



**TINGKAT PERILAKU PHUBBING PADA GENERASI Z
(Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2021)**

Talita Katrin Watulangkow¹, Prias Hayu Purbaning Tyas²

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

[¹](mailto:katrintalita@gmail.com), [²](mailto:rhepurplez52@gmail.com)

Abstract: This study was conducted with the aim of, (1) describing the level of phubbing behavior in Generation Z by students of the Guidance and Counseling study program at the Sanata Dharma University of Yogyakarta, class of 2021, and (2) proposing activity topics for the Guidance and Counseling study program based on the highest score of the item scores. Descriptive quantitative is the research method in this study. The subjects of this study were students of the Guidance and Counseling study program at the Sanata Dharma University class of 2021, who are included in Generation Z and 103 students became respondents. The level of phubbing behavior in Generation Z reviewed in this study is based on the development of the Generic Scale of Phubbing with aspect nomophobia, interpersonal conflict, self-isolation, and problem acknowledgment. The data collection techniques were carried out directly using a 52-item questionnaire. There are 46 valid items, with a Cronbach Alpha reliability index of 0,899. The result of the study revealed that: (1) there are no students who have very high level of phubbing behavior, 1 student (1%) has a level of phubbing behavior in the high category, 26 students (25,2%) have a level of phubbing behavior in the medium category, 58 students (56,3%) have a level of phubbing behavior in the low category, and 18 students (17,5%) have a level of phubbing behavior in the very low category. The results indicate that the majority of students from 2021 have low levels of phubbing behavior, they have a concern and directed focus on ongoing communication with others, without smartphones as a distraction. (2) Based on the results of the study, several activities are proposed for the Guidance and Counseling study program at Sanata Dharma University in Yogyakarta, including individual counseling and stadium general with topics such as “Phubbing and Social Bonds in Generation Z”, “Phubbing: Understanding the Psychological Aspects behind the Rise of Smartphone Use”, and “Phubbing: Interpersonal Communication Challenges in the Digital Era”.

Keywords: *phubbing behavior, generation Z*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang tidak bisa dihindari, berdampak pula pada perkembangan ilmu pengetahuan yang sekaligus diiringi dengan kemajuan teknologi. Hadirnya teknologi dalam bidang komunikasi dan informasi memberikan dampak besar bagi kehidupan

manusia saat ini. Pada awalnya sistem komunikasi berupa surat ataupun telepon berkabel, digantikan dengan adanya telepon genggam. Demikian juga dengan internet yang digunakan untuk menggali informasi yang hanya dapat diakses menggunakan perangkat computer, sekarang dapat diakses dimana saja dengan

hingga laptop. Selama 1 dekade ini gawai khususnya *smartphone* menjadi benda populer di kalangan masyarakat dengan teknologi yang lebih *upgrade* dengan beragam fitur yang terhubung dengan koneksi internet dan mudah dibawa kemana saja. Kemudahan yang ditawarkan membuat individu lebih memilih menggunakan *smartphone* dalam mengakses internet, sehingga benda ini sudah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dengan kehidupan sehari-hari manusia (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Kemudahan dan fasilitas yang ada pada *smartphone* membantu individu saat ini dalam bekerja, belajar, hiburan, maupun berkomunikasi. Namun, dari kelebihan yang ditawarkan oleh *smartphone*, tidak menutup kemungkinan adanya dampak negatif dari adanya *smartphone* dalam aspek kehidupan manusia. Chopitayasunondh & Douglas (2016:9) menyebutkan bahwa beberapa tahun belakang ini terdapat penelitian yang berkembang mengenai orang-orang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan, dikarenakan oleh ketagihan terhadap internet yang menyebabkan kekhawatiran terhadap kesehatan mental, kesehatan fisik, hingga hubungan interaksi sosial seseorang. Dampak negatif dari

smartphone yang hubungannya dengan interaksi sosial dinamakan *phubbing*.

