

**PSIKOEDUKASI BERBASIS *SELF-MONITORING* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA/I SMA EKAYANA DHARMA BUDHI
BHAKTI**

***PSYCHOEDUCATION BASED ON SELF-MONITORING TO REDUCE PHUBBING
BEHAVIOR AMONG STUDENTS OF SMA EKAYANA DHARMA BUDHI BHAKTI***

**Blessynki Barbara Tiara¹, Carissa Junieta Liman^{2*}, Cindy Tan³, Dominique Mysie
Taroreh⁴, Yohanes Budiarto⁵**

^{1,2,3,4,5} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

*Email korespondensi: carissa.705230209@stu.untar.ac.id

Abstract

Phubbing behavior among adolescents has increased alongside growing smartphone use in daily life. Adolescents are particularly vulnerable to social interaction disruptions caused by this behavior, especially in school settings that demand active engagement and effective interpersonal communication. This study aimed to analyze the effectiveness of self-monitoring-based psychoeducation in reducing phubbing behavior among 10th-grade students at SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti. A quantitative pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach was applied to 25 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Generic Scale of Phubbing (GSP) and Snyder's Self-Monitoring Scale, then analyzed using a Paired Sample T-Test in SPSS. Results indicated a significant improvement in students' self-monitoring ability ($p = 0.030$), with mean scores increasing from 27.88 to 30.20. Phubbing behavior decreased from 34.20 to 30.76, though not statistically significant ($p = 0.053$). Self-monitoring-based psychoeducation effectively enhances self-awareness and shows strong potential in reducing adolescent phubbing behavior.

Keywords: *Phubbing, Self-Monitoring, Psychoeducation, Adolescents, Smartphone*

Abstrak

Perilaku phubbing pada remaja semakin meningkat seiring tingginya penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Remaja rentan mengalami gangguan interaksi sosial akibat perilaku ini, khususnya dalam lingkungan sekolah yang menuntut keterlibatan aktif dan komunikasi interpersonal yang efektif. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas psikoedukasi berbasis self-monitoring dalam menurunkan perilaku phubbing pada siswa kelas X SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti. Desain penelitian menggunakan kuantitatif pre-experimental dengan pendekatan one group pre-test post-test pada 25 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Generic Scale of Phubbing (GSP) dan Skala Self-Monitoring Snyder, kemudian dianalisis menggunakan Paired Sample T-Test melalui SPSS. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan self-monitoring siswa ($p = 0,030$), dengan rerata skor meningkat dari 27,88 menjadi 30,20. Perilaku phubbing menurun dari 34,20 menjadi 30,76, meskipun belum mencapai signifikansi statistik ($p = 0,053$). Psikoedukasi berbasis self-monitoring terbukti efektif meningkatkan kesadaran diri dan berpotensi mengurangi perilaku phubbing pada remaja.

Kata kunci: *Phubbing, Self-Monitoring, Psikoedukasi, Remaja, Smartphone*



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2026 Author

Diterima: 19 Juni 2026; Disetujui: 22 Juni 2026; Terbit: 22 Juni 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi masyarakat, khususnya pada remaja. Smartphone tidak lagi hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi media utama dalam mengakses informasi, hiburan, serta menjalin hubungan sosial. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, lebih dari 72,78% masyarakat Indonesia menggunakan internet dengan smartphone sebagai perangkat utama yang digunakan. Tingginya intensitas penggunaan smartphone pada remaja memunculkan berbagai perubahan perilaku sosial, salah satunya adalah kecenderungan individu untuk lebih memusatkan perhatian pada smartphone dibandingkan interaksi secara langsung dengan lingkungan sekitar.

Fenomena tersebut dikenal sebagai phubbing, yaitu perilaku mengabaikan lawan bicara dengan lebih memfokuskan perhatian pada smartphone saat sedang melakukan interaksi tatap muka. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menjelaskan bahwa perilaku phubbing muncul akibat meningkatnya ketergantungan individu terhadap smartphone sehingga kualitas komunikasi interpersonal menjadi terganggu. Perilaku ini tidak hanya memengaruhi kualitas hubungan sosial, tetapi juga berdampak pada menurunnya keterlibatan emosional, empati, dan perhatian individu terhadap lawan bicara dalam suatu percakapan. Selain itu, penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat mengurangi kualitas kehadiran individu dalam interaksi sosial dan menyebabkan komunikasi interpersonal menjadi kurang efektif (Budiarto et al., 2025).

