

Between Notifications and Social Interaction: Mindfulness, Self Control, and Phubbing in Teenagers

Antara Notifikasi dan Interaksi Sosial: Mindfulness, Kontrol Diri, dan Phubbing pada Remaja

Ivana Puspitasari¹, Arthur Huwae²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya wacana, Indonesia
Email: ivana.puspitasari@gmail.com, arthur.huwae@uksw.edu

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan dd/mm/yyyy

Revisi dd/mm/yyyy

Diterima dd/mm/yyyy

Keywords:

Adolescents, Mindfulness, Phubbing, Self-Control

ABSTRACT

Adolescents in Indonesia's digital era face new psychological challenges due to intensive smartphone use, one of which is phubbing behavior, defined as ignoring face-to-face interactions in favor of focusing on a smartphone. This study aims to investigate the roles of mindfulness and self-control in influencing the level of phubbing behavior among adolescents. The research employed a quantitative approach using multiple regression analysis. The sample consisted of 410 adolescent active smartphone users with daily usage exceeding four hours, selected through purposive sampling. Research instruments included the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ($\alpha = 0.660-0.861$), the Brief Self-Control Scale (BSCS) ($\alpha = 0.81$), and the Generic Scale of Phubbing (GSP) ($\alpha = 0.76$). The results indicated that mindfulness and self-control jointly have a significant effect on phubbing behavior. These findings highlight the importance of strengthening self-control as an effort to reduce phubbing behavior among adolescents in the digital era and provide a foundation for the development of psychology-based intervention programs aimed at improving the quality of social interactions.

ABSTRAK

Remaja era digital di Indonesia menghadapi tantangan psikologis baru akibat penggunaan *smartphone* yang intensif, salah satunya berupa perilaku *phubbing* yaitu mengabaikan interaksi tatap muka karena lebih fokus pada *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran *mindfulness* dan kontrol diri dalam mempengaruhi tingkat perilaku *phubbing* pada remaja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Sampel penelitian berjumlah 410 remaja pengguna aktif *smartphone* dengan durasi penggunaan lebih dari 4 jam per hari, diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) ($\alpha = 0,660-0,861$), *Brief Self-Control Scale* (BSCS) ($\alpha = 0,81$), dan *Generic Scale of Phubbing* (GSP) ($\alpha = 0,76$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya penguatan kontrol diri dalam upaya mengurangi perilaku *phubbing* pada remaja era digital, serta memberikan landasan bagi pengembangan program intervensi berbasis psikologi untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial.

Kata Kunci:

Kontrol Diri, Mindfulness, Phubbing, Remaja.

Copyright (c) 2026 Ivana Puspitasari & Arthur Huwae

Korespondensi:

Ivana Puspitasari

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya wacana, Indonesia

Email: ivana.puspitasari@gmail.com,



LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam beberapa dekade terakhir ini telah mengubah pola komunikasi, interaksi sosial, dan gaya hidup masyarakat global termasuk Indonesia. Salah satu kelompok yang paling terpengaruh oleh transformasi digital ini adalah remaja (Kumar Singh et al., 2021). Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah membawa dampak yang signifikan bagi kehidupan sosial pada remaja di Indonesia (Fransisca & Ningsih, 2023). Melalui *smartphone*, mereka terhubung dengan dunia maya secara terus menerus, baik untuk tujuan hiburan, pembelajaran hingga bersosialisasi di media sosial. Penggunaan media sosial seperti *Instagram*, *Tiktok*, dan *WhatsApp* secara intensif menciptakan pola komunikasi yang serba cepat dan instan, namun disisi lain memunculkan pergeseran dalam cara remaja menjalin relasi sosial (Chmielewska & Jędrzejko, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti & Arviani (2023), bahwa remaja di Indonesia khususnya di daerah perkotaan seperti Surabaya dan Jakarta menunjukkan penggunaan *smartphone* yang tinggi hingga lebih dari lima jam setiap hari.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Putri Karisma et al. (2025) yang menunjukkan bahwa dari 225 siswa, sebanyak 44% berada dalam kategori kecanduan sedang, 22,2% siswa dengan kecanduan tinggi, dan 17,8% dengan kategori kecanduan sangat tinggi. Selain itu, sebagian besar siswa (39,1%) berada dalam kategori perilaku phubbing sedang, 24,4% dalam kategori tinggi, 19,1% dalam kategori sangat tinggi, dan 17,3% dalam kategori rendah. Data tersebut memperlihatkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* dan perilaku phubbing di kalangan remaja cukup memprihatinkan. Temuan ini diperkuat oleh laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) yang menyebutkan bahwa kelompok remaja (36,07%) dan dewasa muda (31,96%) merupakan pengguna internet terbanyak, di mana hampir tiga perempat (73,20%) di antaranya membuka *smartphone* untuk mengakses media sosial, dan sebagian kecil (13,60%) menggunakan aplikasi pesan seperti *WhatsApp*, *LINE*, atau *Telegram*. Mayoritas responden (57,4%) juga dilaporkan menghabiskan waktu 1–5 jam sehari menggunakan *smartphone*. Kondisi tersebut menggambarkan tingginya keterpaparan remaja terhadap teknologi digital, yang berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis. Penelitian oleh Evelyn & Boediman (2024) menemukan bahwa *mindfulness* disposisional memiliki hubungan lebih kuat dengan persepsi stres pada remaja awal dibandingkan remaja akhir. Sementara itu, penelitian Azizah & Laily (2025) mengungkapkan bahwa praktik *mindfulness* pada remaja hanya memberikan kontribusi kecil terhadap kesejahteraan subjektif, sehingga faktor lain seperti dukungan sosial dan regulasi emosi diduga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis remaja di era digital.

Untuk mendukung penelitian tersebut, peneliti kemudian melakukan survei awal tentang gambaran perilaku *phubbing* pada 31 remaja era digital di Indonesia, yang dilakukan selama bulan Mei 2025.