Phubbing berasal dari dua kata yaitu “*phone*” dan “*snubbing*” (Haigh, n.d. dalam Chopitayasunondh & Douglas, 2018). Istilah *phubbing* dirumuskan oleh sejumlah ahli bahasa, komunikasi, dan teknologi dari Australia dalam organisasi *Macquaire Dictionary* untuk mendeskripsikan sikap seseorang yang tidak memperdulikan lawan bicara karena terlalu fokusnya pada *smartphone* (Isrofin, 2020). Kecanduan dalam penggunaan ponsel, internet, media sosial, dan game merupakan alasan kecenderungan terjadinya perilaku *phubbing* di kalangan masyarakat (Karadag *et al.*, 2015). Perilaku ini menjadi masalah jika terus berkelanjutan dan dapat mengakibatkan rusaknya hubungan interpersonal individu dan individu lain. Chotpitayasunondh & Doughlas (2016) menyebutkan perilaku *phubbing* dapat ditemukan disekitar kita, saat makan, rapat, kuliah, hingga pertemuan sosial. Hal tersebut patut disayangkan karena perilaku ini muncul disaat dalam kebersamaan invidu antar individu.

Generasi Z merupakan sebutan bagi mereka yang lahir tahun 1995 (Cilliers, 2017) hingga tahun 2010 (Putra, 2016). Cillliers (2017) menyebutkan bahwa generasi ini merupakan penduduk asli



internet berkembang secara global. Mayoritas generasi ini merupakan mereka yang berada dalam bidang Pendidikan, baik itu bersekolah maupun berkuliah. Pengguna *smsrtphone* dengan pengguna terbanyak berasal dari kalangan remaja dan usia dewasa (Karuniawan Ika & Cahyanti, 2013). Dalam hasil penelitian yang dilakukan Pratiwi (2021) memberikan gambaran bahwa kecenderungan generasi Z berperilaku *phubbing* dan tidak menyadari hal tersebut yang menyebabkan terganggunya hubungan sosial dan interpersonal karena mengabaikan komunikasi yang terjalin karena penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang masuk dalam kategori generasi Z dengan rentang usia 18-20 tahun menunjukkan bahwa ada kecenderungan untuk melakukan *phubbing* dalam kesehariannya mereka. Hasil survei tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat perilaku *phubbing* pada generasi Z di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, khususnya pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mendeskripsikan

seberapa tinggi perilaku *phubbing* yang ada pada mahasiswa angkatan 2021 program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang ada dalam kelompok generasi Z; (2) Mengusulkan topik-topik kegiatan yang dapat diusulkan kepada Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang berdasarkan pada capaian skor item yang telah terindikasi dalam kategori tinggi.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif deskriptif yang memiliki tujuan untuk memberi gambaran yang mendetail terhadap tingkat perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa angkatan 2021 program studi Bimbingan dan Konseling yang tergolong dalam generasi Z.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang dituju merupakan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dhrama Yogyakarta angkatan 2021 dalam golongan usia generasi Z. Penelitian ini menggunakan populasi terhadap mahasiswa-mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2021 yang berusia

dalam kategori generasi Z, dengan sebanyak 103 partisipan yang terkumpul.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada partisipan berisi seperangkat pernyataan yang dibuat, dengan menggunakan Skala Likert sebagai skala pengukuran. Instrumen penelitian dibuat berdasarkan pengembangan dari *Generic Scale of Phubbing* oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), dengan aspek *phubbing* yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgement*.

Dalam pengujian validitas menggunakan program komputer *IBM SPSS Statistic* ver.25 dengan formula *Pearson Product Moment*, terdapat 46 item valid. Penelitian ini juga menguji reliabilitas instrumen berdasarkan item valid dengan penggunaan program komputer yang sama dengan formula *Alpha Cronbach*. Hasil koefisien reliabilitas

dengan 46 item valid memperoleh hasil 0,899. Berdasarkan kriteria Guilford hasil ini membuat penelitian ini dapat dinyatakan realibel.

Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu, penentuan skor, mengelolah data, pengujian validitas dan reliabilitas, menentukan kategorisasi, dan menganalisis menggunakan analisis statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

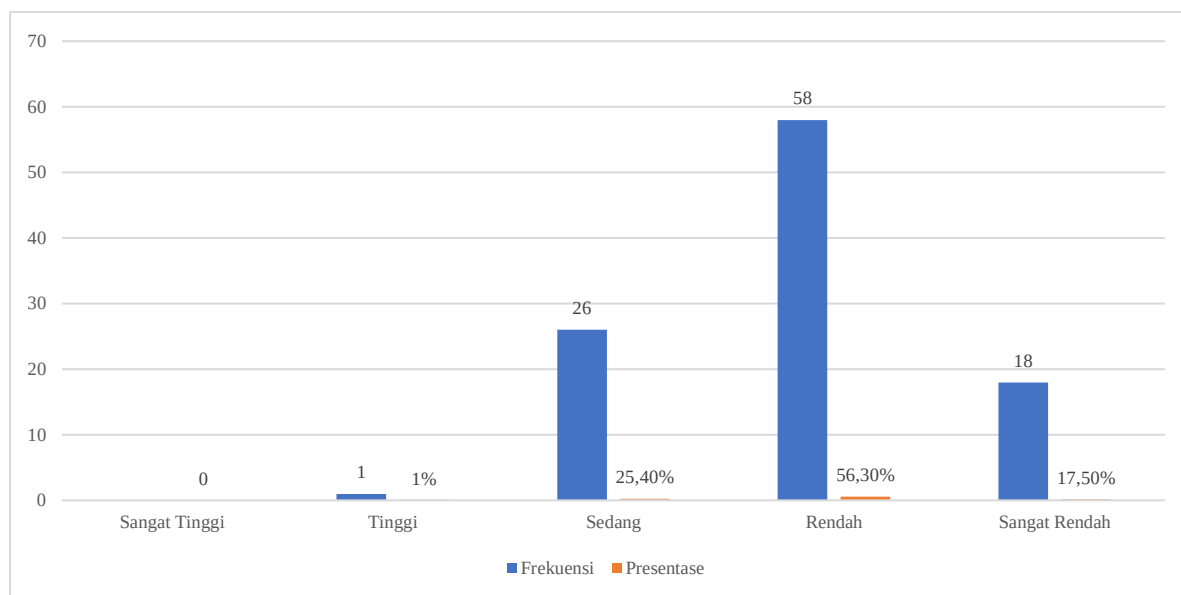
Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil olah data peneletian terhadap 103 partisipan, maka dapat diperoleh gambaran tingkat perilaku *phubbing* pada generasi Z mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 seperti yang disajikan pada tabel dan gambar dibawah ini:

Tabel 1. Kateogirsasi Tingkat Perilaku *Phubbing* pada Generasi Z Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2021

No.	Rentang Skor	Katergorisasi	Frekuensi	Presentase
1.	$149,5 < X$	Sangat Tinggi	-	0%
2.	$126,5 < X < 149,5$	Tinggi	1	1%
3.	$103,5 < X < 126,5$	Sedang	26	25,2%
4.	$80,5 < X < 103,5$	Rendah	58	56,3%

p-ISSN: 2684-8065 dan e-ISSN: 2716-8115	Sangat Rendah	18	17,5%
Total		103	100%



Gambar 1. Diagram Kategorisasi Tingkat Perilaku *Phubbing* pada Generasi Z Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2021

Dari hasil yang telah ditunjukkan dalam **Tabel 1 dan Gambar 1** dapat dijabarkan bahwa:

- 1) Tidak terdapat mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2021 berada pada tingkat perilaku *phubbing* yang sangat tinggi.
- 2) Terdapat 1 (1%) mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2021 berada pada tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi.
- 3) Terdapat 26 (25,2%) mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling berada pada tingkat perilaku *phubbing* yang sedang.
- 4) Terdapat 58 (56,3%) mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2021 berada pada tingkat perilaku *phubbing* yang rendah.
- 5) Terdapat 18 (17,5%) mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2021 berada

yang sangat rendah.