Permasalahan phubbing juga ditemukan dalam lingkungan pendidikan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti, ditemukan bahwa siswa kelas X cenderung menggunakan smartphone saat proses pembelajaran berlangsung sehingga perhatian terhadap penjelasan guru menjadi berkurang. Siswa juga menunjukkan kecenderungan kurang responsif saat berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya karena perhatian terbagi dengan penggunaan smartphone. Selain itu, penggunaan smartphone hingga larut malam menyebabkan siswa mengalami penurunan konsentrasi dan kesiapan belajar di sekolah.

Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Geng et al. (2024) yang menemukan bahwa perilaku phubbing pada remaja berkorelasi negatif dengan kualitas hubungan sosial dan keterlibatan interpersonal. Zhang et al. (2024) juga menjelaskan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menurunkan kualitas hubungan teman sebaya serta meningkatkan berbagai permasalahan psikologis pada remaja. Apabila kondisi ini terus dibiarkan, perilaku phubbing berpotensi menjadi kebiasaan sosial yang mengganggu perkembangan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi perilaku phubbing adalah self-monitoring. Self-monitoring merupakan kemampuan individu untuk mengamati, mengenali, dan mengevaluasi perilakunya sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi sosial. Xie dan Ngai (2021) menyatakan bahwa individu dengan kemampuan self-monitoring yang tinggi cenderung lebih peka terhadap norma sosial sehingga mampu menyesuaikan perilaku komunikasi agar tidak mengabaikan lawan bicara. Sebaliknya, rendahnya self-monitoring berkaitan dengan tingginya kecenderungan melakukan phubbing karena individu kurang menyadari dampak perilakunya terhadap orang lain. Selain itu, observasi mandiri terhadap penggunaan smartphone dapat membantu meningkatkan kontrol diri dan menurunkan ketergantungan terhadap smartphone secara bertahap (Vanden Abeele et al., 2019).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu intervensi yang tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan smartphone, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri siswa dalam mengelola perilaku penggunaan smartphone secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas psikoedukasi berbasis self-monitoring dalam menurunkan perilaku phubbing pada siswa kelas X SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti. Hipotesis dalam penelitian ini adalah psikoedukasi berbasis self-monitoring efektif dalam menurunkan perilaku phubbing pada siswa.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Ekayana

Dharma Budhi Bhakti Jakarta dengan sasaran siswa kelas X yang berjumlah 31 orang. Setelah mempertimbangkan kelengkapan data, partisipan yang dianalisis berjumlah 25 siswa (12 laki-laki dan 13 perempuan). Pemilihan sasaran dilakukan secara *purposive*, yakni siswa aktif yang menggunakan *smartphone* dan mengisi seluruh instrumen evaluasi secara lengkap pada sesi awal maupun akhir program.

Tabel 1. Peserta Program

	Demografik	Frekuensi	%
Jenis	Laki-laki	12	48%
Kelamin	Perempuan	13	52%
	Total	25	100%

Sumber: Data yang telah diolah, 2026

Program psikoedukasi berbasis *self-monitoring* ini dilaksanakan dalam tiga pertemuan yang dijadwalkan satu kali per minggu selama tiga minggu berturut-turut, dengan durasi masing-masing 40 menit. Pada pertemuan pertama, siswa diberikan penjelasan tujuan dan alur program, kemudian diminta mengisi instrumen pengukuran awal (*pre-test*) sebagai data dasar kondisi sasaran sebelum program berjalan. Pertemuan kedua merupakan inti kegiatan psikoedukasi kelompok, yang mencakup tiga komponen utama: (1) edukasi mengenai definisi dan bentuk perilaku *phubbing* serta dampaknya terhadap kualitas interaksi sosial; (2) pengenalan konsep *self-monitoring* sebagai strategi pengelolaan perilaku penggunaan *smartphone* dalam konteks sosial; dan (3) latihan identifikasi pola *phubbing* secara personal melalui refleksi terstruktur, yang diakhiri dengan komitmen perubahan perilaku dari masing-masing peserta. Pada pertemuan ketiga, peserta mengisi kembali instrumen yang sama sebagai pengukuran akhir (*post-test*), dilanjutkan dengan diskusi reflektif kelompok dan pemberian buku panduan *self-monitoring* sebagai pegangan praktik mandiri yang dapat digunakan secara berkelanjutan.