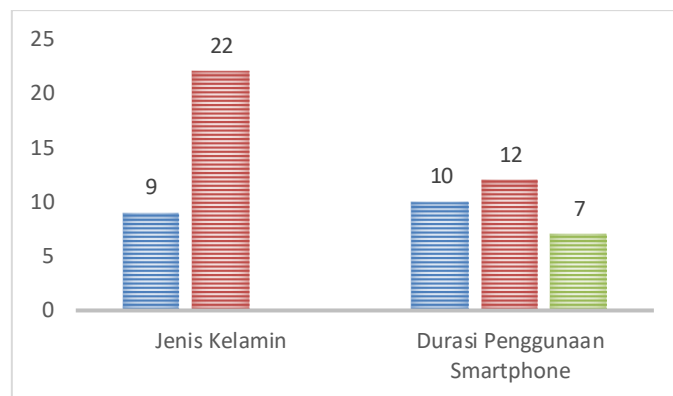


Diagram 1. Jenis Kelamin dan Durasi Penggunaan Smartphone

Pada Diagram 1 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam survei awal penelitian adalah perempuan yaitu sebanyak 22 orang, sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 9 orang. Selain itu durasi penggunaan *smartphone* menunjukkan hasil sebanyak 12 orang (38,7%) menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* selama 4-6 jam sehari, 10 orang (32,3%) menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* selama 2-4 jam sehari dan 7 orang (22,6%) menghabiskan waktu selama lebih dari 6 jam sehari.

Tabel. 1 Hasil Survei

No.	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1.	Saya merasa gelisah atau cemas jika jauh dari HP saya.	15	48,4%
2.	Saya meletakkan HP di tempat yang dapat saya lihat.	18	58,1%
3.	Saya memperhatikan HP saya lebih lama dari niat awal saya.	20	64,5%
4.	Saat menggunakan HP, pikiran saya berkata "sementar lagi".	22	71%
5.	Saya mengatasi rasa stress dengan mengacuhkan orang lain dan memperhatikan atau focus dengan HP saya.	12	38,7%
6.	Saya menghadapi konflik dengan orang lain karena menggunakan HP.*	15	48,8%

Keterangan (*): Tidak Setuju

Pada Tabel 1. diperoleh juga mereka merasa gelisah atau cemas ketika sedang jauh dengan *smartphon*nya (48,4%), hal ini dapat didukung oleh 18 orang (58,1%) memilih untuk meletakkan *smartphone* mereka di tempat yang dapat mereka lihat. 20 orang (64,5%) memberikan jawaban bahwa mereka memperhatikan *smartphon*nya lebih lama dari niat awal mereka. 71% orang pada saat menggunakan *smartphone*, pikiran mereka berkata "sementar lagi". Sebagian besar responden (38,7%) memilih setuju ketika mereka merasa stres dengan mengacuhkan orang lain dan

memperhatikan atau fokus dengan *smartphone* miliknya. Hal menarik yang juga terungkap oleh responden, bahwa 16 orang (48,4%) memilih tidak setuju jika dengan menggunakan *smartphone* mereka akan menghadapi konflik dengan orang lain. Persoalan-persoalan ini menggambarkan bahwa perilaku *phubbing* akan meningkatkan kecemasan, sering menggunakan *smartphone* dari niat awal, sulit melepaskan diri, dan cenderung mengabaikan interaksi sosial pada saat stres. Dwi Atmaja & Alvin (2023) mempertegas bahwa perilaku *phubbing* dapat menghambat komunikasi interpersonal, meskipun sering didorong oleh kebutuhan akan *multitasking* dan urgensi dalam sebuah lingkungan.

Pemakaian *smartphone* dan media sosial yang berlebihan telah menjadi bagian dan nyaris tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari pada remaja, namun hal ini menimbulkan fenomena baru yang dikenal sebagai *phubbing* (Isrofin & Munawaroh, 2024). *Phubbing* merupakan gabungan dari “*phone*” dan “*snubbing*” yang mengacu pada tingkah laku yang mengesampingkan orang di sekitar saat berinteraksi, karena perhatian tertuju pada penggunaan *smartphone* daripada komunikasi secara langsung (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). *Phubbing* dikaitkan dengan peningkatan tingkat depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis. Hal ini dapat memperburuk gejala depresi yang ada dan menyebabkan perasaan kesepian dan bosan (Field, 2024). *Phubbing* juga memberikan kontribusi pada kecanduan *smartphone* dan media sosial, yang dapat menyebabkan prokrastinasi, kinerja akademik yang buruk, dan kelelahan pekerjaan (Al-Saggaf, 2022). Di sisi lain, rendahnya perilaku *phubbing* di kalangan remaja memungkinkan remaja untuk terlibat penuh dalam percakapan yang mengarah pada pemahaman yang lebih baik dan koneksi yang lebih kuat dengan orang lain (Roberts & David, 2024). Pada lingkungan pendidikan, rendahnya perilaku *phubbing* pada siswa dan supervisor dapat meningkatkan kepercayaan dan kepuasan yang mengarah pada kinerja akademik dan hasil pembelajaran yang lebih baik (Koc & Caliskan, 2023).

Zaman sekarang, remaja di Indonesia sering terbawa arus notifikasi dan media sosial (Fauziah, 2020). Interaksi sosial yang dulunya berlangsung secara langsung, kini tergantikan oleh interaksi daring yang instan dan berulang (Rahayu, 2021). Faktor-faktor yang memberikan pengaruh pada perilaku *phubbing* antara lain adalah perhatian yang mudah teralih dengan notifikasi (Sansevere & Ward, 2021). Peningkatan intensitas penggunaan internet terbukti dapat memicu perilaku *phubbing* (Benvenuti et al., 2019), dan temuan tersebut diperkuat oleh Raharjo (2021) yang menunjukkan bahwa frekuensi mengakses internet maupun media sosial berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan *phubbing*. Selain itu, rasa takut tertinggal informasi sangat mempengaruhi munculnya perilaku *phubbing* (Yahya et al., 2024). Dalam konteks ini *mindfulness* membantu remaja menyadari apa yang sedang mereka rasakan atau pikirkan (Syafiasani & Rahayu, 2022). Dengan adanya kesadaran

tersebut, remaja tidak langsung bereaksi secara otomatis terhadap impuls digital, seperti notifikasi atau rasa takut tertinggal informasi (Anguyo et al., 2023). *Mindfulness* menjadi pintu masuk kesadaran atas dorongan, sedangkan kontrol diri menjadi mekanisme pengendalian terhadap dorongan tersebut (Kittle, 2025). Dengan demikian, remaja yang memiliki *mindfulness* tinggi dan kontrol diri yang efektif, mengurangi impuls untuk melakukan perilaku *phubbing* (Kiswantom, 2025).