Kemudian berdasarkan hasil analisis juga diperoleh hasil skor item kuisisioner dengan hasil, (1) Tidak terdapat skor item yang dalam kategori sangat tinggi; (2) Terdapat 3 item yang termasuk dalam kategori tinggi; (3) Terdapat 8 item yang masuk dalam kategori sedang; (4) Terdapat 22 item yang masuk dalam kategori rendah; dan (5) Terdapat 13 item yang masuk dalam kategori rendah.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mendapati sebanyak 56,3% mahasiswa berada di kategori rendah dan 17,5% mahasiswa dalam kategori sangat rendah. Dimana para mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang tergolong pada generasi Z masih berperilaku peduli terhadap situasi di sekitarnya dengan tidak mengabaikan lingkungan sekitarnya, khususnya saat sedang berinteraksi dengan orang lain, tanpa focus perhatiannya teralihkan pada *smartphone* yang membuat interaksi interpersonal masih terjalin. Hal ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan Chotpitayasunondh & Douglas (2016) yang menyebutkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan keadaan

dimana dua atau lebih individu yang lebih banyak berinteraksi dengan *smartphone* daripada dengan orang yang disekitarnya. Anggapan awal peneliti bahwa para mahasiswa yang berusia dalam kategori generasi Z memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi ternyata keliru. Analisis peneliti terhadap tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang menunjukkan hasil rendah bisa didukung oleh pembelajaran dan pelatihan yang telah mereka dapati selama lima semester ini. Prodi Bimbingan dan Konseling membekali mahasiswanya dengan pembelajaran mengenai komunikasi antarpribadi yang hal ini mungkin sudah dipraktikkan para mahasiswa dalam cara berkomunikasi. Hal tersebut yang membuat mahasiswa mendengarkan secara aktif dan berempati dalam percakapan yang sedang terjalin secara langsung.

Penelitian ini juga mendapati 25,2% mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang tergolong pada generasi Z berada dalam tingkat perilaku *phubbing* yang sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa ada sebagian mahasiswa yang memiliki kecenderungan berperilaku *phubbing*. Mahasiswa yang tergolong pada kelompok generasi Z yang ialah bagian dari *digital native*, yang



dalam kehidupan mereka tanpa sadar saat dalam interaksi seorang antar yang lain, fokus dapat teralihkan pada *smartphone* mereka saat benda tersebut ada disekitar mereka. Perilaku seperti memeriksa notifikasi maupun *scrolling* media sosial menjadi bagian dari *phubbing*, jika diterapkan saat sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Peneliti menganalisis bahwa mahasiswa yang berada pada kategori sedang pada penelitian ini disebabkan oleh kebiasaan mereka terhadap *smartphone* sehingga tanpa disadari perilaku tersebut terbawa dalam interaksi secara langsung dengan orang lain. Namun, situasi ini tidak sering terjadi dalam kehidupan mereka.

Dalam penelitian ini juga mendapati terdapat 1 mahasiswa yang terindikasi memiliki tingkat perilaku tinggi. Individu berperilaku *phubbing* dapat disebabkan oleh kurangnya kontrol diri, kecanduan media sosial, dan *fear of missing out* (Abeele, 20210). Kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol diri terhadap *smartphone* membuat ia cenderung tergoda dalam memeriksa *smartphone* sesering mungkin. Begitu pula dengan faktor penyebab yang lain, faktor kecanduan media sosial memiliki kaitannya dengan faktor *fear of missing out*. Individu yang berkecanduan media sosial

menghabiskan waktunya secara berlebih untuk media sosial. Kecemasan dan ketakutan terhadap ketinggalan informasi, peristiwa, atau *trend* menjadi salah satu alasan individu mengalami kecanduan media sosial. Hal tersebut dapat berdampak pada terganggunya kualitas interaksi sosial dan hubungan interpersonal individu terhadap individu lain. Individu yang dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone* baik bermedia sosial ataupun bermain *game*, dapat dikatakan tidak berpotensi untuk berperilaku *phubbing* saat ia dalam berinteraksi dengan orang lain.