Gambar 1. SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* yang dibagikan kepada peserta pada sesi *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan terdiri atas dua alat ukur. Pertama, *Generic Scale of Phubbing* (GSP) yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Isrofin (2020), terdiri dari 15 item pernyataan dengan skala Likert 5 poin yang mengukur empat aspek perilaku *phubbing*: *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, dan pengakuan masalah. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,886. Kedua, Skala *Self-Monitoring Snyder* yang diadaptasi oleh Shabrina (2024), terdiri dari 24 item dengan skala *Likert* 4 poin, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,875.

Ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian diukur melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* pada kedua instrumen tersebut. Indikator keberhasilan utama program ini adalah terjadinya perubahan sikap sosial siswa, yang tercermin dari peningkatan kemampuan *self-monitoring* dan penurunan frekuensi perilaku *phubbing* dalam interaksi sehari-hari. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS melalui tiga tahap: uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji korelasi *Pearson* untuk melihat hubungan antar variabel, dan *Paired Sample T-Test* untuk menguji signifikansi perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah program. Perubahan pada sisi sosial-budaya mitra sasaran juga dipantau melalui sesi diskusi reflektif kelompok pada pertemuan ketiga, di mana peserta berbagi pengalaman dan perubahan yang mereka rasakan selama mengikuti program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi berbasis *self-monitoring* untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa kelas X SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti Jakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan nilai tambah bagi siswa berupa peningkatan kesadaran diri terhadap kebiasaan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, sehingga mendorong perubahan perilaku sosial. Perubahan yang diharapkan mencakup dimensi jangka pendek, yaitu meningkatnya kemampuan *self-monitoring* siswa, maupun jangka panjang, yaitu berkurangnya perilaku

mengabaikan lawan bicara demi *smartphone* (*phubbing*) dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum kegiatan psikoedukasi dilaksanakan, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti. Dari hasil kegiatan tersebut, diperoleh informasi bahwa perilaku *phubbing* kerap terjadi di kalangan siswa kelas X, ditandai dengan penggunaan *smartphone* saat proses pembelajaran berlangsung, kurangnya respons siswa dalam interaksi tatap muka dengan guru maupun teman sebaya, serta penggunaan *smartphone* hingga larut malam yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan kesiapan belajar. Kondisi ini sejalan dengan temuan Geng et al. (2024) yang menyatakan bahwa perilaku *phubbing* pada remaja berkorelasi negatif dengan kualitas hubungan sosial dan keterlibatan interpersonal. Berdasarkan hasil asesmen awal tersebut, kegiatan psikoedukasi dirancang dan dilaksanakan secara tatap muka di sekolah selama tiga pertemuan, dengan frekuensi satu kali per minggu dan durasi 40 menit per pertemuan, melibatkan 25 siswa kelas X. Ketiga pertemuan tersebut memiliki tujuan dan aktivitas yang berbeda-beda namun saling berkesinambungan.

Pada pertemuan pertama, siswa diperkenalkan dengan konsep *phubbing*, meliputi definisi, bentuk-bentuk perilakunya, serta dampaknya terhadap kualitas hubungan interpersonal. Pada sesi ini juga dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan dua instrumen, yaitu *Generic Scale of Phubbing* (GSP) untuk mengukur tingkat perilaku *phubbing*, dan Skala *Self-Monitoring* Snyder (1974) untuk mengukur kemampuan pemantauan diri siswa, yang keduanya diberikan melalui *Google Form*. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal (*baseline*) siswa sebelum intervensi diberikan. Pelaksanaan pertemuan pertama dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pengenalan Konsep Phubbing dan Pengisian Pre-test oleh Siswa Kelas X