Baer et al. (2008) mengatakan bahwa *mindfulness* dipahami sebagai bentuk kesadaran terkini yang diarahkan pada pengalaman individu baik positif maupun negatif, dengan penuh perhatian dan penerimaan tanpa memberikan penilaian atau menghakimi. Penelitian dari Schindler et al. (2019) bahwa melatih *mindfulness* dapat membuat remaja menjadi lebih tenang dan tidak terlalu emosional saat menghadapi situasi tertentu. Di sisi lain, hal ini juga dapat membuat remaja tidak merasa bersalah atau menyesal setelah melakukan sesuatu yang salah. Binda et al. (2022) mengungkapkan bahwa efek samping dari *mindfulness* seperti kecemasan, rasa sakit, dan dapat menimbulkan kasus psikologis yang parah, hasil ini sering dikaitkan dengan intensitas dari melatih meditasi dan latar belakang seseorang. Sebaliknya, studi *neuroimaging* dari Huong & Vu (2023) telah menunjukkan bahwa seseorang yang melatih *mindfulness* secara rutin, otak mereka menjadi lebih efisien dalam memproses informasi, menahan dorongan sesaat, dan mengatur emosi sehingga kontrol diri meningkat.

Dalam keseharian remaja Indonesia yang akrab dengan *smartphone* bukan lagi sekedar kebiasaan buruk, melainkan respon otomatis terhadap rangsangan notifikasi (Kartikasari et al., 2023). Praktik berulang hingga menciptakan kebiasaan baru di mana notifikasi diperlakukan sebagai pilihan bukan sebuah keharusan, sehingga *phubbing* berkurang dan kualitas interaksi tatap muka pada remaja di Indonesia semakin terjaga, *mindfulness* telah terbukti mengurangi untuk mengecek *smartphone* secara otomatis dan *multitasking* yang merupakan perilaku *phubbing* (Hefner & Freytag, 2024). Donald et al. (2019) mengungkapkan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan kontrol diri, yang menjadi faktor penting dalam menahan keinginan untuk terlibat dalam *phubbing*. Meskipun *mindfulness* dapat mengurangi penggunaan telepon biasa dari waktu ke waktu, efeknya mungkin tidak langsung (Kim et al., 2024). Hefner & Freytag (2024) mengatakan bahwa *phubbing* sering terjadi dalam pengaturan sosial spontan, di mana dorongan langsung untuk memeriksa telepon dapat mengesampingkan niat yang penuh perhatian.

Mendukung hal tersebut, kontrol diri merupakan kemampuan untuk menahan dorongan yang dapat memicu tindakan yang tidak diinginkan, sekaligus kemampuan untuk memulai dan mempertahankan perilaku yang mendukung tercapainya tujuan jangka panjang (de Ridder et al., 2011). Kontrol diri yang buruk adalah masalah beragam yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, dari kesejahteraan pribadi hingga berbagai aspek kehidupan hingga norma sosial (Khan & Qureshi, 2015). Remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah menyebabkan gangguan

pengambilan keputusan dan peningkatan pasif (Baumeister et al., 2020). Sedangkan, kontrol diri yang baik akan membantu dalam resolusi konflik dan menjaga keharmonisan dalam interaksi sosial (Fara & Septadina, 2023). Remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menunda keinginan untuk membuka *smartphone* ketika sedang berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka lebih hadir secara sosial dan tidak melakukan *phubbing* (Hu & Wang, 2022). Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri yang lemah lebih mudah tergoda oleh notifikasi atau kebiasaan membuka *smartphone* tanpa sadar, meskipun sedang dalam sebuah percakapan (Rathod et al., 2022). Kontrol diri yang berlebihan juga dapat menyebabkan kekakuan dan kurangnya spontanitas, yang dapat menghambat pertumbuhan pribadi dan kemampuan beradaptasi (Brownstein, 2018). *Mindfulness* dan kontrol diri saling berkaitan dalam menentukan munculnya perilaku *phubbing*. Remaja dengan *mindfulness* rendah cenderung mengalami kontrol diri yang lemah terhadap rangsangan *smartphone* (Sobhan C.N & Lokesh L, 2022). Hal ini didukung oleh penelitian Silvani (2021) yang menunjukkan bahwa kontrol diri dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

Ditengah pesatnya arus digitalisasi, remaja Indonesia menghadapi tantangan baru dalam membangun dan mempertahankan kualitas interaksi sosial. Salah satu fenomena yang mencerminkan tantangan ini adalah *phubbing*. Meskipun kerap dianggap sepele, *phubbing* memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental, komunikasi interpersonal, dan keseimbangan psikososial remaja. Penelitian ini menjadi penting secara praktis karena dapat memberikan kontribusi dalam menyusun program intervensi psikologis bagi remaja, misalnya melalui pelatihan *mindfulness* dan penguatan kontrol diri yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun keluarga. Dengan demikian, studi ini tidak hanya relevan dengan kondisi sosial psikologis remaja Indonesia, tetapi juga mendesak untuk dilakukan sebagai respons terhadap dampak negatif digitalisasi yang tidak terkendali dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *mindfulness* dan kontrol diri sebagai prediktor terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di era digital di Indonesia, baik secara simultan maupun parsial. Adapun keterbaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian dua variabel psikologis, yaitu *mindfulness* dan kontrol diri, dalam mengkaji fenomena *phubbing* yang masih relatif berkembang dalam konteks remaja Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih relevan, khususnya dalam upaya meminimalkan perilaku *phubbing* melalui pendekatan yang berbasis pada penguatan kesadaran diri dan pengendalian diri

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analisis linear berganda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel prediktor (*independent*) dan satu variabel kriteria (*dependent*) khususnya pada kelompok remaja era digital. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 12 tahun keatas. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini merupakan pengambilan sampel yang dilakukan dengan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk bisa menentukan jumlah sampel yang diteliti (Sugiyono, 2024). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 12 tahun keatas, aktif dalam penggunaan *smartphone* dengan intensitas lebih dari 4 jam perhari. Intensitas normal penggunaan *smartphone* pada remaja adalah 4 jam 17 menit dalam sehari (Sirait et al., 2018), memiliki sosial media seperti *Instagram*, *Facebook*, *Tiktok*, atau *X*, dan merupakan warga negara Indonesia. Ukuran sampel yang layak dalam suatu penelitian dengan batas minimal sampel antara 30 hingga 500 orang (Sugiyono, 2024)