Selanjutnya dari hasil skor item dalam penelitian ini terdapat tiga item yang masuk dalam kategori tinggi, antara lain: (1) “Saya merasa tidak terhubung dengan dunia luar tanpa HP saya”, pernyataan ini responden banyak memilih jawaban setuju, dan dapat diasumsikan bahwa mahasiswa tidak dapat tidak menggunakan HPnya karena jika demikian mereka akan merasa tidak terhubung dengan dunia luar; (2) “Saya merasa cemas jika tidak membawa HP saat dalam situasi sosial”, pernyataan ini responden banyak memilih jawaban sangat setuju, yang dapat diasumsikan bahwa mahasiswa menggunakan HP dalam kesehariannya sehingga baik itu dalam situasi sosial, HP atau *smartphone* harus ada dalam jangkauan mereka; dan (3) “Saya menggunakan media sosial untuk

mudah”, pernyataan ini responden banyak memilih jawaban setuju, diasumsikan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial yang dalam hal ini memiliki banyak pilihan sebagai salah satu bentuk dalam berkomunikasi dengan orang lain karena penggunaan yang lebih mudah dan cepat.

Hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas, peneliti mengusulkan topik-topik kegiatan bagi program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta untuk dapat dibantu dalam pendampingan, dengan usulan sebagai berikut:

1) Kegiatan Konseling Individu

Kegiatan ini diusulkan untuk dapat membantu mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi sehingga mahasiswa dapat mengurangi perilaku *phubbing*.

2) Kegiatan *Stodium Generale*

Kegiatan ini diusulkan berdasarkan hasil capain skor item yang dijabarkan dalam **tabel 2** berikut.

Tabel 3. Usulan Topik Kegiatan

No.	Topik	Nama Kegiatan	Tujuan
1.	<i>Phubbing</i> dan Ikatan Sosial pada Generasi Z	Kuliah Umum	Mengetahui dan memahami bahwa perilaku <i>phubbing</i>

			dapat mempengaruhi ikatan sosial di antara individu dan individu lainnya terutama dalam lingkup Generasi Z.
2.	<i>Phubbing: Memahami Psikologis dibalik Maraknya Penggunaan Smartphone</i>	Kuliah Umum	Mengetahui dan memahami aspek psikologis dibalik maraknya penggunaan <i>smartphone</i> , yang juga dapat dikaitkan dengan perilaku <i>phubbing</i> sebagai salah satu dampak negatif dari aspek sosial.
3.	<i>Phubbing: Tantangan Komunikasi Antarpribadi di Era Digital</i>	Kuliah Umum	Mengetahui dan memahami bahwa terdapat tantangan komunikasi antarpribadi di era digital saat ini, yang salah satu tantangannya ialah perilaku <i>phubbing</i> .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan terhadap penelitian tentang tingkat perilaku *phubbing* pada generasi Z mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2021, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Tingkat perilaku *phubbing* pada generasi Z mahasiswa program



Universitas Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2021 berada pada kategori rendah dengan perolehan hasil sebanyak 56,3%.

- 2) Topik kegiatan yang diusulkan kepada program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yaitu, konseling individu, dan kegiatan *studium generale* dengan usulan topik (1) “Phubbing dan Ikatan Sosial pada Generasi Z”; (2) “Phubbing: Memahami Psikologis Dibalik Maraknya Penggunaan *Smartphone*”; dan (3) “Phubbing: Tantangan Komunikasi Antarpribadi di Era Digital”.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, T., Despitasi, M., Sari, K., Putri, D., Oktamianti, P. dan Agustiana, A. (2019). *Phubbing, Penyebab dan Dampaknya pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia*. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 18(2), 122-134. <https://doi.org/10.22435/jek.18.2.1060.122-134>
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistika Indonesia. (2022). *Presentase Penduduk yang Memiliki/Menguasai Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah 2019-2021*. [https://www.bps.go.id/indicator/2/395/1/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-](https://www.bps.go.id/indicator/2/395/1/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html)

[menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html](https://www.bps.go.id/indicator/2/395/1/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html).

(di akses pada tanggal 29 Agustus 2022, pukul 09.00).