Pada pertemuan kedua, intervensi psikoedukasi berbasis *self-monitoring* diberikan secara penuh. Materi yang disampaikan mencakup tiga komponen utama, yaitu: (1) pengenalan konsep *self-monitoring* sebagai strategi kognitif-perilaku dalam mengelola penggunaan *smartphone* di situasi sosial; (2) contoh konkret penerapan *self-monitoring* dalam kehidupan sehari-hari; dan (3) latihan identifikasi pola *phubbing* secara personal melalui refleksi terstruktur, diakhiri dengan komitmen perubahan perilaku. Pada akhir pertemuan, siswa diberikan lembar *self-monitoring* berupa jurnal refleksi diri yang harus diisi selama lima hari ke depan, berisi catatan mengenai ada atau tidaknya perilaku *phubbing* yang mereka lakukan dalam berbagai situasi sosial. Xie dan Ngai (2021) menyatakan bahwa individu dengan kemampuan *self-monitoring* yang tinggi cenderung lebih peka terhadap norma sosial sehingga mampu menyesuaikan perilaku komunikasinya agar tidak mengabaikan lawan bicara. Pelaksanaan pertemuan kedua dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Penyampaian Materi Self-Monitoring dan Pembagian Lembar Refleksi Diri

Pada pertemuan ketiga, siswa mengumpulkan lembar *self-monitoring* yang telah diisi selama lima hari, kemudian dilakukan sesi evaluasi dan diskusi reflektif kelompok untuk membahas pengalaman siswa dalam menerapkan *self-monitoring* di kehidupan nyata. Sebagai penutup, dilaksanakan kegiatan *role play* untuk memberikan simulasi konkret dalam menghadapi situasi yang berpotensi memicu perilaku *phubbing*, sekaligus memperkuat kesadaran siswa terhadap dampak perilaku tersebut. Selanjutnya, seluruh siswa mengisi pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan instrumen yang sama melalui *Google Form*. Pelaksanaan pertemuan ketiga dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Sesi Evaluasi, Role Play, dan Pengisian Post-test pada Pertemuan Ketiga

Indikator keberhasilan kegiatan psikoedukasi ini diukur melalui perbandingan rerata skor *phubbing* dan *self-monitoring* siswa sebelum dan setelah program dilaksanakan. Hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* secara deskriptif disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Data Pre-Test Dan Post-Test

Variabel	Pengukuran	N	Rerata (M)	SD	ΔM
<i>Phubbing</i>	<i>Pre-test</i>	25	34,20	10,32	-3,44 ↓
	<i>Post-test</i>	25	30,76	8,42	
<i>Self-Monitoring</i>	<i>Pre-test</i>	25	27,88	5,09	+2,32 ↑
	<i>Post-test</i>	25	30,20	4,29	

Sumber: Data yang telah diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa rerata skor kemampuan *self-monitoring* siswa meningkat dari 27,88 menjadi 30,20 ($\Delta M = +2,32$) setelah mengikuti psikoedukasi, dan peningkatan ini terbukti signifikan secara statistik melalui uji *Paired Sample T-Test* ($t = -2,306$; $p = 0,030 < 0,05$). Sementara itu, rerata skor perilaku *phubbing* mengalami penurunan dari 34,20 menjadi 30,76 ($\Delta M = -3,44$), meskipun belum mencapai signifikansi statistik ($t = 2,033$; $p = 0,053$). Penurunan sebesar 3,44 poin tersebut tetap bermakna secara klinis dan mengindikasikan adanya perubahan ke arah yang positif pada perilaku siswa.

Keberhasilan peningkatan kemampuan *self-monitoring* siswa sejalan dengan konsep yang dikembangkan oleh Snyder (1974), dengan instrumen pengukuran yang telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh

Shabrina (2024) yang mendefinisikan *self-monitoring* sebagai kemampuan individu untuk mengamati, mengatur, dan mengendalikan citra diri serta perilakunya dalam situasi sosial. Melalui serangkaian aktivitas psikoedukasi, siswa dilatih secara aktif mengenali dan mencatat pola penggunaan *smartphone* mereka, khususnya dalam konteks interaksi tatap muka, sehingga kapasitas *self-monitoring* dapat meningkat secara terstruktur.