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan angket atau kuesioner yang akan disebarluaskan melalui platform *Google Form* sebagai instrumen penelitian yang berisi pertanyaan tertulis dari skala psikologis yang akan dijawab oleh partisipan. Sebelum penelitian ini dilakukan, sebelumnya dilakukan uji kelayakan etik (*ethical clearance*) Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala *mindfulness*, kontrol diri, *phubbing*. Uji validitas dilakukan menggunakan validitas konstruk dan validitas isi melalui *expert judgment*, serta analisis daya beda aitem dengan kriteria *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,30$. Uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan bahwa skala *mindfulness* memiliki koefisien $0,660-0,861$, skala kontrol diri sebesar $0,81$, dan skala *phubbing* sebesar $0,76$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian valid dan reliabel sehingga layak digunakan.

Data pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode regresi linear berganda yang dijalankan melalui *software* *Jamovi* versi 2.6.26 *solid*. Dalam penerapan regresi linear, terdapat sejumlah prasyarat yang perlu dipenuhi, yaitu melalui pengujian asumsi klasik untuk memastikan bahwa variabel-variabel yang digunakan telah memenuhi kriteria yang ditetapkan. Pengujian asumsi klasik yang dilakukan mencakup uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

HASIL PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 410 partisipan yang merupakan remaja pengguna *smartphone* aktif di Indonesia.

Tabel 2. Jenis Kelamin Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	168	41%
	Perempuan	242	59%

Dapat dilihat pada Tabel 2. bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Tabel 3. Kelompok Usia Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Presentase
Kelompok Usia	12 Tahun	3	0,7%
	13 Tahun	6	1,5%
	14 Tahun	11	2,7%
	15 Tahun	46	11,2%
	16 Tahun	48	11,7%
	17 Tahun	90	22%
	18 Tahun	38	9,3%
	19 Tahun	54	13,2%
	20 Tahun	19	4,6%
	21 Tahun	26	6,3%
	22 Tahun	38	9,3%
	23 Tahun	21	5,1%
	24 Tahun	4	1%
	25 Tahun	3	0,7%
26 Tahun	1	0,2%	
27 Tahun	1	0,2%	
28 Tahun	1	0,2%	

Ditinjau dari kategori usia pada tabel 3, partisipan berada pada rentang usia 12 hingga 28 tahun. Usia terbanyak adalah usia 17 tahun dengan jumlah 90 responden (22%), diikuti oleh usia 19 tahun sebanyak 54 responden (13,2%), dan 16 tahun sebanyak 48 responden (11,7%). sebaran ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja pertengahan hingga akhir, yang merupakan kelompok usia dengan aktivitas tinggi dalam menggunakan media sosial dan *smartphone*.

Tabel 4. Asal Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Presentase
Asal Partisipan	Aceh	9	2,2%
	Sumatera Utara	22	5,4%
	Sumatera Barat	16	3,9%
	Riau	16	3,9%
	Kepulauan Riau	14	3,4%
	Jambi	16	3,9%
	Sumatera Selatan	23	5,6%
	Bangka Belitung	7	1,7%
	Bengkulu	7	1,7%
	Lampung	10	2,4%
	DKI Jakarta	49	12%
	Jawa Barat	44	10,7%
	Banten	25	6,1%

Jawa Tengah	39	9,5%
DI Yogyakarta	18	4,4%
Jawa Timur	21	5,1%
Bali	16	3,9%
Nusa Tenggara	7	1,7%
Kalimantan Barat	18	4,4%
Kalimantan Timur	5	1,2%
Kalimantan Utara	1	0,2%
Kalimantan Tengah	3	0,7%
Sulawesi Utara	1	0,2%
Sulawesi Tenggara	1	0,2%
Sulawesi Selatan	10	2,4%
Maluku	1	0,2%
Papua	1	0,2%

Berdasarkan tabel 4, partisipan berasal dari berbagai provinsi di Indonesia dengan distribusi terbesar dari DKI Jakarta (12%), diikuti oleh Jawa Barat (10,7%), dan Jawa Tengah (9,5%). Sementara itu, beberapa daerah dengan jumlah partisipan paling sedikit adalah Maluku, Papua, Kalimantan Utara, dan Sulawesi Utara yang masing-masing menyumbang 0,2%. Hal ini menunjukkan adanya representasi partisipan dari hampir seluruh wilayah Indonesia meskipun jumlahnya tidak merata.

Tabel 5. Lama Penggunaan Smartphone Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Presentase
Lama Penggunaan Smartphone	< 1 Jam	4	1%
	1 – 2 Jam	28	6,8%
	3 – 4 Jam	97	23,7%
	5 – 6 Jam	125	30,5%
	> 6 Jam	14	3,4%

Dilihat dari lama penggunaan *smartphone* per hari pada Tabel 5, mayoritas partisipan memiliki durasi penggunaan yang tinggi. Sebanyak 156 responden (38%) menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari, dan 125 responden (30,5%) menggunakannya selama 5-6 jam perhari. hanya sebagian kecil yang menggunakan *smartphone* kurang dari 2 jam perhari, yaitu 7,8%. Data ini memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja era digital sangat tinggi, dengan sebagian besar menghabiskan lebih dari sepertiga waktunya dalam sehari bersama *smartphone*.

Tabel 6. Media Sosial yang Digunakan Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Presentase
Media Sosial	WhatsApp	361	88%
	Instagram	360	87,8%
	TikTok	343	83,7%
	Youtube	309	75,4%
	X(Twitter)	298	72,7%
	Facebook	118	28,8%
	Telegram	165	40,2%

Berdasarkan tabel 6, dalam hal penggunaan media sosial, platform yang paling banyak digunakan oleh partisipan adalah *WhatsApp* (88%), *Instagram* (87,8%), dan *TikTok* (83,7%). Sementara itu, aplikasi yang relatif jarang

digunakan adalah Facebook (28,8%) dan Telegram (40,2%). Jika ditinjau dari jenis konten yang dicari, sebagian besar responden memanfaatkan media sosial untuk hiburan dan seni (66,6%), sementara penggunaan untuk berita dan informasi (17,3%) serta edukasi dan pengembangan diri (16,1%) relatif lebih rendah.

Tabel 7. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Mindfulness	410	64	149	100,23	11,573
Kontrol Diri	410	13	39	25,43	5,055
Phubbing	410	18	55	38,66	8,336

Hasil analisis deskriptif pada tabel 7, menunjukkan bahwa jumlah data yang dianalisis untuk setiap variabel adalah 410 responden. Kelompok pertama, yaitu *mindfulness* memiliki rentang skor antara 64-149, dengan *mean* 100,23 dengan standar deviasi 11,573. Kelompok kedua, yakni kontrol diri memiliki rentang skor antara 13-39 dengan *mean* 25,43 dan standar deviasi 5,055. Kelompok ketiga, yaitu *phubbing* memiliki rentang skor berada pada rentang 18-55 dengan *mean* 38,66 dan standar deviasi 8,336.

Tabel 8. Kategori Mindfulness

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$64 \leq X \leq 82,87$	Sangat Rendah	17	4,15%
$82,87 \leq X < 94,45$	Rendah	117	28,54%
$94,45 \leq X < 106,02$	Sedang	165	40,24%
$106,02 \leq X < 117,59$	Tinggi	80	19,51%
$117,59 \leq X < 149$	Sangat Tinggi	31	7,56%
	Jumlah	410	100%

Hasil kategorisasi pada tabel 8, menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* dari 410 partisipan yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Berdasarkan nilai rata-rata, maka sebagian besar partisipan memiliki skor *mindfulness* yang berada pada kategori rendah.

Tabel 9. Kategorisasi Kontrol Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$13 \leq X \leq 17,85$	Sangat Rendah	15	3,66%
$17,85 \leq X < 22,91$	Rendah	113	27,56%
$22,91 \leq X < 27,96$	Sedang	142	34,63%
$27,96 \leq X < 33,02$	Tinggi	103	25,12%
$33,02 \leq X < 39$	Sangat Tinggi	37	9,02%
	Jumlah	410	100%

Hasil kategorisasi pada tabel 9, menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri dari 410 partisipan yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Berdasarkan nilai rata-rata, maka sebagian besar partisipan memiliki skor kontrol diri yang berada pada kategori rendah.

Tabel 10. Kategorisasi Phubbing

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$18 \leq X \leq 26,16$	Sangat Rendah	41	10%
$26,16 \leq X < 34,49$	Rendah	78	19,02%
$34,49 \leq X < 42,83$	Sedang	149	36,34%
$42,83 \leq X < 51,16$	Tinggi	118	28,78%
$51,16 \leq X < 55$	Sangat Tinggi	24	5,85%
	Jumlah	410	100%

Hasil kategorisasi pada tabel 10, menunjukkan bahwa tingkat *phubbing* dari 410 partisipan yang terbagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Berdasarkan nilai rata-rata, maka sebagian besar partisipan memiliki skor *phubbing* yang berada pada kategori rendah.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
Kolmogorov-Smirnov Z	0,710
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,694

Dari hasil uji normalitas pada tabel 11, dapat diketahui hasil uji normalitas yang dilakukan melalui uji statistik non-parametrik Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,071 dengan probabilitas (p) atau signifikansi sebesar 0,694 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa variabel penelitian berdistribusi normal.

Tabel 12. Hasil Uji Linearitas

	Linearity	F	Sig.
Phubbing* Mindfulness	5853,141	117,060	0,000
Phubbing* Kontrol Diri	5853,141	271,299	0,000

Berdasarkan tabel 12, hasil uji linearitas antara variabel *mindfulness* dan kontrol diri. Diperoleh *linearity* sebesar 117,060 dengan sig. 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *phubbing* pada remaja era digital di Indonesia adalah linear. Kemudian, hasil uji linearitas antara variabel kontrol diri dan *phubbing* diperoleh *F linearity* sebesar 271,299 dengan sig. 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa kontrol diri dan *phubbing* pada remaja era digital di Indonesia adalah linear.

Dari hasil uji multikolinieritas, diperoleh bahwa variabel yang diteliti memiliki nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10, yang artinya bahwa tidak terjadi suatu masalah multikolinieritas pada variabel yang digunakan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa titik-titik yang menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu secara jelas, serta tersebar di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadinya heteroskedastisitas. Maka dari itu, model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel dependen, yaitu *mindfulness* dan kontrol diri, berdasarkan variabel independen *phubbing*.

Tabel 13. Hasil Uji Regresi Sederhana

R Square	F	Sig.
0,403	137,444	0,000 ^a

- a. Predictors : (Constant), Kontrol diri, *Mindfulness*
 b. Dependent Variable : *Phubbing*

Berdasarkan tabel 13, terdapat pengaruh secara bersama-sama antara *mindfulness* dan kontrol diri terhadap *phubbing*. Diketahui nilai F hitung yaitu 137,444 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka variabel *mindfulness* dan kontrol diri secara bersama-sama memprediksi *phubbing* pada remaja era digital di Indonesia.

Tabel 14. Hasil Uji Regresi Sederhana Nilai Koefisien Beta dan Nilai t Variabel Independen Terhadap Variabel Dependen

Model	Standardized Coefficients	t	Sig.
	Beta		
<i>Mindfulness</i>	-0,090	-1,821	0,069
Kontrol Diri	-0,574	-11,595	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh pada Tabel 14, diperoleh koefisien pengaruh antara *mindfulness* dengan *phubbing* sebesar -1,821 dan memiliki sig. = 0,069 ($p > 0,05$) yang berarti *mindfulness* tidak memprediksi secara signifikan terhadap *phubbing*. Sedangkan kontrol diri dengan *phubbing* memiliki koefisien -11,595 dan sig. = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti kontrol diri memprediksi secara negatif terhadap *phubbing*.

PEMBAHASAN

Dinamika pengaruh kedua variabel ini dapat dilihat melalui perilaku *phubbing* pada remaja era digital di Indonesia (Lapalelo & Purnomo, 2024). *Mindfulness* dan kontrol diri tampaknya saling berinteraksi dalam mempengaruhi tingkat perilaku *phubbing* pada remaja era digital di Indonesia (Gao et al., 2023). *Mindfulness* berfungsi sebagai kesadaran penuh yang membuat remaja lebih peka terhadap dorongan internal maupun eksternal (Kabat-Zinn, 2003). Dengan *mindfulness*, seorang remaja mampu menyadari ketika muncul keinginan untuk membuka *smartphone* saat sedang berinteraksi (Brown & Ryan, 2003; Hafizah et al., 2021). Sementara itu, kontrol diri berperan lebih dominan, yang memungkinkan remaja menahan dorongan sesaat untuk mengecek *smartphone* dan tetap fokus pada interaksi secara langsung (Tangney et al., 2004).

Dalam konteks remaja era digital di Indonesia, temuan penelitian ini memiliki makna yang sangat penting. Remaja saat ini hidup dalam arus digitalisasi yang pesat, dengan penggunaan *smartphone* dan media sosial yang sangat intensif (Winarko, 2023). Kondisi ini seringkali menimbulkan tantangan psikososial seperti kecemasan, rasa kesepian, bahkan penurunan kualitas interaksi tatap muka akibat perilaku *phubbing* (Garrido et al., 2024). Dengan demikian, pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*, khususnya *mindfulness* dan kontrol diri, menjadi krusial (Arenz &

Schnauber-Stockmann, 2024). Hasil penelitian ini menegaskan bahwa remaja dengan tingkat *mindfulness* dan kontrol diri yang baik lebih mampu menahan dorongan untuk selalu memeriksa *smartphone* saat berinteraksi, sehingga mereka dapat hadir secara penuh dalam komunikasi tatap muka (Rahman et al., 2019). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya penerapan pendekatan holistik dalam mendampingi remaja menghadapi era digital (Hollenstein & Faulkner, 2024). Pendekatan tersebut tidak hanya menekankan pada pembatasan penggunaan *smartphone* secara teknis, tetapi juga pada penguatan kapasitas psikologis, seperti pelatihan *mindfulness* dan keterampilan regulasi diri (Sharma et al., 2026). Dengan demikian, kualitas relasi sosial remaja dapat ditingkatkan, risiko konflik interpersonal dapat diminimalisasi, dan dampak negatif dari digitalisasi yang berlebihan dapat dikurangi secara signifikan (Niu et al., 2020).

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kontrol diri secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 40,3% terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini berarti kedua variabel tersebut secara simultan berperan signifikan dalam menjelaskan variasi perilaku *phubbing* pada remaja era digital. Sisanya sebesar 59,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti kecanduan media sosial, FoMO (*fear of missing out*), regulasi emosi, hingga faktor lingkungan sosial. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hafizah et al. (2021) yang menemukan bahwa kontrol diri berpengaruh kuat dalam menurunkan perilaku *phubbing*, sementara *mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme pendukung. Penelitian ini juga mendukung pernyataan Kittle (2025) bahwa *mindfulness* berperan dalam membuka kesadaran atas dorongan, sedangkan kontrol diri bertugas mengendalikan dorongan tersebut. Remaja yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi belum tentu sepenuhnya mampu menahan dorongan untuk menggunakan *smartphone* ketika sedang berinteraksi (Woodlief et al., 2024). Hal ini dapat disebabkan oleh sifat *phubbing* yang sering muncul secara spontan dan dipicu oleh notifikasi atau rasa takut ketinggalan informasi, sehingga kesadaran penuh saja tidak cukup untuk mengurangi perilaku tersebut (Hefner & Freytag, 2024; Donald et al., 2019). Dengan demikian, kontrol diri terbukti menjadi faktor protektif yang penting dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada remaja era digital di Indonesia (Hu & Wang, 2022; Johnson et al., 2018). Selain itu, uji regresi parsial juga menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri seorang remaja, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan *phubbing*. Temuan ini sesuai dengan teori Baumeister et al. (1994) yang menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan dan mengatur perilaku sesuai tujuan jangka panjang.

Dalam konteks penelitian ini, remaja dengan kontrol diri tinggi mampu menahan keinginan untuk membuka *smartphone* meskipun muncul dorongan atau notifikasi ketika sedang berinteraksi dengan orang lain. Hasil penelitian ini didukung oleh David & Roberts (2017) yang

menemukan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan prediktor kuat dari tingginya perilaku *phubbing*. Demikian pula penelitian Hu & Wang (2022) menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri baik mampu menunda gratifikasi instan dari penggunaan *smartphone* demi menjaga kualitas interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor utama yang menekan perilaku *phubbing*. Tanpa kontrol diri, remaja cenderung larut dalam kebiasaan mengecek *smartphone* secara berulang dan impulsif, meskipun hal tersebut dapat merusak kualitas komunikasi tatap muka. Dengan demikian, hipotesis minor kedua yang menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap *phubbing* dapat diterima. Kontrol diri terbukti lebih dominan dibandingkan *mindfulness* dalam memprediksi perilaku *phubbing*.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting. Pertama, bagi remaja, meningkatkan kontrol diri sangat diperlukan agar mereka mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* dan tidak mengabaikan interaksi sosial. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan manajemen waktu, pembatasan notifikasi, atau kegiatan *digital detox*. Kedua, intervensi berbasis *mindfulness* tetap relevan untuk diterapkan. *Mindfulness* membantu remaja untuk lebih sadar akan dorongan digital, sehingga meskipun pengaruhnya tidak signifikan secara parsial, ia tetap berperan dalam mendukung kontrol diri. Ketiga, bagi orang tua dan pendidik, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memberikan pendampingan psikologis serta edukasi literasi digital pada remaja. Dengan cara ini, remaja dapat memanfaatkan teknologi secara bijak tanpa terjebak pada perilaku *phubbing*. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, Penggunaan teknik *purposive sampling* menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh remaja di Indonesia. Kedua, data diperoleh melalui *self report* sehingga berpotensi menimbulkan bias jawaban dari partisipan. Ketiga, penelitian ini hanya mampu menjelaskan 40,3% variasi perilaku *phubbing*, sehingga masih terdapat 59,7% faktor lain diluar penelitian yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*, seperti FoMO, kecanduan media sosial, regulasi emosi, dan faktor lingkungan sosial.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kontrol diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada remaja era digital di Indonesia. *Mindfulness* tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap perilaku *phubbing*, meskipun menunjukkan hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi *mindfulness* remaja, maka semakin rendah kecenderungan melakukan *phubbing*. Kontrol diri terbukti berpengaruh signifikan dan dominan terhadap perilaku *phubbing*. Remaja dengan kontrol diri yang tinggi mampu menahan dorongan untuk menggunakan *smartphone* ketika berinteraksi langsung. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri menjadi faktor utama yang menekan perilaku *phubbing*,

sedangkan *mindfulness* memiliki peran pendukung dalam membantu remaja lebih sadar akan penggunaan *smartphone* mereka.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan untuk hal penting terkait dengan remaja era digital di Indonesia. Pertama, remaja era digital dianjurkan untuk melatih kontrol diri melalui manajemen waktu dan *digital detox*, serta mengembangkan *mindfulness* melalui meditasi sederhana. Kedua, bagi orang tua dan pendidik dianjurkan untuk mendampingi remaja dengan literasi digital dan pengawasan agar penggunaan *smartphone* lebih bijak, dengan demikian orang tua dan pendidik dapat membantu remaja memanfaatkan teknologi secara bijak, mencegah perilaku *phubbing*, serta mendorong terciptanya interaksi tatap muka yang lebih berkualitas. Ketiga, bagi profesional kesehatan mental untuk dapat merancang intervensi berbasis *mindfulness* serta pelatihan kontrol diri untuk remaja. Program ini bisa diterapkan dalam sekolah maupun komunitas untuk menekan perilaku *phubbing* dan meningkatkan kesejahteraan sosial-emosional remaja. Keempat, penelitian di masa depan disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti kecanduan media sosial, *fear of missing out* (FoMO), regulasi emosi, atau faktor lingkungan sosial yang kemungkinan juga berpengaruh besar terhadap perilaku *phubbing*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Apresiasi tinggi juga disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, atas dukungan fasilitas akademik yang diberikan selama proses penyusunan penelitian ini.

PERSETUJUAN ETIS

Penelitian ini telah mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian kemanusiaan. Seluruh partisipan telah diberikan penjelasan secara transparan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian, serta jaminan kerahasiaan data pribadi di bagian awal formulir daring. Persetujuan keikutsertaan partisipan diperoleh secara sukarela melalui lembar persetujuan tindakan (*informed consent*) digital sebelum mereka dapat melanjutkan ke pengisian skala penelitian.

PERNYATAAN KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada benturan kepentingan (*conflict of interest*), baik secara finansial, personal, maupun profesional, dengan pihak atau organisasi manapun yang dapat memengaruhi objektivitas, pelaksanaan, atau hasil dari penelitian ini.

KETERBUKAAN DATA

Penulis menjamin transparansi dan validitas dari data yang disajikan dalam artikel ini. Seluruh data primer yang

dikumpulkan melalui *Google Form*, hasil analisis statistik, serta materi pendukung penelitian lainnya tersedia secara jujur dan dapat dipertanggungjawabkan untuk keperluan verifikasi ilmiah lebih lanjut.

PENDANAAN

Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri menggunakan dana pribadi dari para penulis (*self-funded*). Tidak ada bantuan dana, hibah, ataupun sokongan finansial komersial yang diterima dari lembaga donor atau institusi tertentu untuk pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- Al-Saggaf, Y. (2022). *Psychological Effects* (pp. 67–78). https://doi.org/10.1007/978-981-19-7045-0_7
- Anguyo, M., Masete, J., Akia, M., & Drasiku, H. (2023). The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health. *Mental Health of Children and Adolescents in the 21st Century*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1003060>
- APJII. (2024). *Survei penetrasi pengguna internet di daerah tertinggal tahun 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id>
- Arenz, A., & Schnauber-Stockmann, A. (2024). Who “phubs”? A systematic meta-analytic review of phubbing predictors. *Mobile Media & Communication*, 12(3), 637–661. <https://doi.org/10.1177/20501579231215678>
- Azizah, N., & Laily, N. (2025). Reframing Happiness: The Effect of Mindfulness Practice on Adolescent Subjective Well-Being. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 251. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.19361>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>
- Baumeister, R. F., Vonasch, A. J., & Sjøstad, H. (2020). *The Long Reach of Self-Control*. Oxford University Press, 17–46. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197500941.003.0002>
- Benvenuti, M., Błachnio, A., Przepiorka, A. M., Daskalova, V. M., & Mazzoni, E. (2019). Factors Related to Phone Snubbing Behavior in Emerging Adults. *IGI Global*, 164–187. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-9412-3.ch007>
- Binda, D. D., Greco, C. M., & Morone, N. E. (2022). What Are Adverse Events in Mindfulness Meditation? *Global Advances in Health and Medicine*, 11. <https://doi.org/10.1177/2164957X221096640>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brownstein, M. (2018). Self-Control and Overcontrol: Conceptual, Ethical, and Ideological Issues in Positive Psychology. *Review of Philosophy and Psychology*, 9(3), 585–606. <https://doi.org/10.1007/s13164-018-0390-7>
- Chmielewska, M., & Jędrzejko, M. (2019). Use of Digital Technologies and Social Media and the Social Relationships of Teenagers. *Social Communication*, 20(2), 103–110. <https://doi.org/10.2478/sc-2019-0013>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Damayanti, N. L., & Arviani, H. (2023). Fenomena Phubbing Remaja Kota Surabaya dan Jakarta. *Da’watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 3(4), 1351–1363. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v3i4.3142>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- de Ridder, D. T. D., de Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, 110(1), 101–125. <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>
- Dwi Atmaja, B. S., & Alvin, S. (2023). Phubbing By Gen-Z And Gen-Y: Exploring Smartphone Usage And Its Implications On Interpersonal Communication In The Workplace. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 4(8), 908–918. <https://doi.org/10.59141/jist.v4i8.665>
- Evelyn, E., & Boediman, L. M. (2024). Stress Perception in Adolescents: The Role of Dispositional Mindfulness in Early Adolescence and Late Adolescence. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 119. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.13961>
- Fara, A., & Septadina, I. S. (2023). Istigfar therapy as self-control. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 4(2), 85–88. <https://doi.org/10.55116/IJICM.V4i2.34>
- Fauziah, R. N. (2020). Intensitas Mengunggah Konten Media Sosial Instagram dengan Perilaku Narsistik pada Remaja Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*,

- 8(4), 562.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5562>
- Field, T. (2024). Phubbing: a narrative review. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 15(5), 274–280.
<https://doi.org/10.15406/jpcpy.2024.15.00792>
- Fransisca, V., & Ningsih, W. (2023). The Advancement of Technology and its Impact on Social Life in Indonesia. *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(3), 860–864.
<https://doi.org/10.36418/devotion.v4i3.445>
- Gao, B., Ji, Q., Zhang, T., & Xu, Y. (2023). Fear of missing out and phubbing behavior among undergraduates: Self-control as mediator, mindfulness as moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 51(10), 1–12.
<https://doi.org/10.2224/sbp.12684>
- Garrido, E. C., Delgado, S. C., & Esteban, P. G. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*, 248, 104388. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Hefner, D., & Freytag, A. (2024). Consciously Connected: The Role of Mindfulness for Mobile Phone Connectedness and Stress. *Media Psychology*, 27(4), 503–532.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2253732>
- Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent digital emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1341–1351.
<https://doi.org/10.1111/jora.13009>
- Hu, Y., & Wang, Q. (2022). Self-Control, Parental Monitoring, and Adolescent Problematic Mobile Phone Use: Testing the Interactive Effect and Its Gender Differences. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.846618>
- Huong, H., & Vu, X. (2023). Examining the scientific foundation of mindfulness and alternative approaches for improving mental well-being. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 05(11), 65–71.
<https://doi.org/10.37547/tajssei/Volume05Issue11-06>
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2024). The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 13. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol6/iss1/13>
- Johnson, R. E., Lin, S.-H., & Lee, H. W. (2018). Self-Control as the Fuel for Effective Self-Regulation at Work: Antecedents, Consequences, and Boundary Conditions of Employee Self-Control. *In Advances in Motivation Science*, 5, 87–128.
<https://doi.org/10.1016/bs.adms.2018.01.004>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kartikasari, W. A., Firman, F., & Afdal, A. (2023). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing Dilingkungan Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i1.1853>
- Khan, A., & Qureshi, A. M. (2015). Can self control influence subjective well being in life? A study assessing the dynamics and association between the constructs. *JISR Management and Social Sciences & Economics*, 13(2), 23–34.
<https://doi.org/10.31384/jirmsse/2015.13.2.2>
- Kim, M., Seong, G., Jeon, M.-J., Jung, Y.-C., & Lee, D. (2024). The mediating effect of attentional impulsivity between mindfulness and problematic smartphone use. *BMC Psychiatry*, 24(1), 294.
<https://doi.org/10.1186/s12888-024-05708-0>
- Kiswantom, H. (2025). Perilaku Phubbing pada mahasiswa dan pengaruhnya terhadap kepuasan hidup (Vol. 25). Kesehatan Mental E-generation.
- Kittle, S. (2025). Mindfulness and Agential Control. *Journal of Humanistic Psychology*, 65(2), 288–306.
<https://doi.org/10.1177/00221678231191564>
- Koc, T., & Caliskan, K. (2023). Phubbing phenomenon in educational environments: examining the impact of supervisor phubbing on student outcomes. *Journal of Further and Higher Education*, 47(1), 15–30.
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2022.2088270>
- Kumar Singh, N., Kumar, V., Kumari Ahirwar, N., & Narayan Rathore, L. (2021). Impact of digital age on children and adolescents: a psychosocial perspective. *PARIPEX INDIAN JOURNAL OF RESEARCH*, 41–44.
<https://doi.org/10.36106/paripex/4306040>
- Lapalelo, I., & Purnomo, J. T. (2024). Self Control dan Phubbing pada Remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 530. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9876>
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105247>
- Putri Karisma, S., Susiati, S., Tobing, C. M. H., Oktara, T. W., Arifin, D. D. C., Melamita, A., Nasri, W. O. L. A., & Syahputra, Y. (2025). Smartphone Addiction and Phubbing Behavior: Risks of Technology for Social Media Users. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1).
<https://doi.org/10.51214/002025071279000>
- 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>
- Rahayu, B. B. (2021). Intensitas Mengakses Media Sosial Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 519.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6496>
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran

- Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Rathod, A. S., Ingole, A., Gaidhane, A., & Choudhari, S. G. (2022). Psychological Morbidities Associated With Excessive Usage of Smartphones Among Adolescents and Young Adults: A Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.30756>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2024). Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among High and Low Reward Romantic Partners: An Expectancy Violations Theory Perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 40(18), 5493–5502. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2238341>
- Sansevere, K. S., & Ward, N. (2021). Linking Phubbing Behavior to Self-Reported Attentional Failures and Media Multitasking. *Future Internet*, 13(4), 100. <https://doi.org/10.3390/fi13040100>
- Schindler, S., Pfattheicher, S., & Reinhard, M. (2019). Potential negative consequences of mindfulness in the moral domain. *European Journal of Social Psychology*, 49(5), 1055–1069. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570>
- Sharma, N., Agrawal, M., Rushi, Ayyub, S., & Rai, D. (2026). Mindfulness-based Interventions for Emotional Dysregulation in Adolescents: A Systematic Review. *Annals of Neurosciences*, 33(2), 259–267. <https://doi.org/10.1177/09727531251355311>
- Silvani, P. M. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Dan Kompetensi Sosial Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 61. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5667>
- Sirait, N., Maryam, S., & Priliantini, A. (2018). Influence of the campaign “let’s disconnect to connect” (survey in line starbucks indonesia official account followers). *Jurnal Komunika: Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 7(3). <https://doi.org/10.31504/komunika.v7i3.1665>
- Sobhan Crystal Niharika, & Lokesh L. (2022). Relationship between Phubbing and Impulsivity among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 10(2), 549–559. <https://doi.org/https://doi.org/10.25215/1002.056>
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syafiasani, N., & Rahayu, M. S. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.839>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, (1), 12–19.
- Woodlief, D., Taylor, S. G., Fuller, M., Malone, P. S., & Zarrett, N. (2024). Smartphone Use and Mindfulness: Empirical Tests of a Hypothesized Connection. *Mindfulness*, 15(5), 1119–1135. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02349-y>
- Yahya, M., Mohamad, F. F., Mustapha, R., Mohd Salim, S. S., & Sumari, M. (2024). Determinants of Phubbing Behaviour Among Youth: A Systematic Literature Review. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 40(3), 484–503. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2024-4003-28>