- Badan Pusat Statistik Telekomunikasi Indonesia. (2022). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2021*. <https://www.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=YmNjODIwZTY5NGM1MzdlZDNIYzEzMWI5&xzmnaHR0cHM6Ly93d3cuYnBzLmdvLmlkL3B1YmNjY2F0aW9uLzIwMjIvMDkvMDcvYmNjODIwZTY5NGM1MzdlZDNIYzEzMWI5L3N0YXRpc3Rpay10ZWxla29tdW5pa2FzaS1pbmRvbmVzaWEtMjAyMS0dG1s&twoadfnarfeauf=MjAyMy0wMi0wOCAXMj01NT00OQ%3D%3D>. (di akses pada tanggal 29 Agustus 2022, pukul 09.20).

- Cahyadewi, M., Monika, M., & Tasdin, W. (2022). Peran Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. *Journal on Education*, 5(1), 627-638. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/660>

- Christian, L. M., Phang, Purnomo, D., & Kartika Sari, D. (2020). Effect of Using Instagram Stories on Phubbing Behaviour in The Generation Z of Salatiga. *Profetik Jurnal Komunikasi*, 13(2), 325-339. <https://doi.org/10.14421/pjk.v13i2.1950>

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63(May), 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSPB). *Computers in Human Behavior*, 88(June), 5–17.



SOLUTION, Jurnal of Counseling and Personal Development

Website: <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>

Vol 6, No 1, Juni 2024, pp 18-28

p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2706-1915
<http://doi.org/10.20319/pijss.2017.31.188198>

- Cilliers, E. J. (2017). the Challenge of Teaching Generation Z. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 3(1), 188–198. <https://doi.org/10.20319/pijss.2017.31.188198>
- Csobanka, Z. E. (2016). The Z Generation. *Acta Technologica Dubnicae*, 6(2), 63–76. <https://doi.org/10.1515/atd-2016-0012>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Isrofin, B. (2020). Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia dengan Rasch Model. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>
- 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- KaruniawanIka, A., & Cahyanti, Y. (2013). JPKK8736-89c177fa10fullabstract. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16–21.
- Li, S., Ren, P., Chiu, M. M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(November), 1–16.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- http://journal.umas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Najah, M., Fadilah, A. M., Rachmi, I., & Iskandar. (2022). Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) Pada Generasi X, Y, dan Z. *Intuisi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 25-38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i2.38883>
- Newantara, R. D. (2017). Interpersonal Conflict Resolution Skill (Solusi Konstruktif Bagi Konflik Interpersonal Siswa). Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, (2).
- Nurul, Amalia. (2014, Desember). Zaman yang Tidak Bisa Dihindari. Kompasnesia. https://www.kompasiana.com/kebumen.com/54f928f0a3331142038b4710/zaman-yang-tidak-bisa-dihindari#google_vignette
- Pratiwi, P. A. (2021). Gambaran Perilaku Phubbing pada Generasi Z. *Socio Humanus*, 3(3), 265–271.
- Putra, Y.S. (2016). Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi. *Among Makarti: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 9(2), 123-134. <http://dx.doi.org/10.52353/ama.v9i2.142>
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5662>
- Rosales-Huamani, J. A., Guzman-Lopez, R. R., Aroni-Vilca, E. E., Matos-Avalos, C. R., & Castillo-Sequera, J. L. (2019). Determining symptomatic factors of nomophobia in peruvian students from the national university of engineering. *Applied Sciences (Switzerland)*, 9(9).
- Seemiller, C., & Grace, M. (2015). *Generation Z Goes To Collage*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Silmi, A., & Novita, E. (2022). Dampak Psikologis Perilaku Phubbing Dalam



SOLUTION, Jurnal of Counseling and Personal Development

Website: <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>

Vol 6, No 1, Juni 2024, pp 18-28

p-ISSN: 2655-1765 dan e-ISSN: 2716-1915

JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi,
1(1), 25–32.

<https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.109>

6

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Unaradjan, D. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Penerbit Universitas Khatolik Indonesia Atma Jaya.

Vanden Abeele, M. M. P. (2020). The Social Consequences of Phubbing: A Framework and Research Agenda. *Handbook of Mobile Communication, Culture, and Informaiton, November 2018*, 158–174.

Youarti, I. E., & Nur Hidayah. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152.
<https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>