Penurunan perilaku *phubbing* yang belum mencapai signifikansi statistik dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, durasi intervensi yang berlangsung tiga minggu dengan satu sesi per minggu kemungkinan belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang terukur secara statistik, mengingat *phubbing* merupakan perilaku habitual yang terbentuk dari kebiasaan penggunaan *smartphone* yang intensif dan berulang (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Kedua, faktor lingkungan sosial di luar sekolah, seperti norma kelompok teman sebaya, turut memengaruhi konsistensi perubahan perilaku siswa (Geng et al., 2024). Ketiga, pengumpulan data melalui *self-report* berpotensi menimbulkan bias jawaban yang lebih sesuai dengan harapan sosial pasca intervensi (Isrofin, 2020). Keempat, jumlah partisipan yang relatif terbatas ($N = 25$) menyebabkan terbatasnya *statistical power* untuk mendeteksi perbedaan yang signifikan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam membangun fondasi perubahan perilaku siswa. Peningkatan kemampuan *self-monitoring* yang signifikan merupakan langkah awal yang penting sebelum perubahan aktual pada perilaku *phubbing* dapat termanifestasi dalam jangka panjang. Vanden Abeele et al. (2019) menjelaskan bahwa perubahan perilaku *phubbing* memerlukan proses internalisasi nilai terkait norma sosial dan etiket komunikasi yang tidak dapat terjadi secara instan. Zhang et al. (2024) juga menegaskan bahwa intervensi yang memperkuat kemampuan regulasi diri merupakan langkah yang tepat dan strategis dalam mengatasi perilaku *phubbing* pada remaja. Hal ini sejalan dengan temuan Favini et al. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan strategi *self-monitoring* dan penguatan regulasi diri terbukti efektif dalam mengurangi perilaku adiktif penggunaan *smartphone* pada remaja awal. Oleh karena itu, program psikoedukasi

berbasis *self-monitoring* ini berpotensi dikembangkan lebih lanjut dan diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan konseling sekolah sebagai upaya preventif yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi berbasis *self-monitoring* yang dilaksanakan di SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti Jakarta berhasil memberikan dampak positif bagi siswa kelas X dalam mengelola perilaku penggunaan *smartphone* secara lebih sadar. Program yang dilaksanakan dalam tiga pertemuan ini terbukti secara statistik meningkatkan kemampuan *self-monitoring* siswa secara signifikan ($t = -2,306$; $p = 0,030$), dengan rerata skor meningkat dari $M = 27,88$ menjadi $M = 30,20$. Perilaku *phubbing* juga menunjukkan penurunan yang bermakna secara klinis sebesar 3,44 poin dari $M = 34,20$ menjadi $M = 30,76$, meskipun belum mencapai taraf signifikansi statistik ($p = 0,053$).

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis *self-monitoring* merupakan intervensi yang layak dan aplikatif untuk diterapkan di lingkungan sekolah sebagai upaya preventif terhadap perilaku *phubbing*. Pemberian buku panduan *self-monitoring* sebagai luaran program memberikan nilai tambah berupa alat bantu praktis yang dapat digunakan siswa secara mandiri dan berkelanjutan setelah program berakhir. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan agar program serupa dilaksanakan dengan durasi intervensi yang lebih panjang, jumlah peserta yang lebih besar, serta melibatkan pendampingan berkelanjutan dari guru Bimbingan dan Konseling agar perubahan perilaku dapat termanifestasi secara lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Yohanes Budiarto selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti Jakarta yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama program berlangsung, serta kepada Universitas Tarumanagara melalui Program MBKM Studi

Independen yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarto, Y., Hastuti, R., & Kartasasmita, S. (2025). Being phubbed and positive communication: An Indonesian family-based dyadic analysis. *Open Psychology Journal*, 18, e18743501369184. <https://doi.org/10.2174/0118743501369184250207094654>
- 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>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing. *Applied Psychology*, 67(2), 350–388.
- Favini, A., Culcasi, F., Cirimele, F., