signifikan perilaku phubbing antara siswa laki-laki dan perempuan. Rata-rata perilaku phubbing siswa perempuan lebih tinggi. Temuan ini diharapkan menjadi masukan bagi sekolah dan guru BK dalam merancang strategi efektif untuk mengatasi perilaku phubbing.

Kata Kunci: Perbedaan, perilaku *Phubbing*, siswa laki-laki dan perempuan.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu berinteraksi, terutama di kalangan remaja. Smartphone, yang awalnya berfungsi sebagai alat komunikasi, kini telah berkembang menjadi media hiburan, informasi, serta sarana eksistensi sosial (Przybylski & Weinstein, 2017). Namun, kemudahan ini juga menghadirkan tantangan baru, salah satunya adalah fenomena phubbing. Phubbing merupakan gabungan dari istilah phone (ponsel) dan snubbing (mengabaikan), yang merujuk pada perilaku seseorang yang mengabaikan orang di sekitarnya karena terlalu fokus pada smartphone (Karadag et al., 2015). Menurut Chopitayasunondh & Douglas (2016), phubbing adalah kebiasaan menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari interaksi tatap muka, yang dapat menimbulkan perasaan diabaikan atau tidak dihargai oleh lawan bicara.

Phubbing merupakan manifestasi dari ketergantungan teknologi yang berlebihan dan mencerminkan pergeseran nilai dalam komunikasi sosial. Studi oleh Davey et al. (2018) menemukan bahwa perilaku phubbing berhubungan dengan peningkatan kesepian dan penurunan kepuasan dalam hubungan sosial. Selain itu, Hawi & Samaha (2017) menunjukkan bahwa kecanduan smartphone menjadi prediktor signifikan munculnya perilaku phubbing, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa.

Perkembangan teknologi digital juga mengubah pola interaksi sosial remaja, yang kini cenderung beralih dari komunikasi tatap muka ke komunikasi daring. Studi Heriandy et al. (2023) menunjukkan bahwa perilaku phubbing memiliki pengaruh negatif terhadap kualitas persahabatan remaja di Indonesia. Sementara itu, penelitian Liu et al. (2024) di Tiongkok mengungkapkan bahwa phubbing orang tua dan rendahnya harga diri berperan dalam meningkatnya kecanduan internet di kalangan remaja, dengan lingkungan kelas yang suportif berfungsi sebagai faktor pelindung. Hal ini menandakan bahwa perilaku phubbing merupakan masalah sosial yang kompleks dan perlu mendapatkan perhatian khusus dalam konteks pendidikan dan perkembangan remaja.

Fenomena ini semakin sering ditemui di lingkungan sekolah. Observasi awal di SMK 3 Perguruan Cikini menunjukkan bahwa banyak siswa lebih tertarik pada layar smartphone daripada menjalin komunikasi langsung dengan teman sekelas atau mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) mencatat bahwa sebagian besar siswa tampak kurang fokus, enggan berinteraksi sosial, serta menunjukkan ketertarikan berlebihan terhadap aktivitas di ponsel. Kondisi ini mencerminkan perilaku phubbing yang berdampak negatif pada kualitas hubungan sosial antar siswa dan mengganggu efektivitas proses belajar-mengajar (Tandon et al., 2022).

Urgensi penelitian ini terletak pada dampak perilaku phubbing yang tidak hanya memengaruhi interaksi sosial, tetapi juga dapat merusak hubungan interpersonal dan menurunkan keterlibatan emosional di lingkungan sekolah (Roberts & David, 2017). Dengan demikian, research gap penelitian ini terletak pada kurangnya pemahaman mengenai phubbing dalam konteks sekolah menengah, khususnya yang mengaitkan perilaku tersebut dengan hubungan interpersonal dan keterlibatan emosional siswa. Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti phubbing dalam konteks hubungan pribadi atau keluarga (McDaniel & Coyne, 2016), sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk memahami lebih dalam tentang perilaku phubbing di kalangan siswa, serta untuk memberikan masukan praktis bagi guru dan konselor dalam merancang strategi untuk mengurangi perilaku tersebut.

Karakteristik phubbing menurut Karadag et al. (2015) mencakup kecenderungan untuk menghabiskan waktu secara online, menghindari kontak mata, dan mengabaikan komunikasi tatap muka secara terus-menerus. Perilaku ini menunjukkan kurangnya empati sosial dan rendahnya kemampuan untuk terlibat dalam komunikasi interpersonal yang efektif (Beuckels & Hudders, 2019). Phubbing juga dapat merusak hubungan sosial, menurunkan keterlibatan emosional, serta meningkatkan rasa terasing di lingkungan sosial, terutama di sekolah (Kaur & Sharma, 2021). Lebih lanjut, faktor-faktor yang memengaruhi phubbing meliputi: 1) Kecanduan smartphone, penggunaan berlebihan hingga memicu ketergantungan (Elhai et al., 2017); 2) Kecanduan internet, akses tak terbatas pada berbagai konten digital (Andreassen et al., 2015); 3) Kecanduan media sosial, dorongan untuk terus terhubung dan eksis di dunia maya (Błachnio & Przepiórka, 2018); 4) Kecanduan game online, pelarian dari stres yang menyebabkan waktu di dunia nyata diabaikan (Kuss & Griffiths, 2017).

Observasi awal juga menunjukkan adanya perbedaan perilaku phubbing antara siswa laki-laki dan perempuan. Siswa perempuan cenderung menggunakan smartphone untuk menjalin komunikasi sosial melalui media sosial, sementara siswa laki-laki lebih sering mengakses game dan konten hiburan. Perbedaan ini memunculkan pertanyaan apakah jenis kelamin memengaruhi tingkat phubbing secara signifikan (Balta et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat perbedaan perilaku phubbing pada siswa laki-laki dan perempuan kelas X di SMK 3 Perguruan Cikini?"

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis serta mengetahui perbedaan perilaku phubbing dari aspek frekuensi, intensitas, dan motivasi antara siswa laki-laki dan perempuan kelas X. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perbedaan perilaku phubbing berdasarkan jenis kelamin, tetapi juga menjadi dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam melaksanakan perannya secara preventif maupun kuratif. Secara preventif, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program layanan klasikal, kegiatan sosialisasi, atau bimbingan kelompok guna meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif phubbing. Sementara itu, secara kuratif, guru BK dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai acuan dalam memberikan layanan konseling individu atau kelompok kepada siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku phubbing yang tinggi, sehingga tercipta lingkungan sekolah yang lebih sehat secara sosial dan emosional (Oduor et al., 2023).

Metode

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain komparatif, yang dimaksudkan untuk mengidentifikasi perbedaan perilaku *Phubbing* pada siswa laki-laki maupun perempuan kelas X yang menempuh pendidikan di SMK 3 Perguruan Cikini. Sampelnya ditentukan melalui metode *purposive sampling*, dimana responden merupakan siswa yang memenuhi kriteria tertentu yang dijadikan responden. Penentuan kriteria penelitian ini dilakukan melalui observasi awal dan penyebaran angket. Observasi awal dilaksanakan dengan tujuan mengidentifikasi siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing* dengan kriteria 1; memiliki *smartphone*, 2; ketergantungan tinggi pada *smartphone*, 3; kurang peduli lingkungan sekitar, 4; notifikasi prioritas, 5; merasa aman di dunia maya. Hasil observasi tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk memilih siswa yang akan menjadi responden dalam penyebaran angket penelitian. Dari jumlah populasi sebanyak 390 siswa kelas X di SMK 3 Perguruan Cikini, sebanyak 300 siswa dipilih sebagai sampel, yang mencakup 150 siswa berjenis kelamin laki-laki serta 150 siswa perempuan. Data dikumpulkan melalui angket yang menggunakan skala Guttman yang disusun berdasarkan dua dimensi *Phubbing* menurut Karadag, yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dengan hasil nilai *Cronbach's Alpha* (0,818) > 0,07, maka instrumen ini dikatakan reliabel. Karena data memenuhi asumsi normalitas, sehingga untuk membandingkan perilaku *phubbing* digunakan uji t dua sampel independen. Tingkat signifikansi yang diperoleh < 0,05, yang memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik. Instrumen yang digunakan berupa angket atau kuesioner perilaku *Phubbing* dengan skala Guttman, yaitu skala yang memberikan pilihan jawaban tegas dan konsisten, hanya terdiri dari dua opsi yakni Ya diberi skor 1 serta Tidak diberi skor 0.

Hasil dan Diskusi

A. Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan perilaku *Phubbing* pada siswa laki-laki dan perempuan kelas X di SMK 3 Perguruan Cikini. Data yang diperoleh dari 300 siswa (masing-masing 150 laki-laki dan 150 perempuan) dianalisis menggunakan uji t dua sampel independen (*independent samples t-test*).

Tabel 1. Deskriptif Perilaku *Phubbing*

Langkah awal dalam penelitian ini adalah menganalisis data secara deskriptif untuk melihat perilaku *Phubbing* pada siswa laki-laki dan perempuan di kelas X di SMK 3 Perguruan Cikini.

Jenis Kelamin	N	Rata-rata Skor Phubbing	Standar Deviasi
Laki-laki	150	72.10	8.15
Perempuan	150	73.03	8.75

Hasil perhitungan rata-rata menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki kecenderungan sedikit lebih tinggi dalam melakukan perilaku *Phubbing* dibandingkan dengan siswa laki-laki. Meskipun perbedaannya tidak terlalu besar, hasil ini memberikan gambaran awal bahwa ada kemungkinan perbedaan antara keduanya yang perlu dibuktikan lebih lanjut melalui uji statistik.

Tabel 2. Uji Prasyarat: Homogenitas Varians (Levene's Test)

Levene's Test for Equality of Variances	F	Sig.
Skor <i>Phubbing</i>	5.797	0.017

Tingkat signifikansi yang diperoleh dari *Levene's Test* adalah $0.017 < 0.04$, yang menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi *homogenitas varians*. Oleh karena itu, analisis uji-t dilakukan dengan asumsi bahwa varians tidak sama atau menggunakan baris *Equal variances* yang tidak diasumsikan sama.

Tabel 3. Ringkasan Pengujian t-Test pada Dua Sampel Independen

Variabel	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error	95% CI (Lower-Upper)
Skor <i>Phubbing</i>	-2.301	290.595	0.022	-0.933	0.406	-1.732 to -0.135

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Nilai $t = -2.301$
- Nilai signifikansi (p-value) = 0.022
- Selisih rata-rata skor = -0.933
- Interval kepercayaan 95% = -1.732 hingga -0.135

Karena nilai signifikansi berada di bawah 0.05, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara perilaku *Phubbing* antara siswa laki-laki dan perempuan kelas X di SMK 3 Perguruan Cikini.

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *Phubbing* lebih tinggi pada siswa perempuan dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terlibat dalam interaksi sosial melalui media sosial, yang dapat menyebabkan mereka lebih sering mengabaikan interaksi tatap muka (Chopitayasunondh & Douglas, 2016). Namun, hasil ini juga bertentangan dengan beberapa studi yang menyatakan bahwa laki-laki lebih cenderung terlibat dalam perilaku yang mengabaikan interaksi sosial, terutama saat bermain game (Karadag et al., 2015). Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh konteks sosial dan budaya di mana penelitian ini dilakukan, serta perbedaan dalam cara siswa laki-laki dan perempuan dalam menggunakan *smartphone*.

Dengan demikian, temuan penelitian ini mendukung teori bahwa perilaku *Phubbing* dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, serta menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih spesifik dalam memahami perilaku ini berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi guru dan konselor dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing* di lingkungan sekolah.

B. Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam perilaku *phubbing* antara siswa laki-laki dan perempuan kelas X di SMK 3 Perguruan Cikini, di mana siswa perempuan memiliki nilai rata-rata *phubbing* yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian David dan Roberts (2017) yang menjelaskan bahwa perempuan cenderung lebih terhubung secara digital untuk memenuhi kebutuhan emosional dan mempertahankan hubungan sosial. Dengan demikian, perilaku *phubbing* pada remaja perempuan tidak semata-mata

merupakan kebiasaan negatif, melainkan juga cerminan dari kebutuhan psikososial untuk merasa diterima, diakui, dan terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Penelitian Putri (2022) turut memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih aktif menggunakan aplikasi komunikasi daring untuk menjaga kedekatan emosional dan mempertahankan hubungan pertemanan. Dalam konteks ini, smartphone berfungsi sebagai “jembatan sosial”, yaitu sarana untuk membangun dan mempertahankan koneksi interpersonal secara berkelanjutan, bahkan ketika mereka sedang berada dalam situasi interaksi langsung. Hal ini menunjukkan bahwa phubbing dapat dipahami sebagai respon adaptif terhadap kebutuhan sosial yang belum terpenuhi, bukan semata bentuk ketidakdisiplinan dalam penggunaan teknologi.

Namun demikian, hasil penelitian ini juga berbeda dengan temuan Karadag et al. (2015) yang mengindikasikan bahwa laki-laki lebih cenderung melakukan phubbing karena penggunaan smartphone untuk bermain game dan hiburan digital. Perbedaan arah hasil ini dapat dijelaskan oleh perbedaan konteks sosial, budaya, dan motivasi penggunaan smartphone antarjenis kelamin. Laki-laki umumnya menggunakan perangkat digital untuk aktivitas rekreatif, sedangkan perempuan lebih terfokus pada interaksi sosial dan kebutuhan emosional, sebagaimana juga dijelaskan dalam penelitian Kuss dan Griffiths (2015).

Lebih lanjut, Kuss dan Griffiths (2015) menemukan bahwa perempuan remaja memiliki tingkat kecemasan sosial dan kebutuhan afiliasi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Mereka lebih rentan merasa tidak nyaman bila tidak segera merespons pesan atau tidak mengikuti perkembangan terbaru di media sosial (*fear of missing out*). Kondisi ini menimbulkan tekanan psikologis yang mendorong mereka untuk tetap terhubung dengan ponsel, bahkan ketika sedang berada dalam percakapan langsung. Temuan serupa diungkapkan oleh Kurnia, Sitasari, & Safitri (2020) yang menyatakan bahwa kemampuan pengendalian diri remaja perempuan terhadap penggunaan smartphone lebih rendah, terutama saat mengalami tekanan emosional atau sosial. Dalam hal ini, ponsel seringkali menjadi media pelarian (*escape mechanism*) untuk menghindari ketidaknyamanan sosial atau stres interpersonal.

Sejalan dengan hal tersebut, Turkle (2015) menegaskan bahwa keterlibatan yang berlebihan dengan perangkat digital dapat menghambat pembentukan hubungan sosial yang sehat karena menurunkan tingkat empati dan kehadiran emosional dalam komunikasi tatap muka. Kondisi ini tampak pula pada siswa perempuan yang memiliki kecenderungan lebih besar untuk mencari kehangatan emosional dan validasi sosial melalui media digital dibandingkan dengan interaksi langsung di lingkungan sekolah.

Secara reflektif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya perilaku phubbing pada siswa perempuan bukan semata akibat kecanduan teknologi, melainkan juga merupakan bentuk kompensasi terhadap kebutuhan sosial dan emosional yang belum terpenuhi secara optimal. Dunia digital menjadi ruang yang dirasakan lebih aman untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan penerimaan sosial. Selain itu, adanya tekanan sosial untuk selalu tampil aktif dan eksis di media sosial semakin memperkuat perilaku phubbing yang berulang.

Dengan demikian, fenomena phubbing tidak dapat dipandang hanya sebagai masalah disiplin atau gangguan belajar, melainkan sebagai fenomena psikososial kompleks yang berakar pada kebutuhan emosional, sosial, dan identitas diri remaja. Upaya pengendalian phubbing di sekolah tidak cukup melalui kebijakan larangan penggunaan ponsel semata, melainkan perlu pendekatan holistik berbasis pemahaman psikososial. Guru dan konselor sekolah perlu mengembangkan intervensi yang menumbuhkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta keterampilan komunikasi tatap muka. Pendekatan semacam ini akan lebih efektif dalam membentuk perilaku digital yang sehat dan meningkatkan kualitas hubungan sosial di lingkungan sekolah.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam perilaku phubbing antara siswa laki-laki dan perempuan kelas X di SMK 3 Perguruan Cikini. Siswa perempuan cenderung memiliki skor phubbing lebih tinggi karena lebih sering menggunakan ponsel untuk aktivitas sosial, sedangkan siswa laki-laki lebih banyak untuk hiburan. Temuan ini menegaskan

bahwa perbedaan gender berpengaruh terhadap kecenderungan penggunaan ponsel secara berlebihan dalam interaksi sosial. Phubbing bukan sekadar persoalan teknologi, tetapi juga mencerminkan kebutuhan emosional dan sosial remaja. Oleh karena itu, upaya pencegahan tidak cukup dengan melarang penggunaan ponsel, melainkan perlu disertai pembinaan komunikasi tatap muka, peningkatan literasi digital, serta pendampingan psikososial oleh guru BK agar tercipta lingkungan belajar yang sehat secara sosial dan emosional. Selain itu, sekolah perlu membangun budaya interaksi yang mendorong keterlibatan sosial langsung antar siswa. Guru dan konselor diharapkan berperan aktif dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan gawai yang seimbang. Penelitian selanjutnya disarankan menelusuri faktor lain seperti tingkat stres akademik, dukungan sosial, serta intensitas penggunaan media sosial yang mungkin turut memengaruhi perilaku phubbing.

Daftar Rujukan

- Andreassen, C. S., et al. (2015). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 64, 123–128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.037>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Gender differences in phubbing: The role of social media use and personality. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(5), 1119–1134.
- Beuckels, E., & Hudders, L. (2019). An experimental study on the impact of phubbing on social interaction and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 97, 1–9.
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519.
- Chopitayasunondh, 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.
- Davey, S., Davey, A., & Raghav, S. K. (2018). Predictors and consequences of phubbing behavior. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 1–10.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and self-esteem: A study of university students. *Computers in Human Behavior*, 69, 334–341.
- Heriandy, et al. (2023). Dampak perilaku phubbing terhadap kualitas persahabatan remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 45–58.
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., et al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Computers in Human Behavior*, 45, 451–460.
- Kaur, G., & Sharma, R. (2021). The effects of phubbing on social relationships: A systematic review. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 11(3), 15–29.
- Kurnia, I., Sitasari, A., & Safitri, M. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi Volume 18 Nomor 1 Juni 2020*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Liu, X., Zhang, Y., & Yang, C. (2024). Parent phubbing, self-esteem, and adolescent internet addiction: The moderating role of classroom support. *Journal of Adolescence*, 102, 20–31.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98.
- Oduor, C., Wangari, M., & Kimani, P. (2023). Counseling interventions to address smartphone addiction among adolescents. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 15(1), 33–49.

- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Digital communication and the decline of face-to-face social interaction. *Human Communication Research*, 43(4), 450–470.
- Putri, R. A. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku Phubbing pada remaja perempuan. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Jakarta). Repositori Universitas Negeri Jakarta.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and look at me: How phubbing becomes a relationship threat. *Computers in Human Behavior*, 66, 8–17.
- Tandon, A., et al. (2022). Phubbing and its psychological effects in adolescents: A school-based study. *Children and Youth Services Review*, 142, 106649.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Penguin Press.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
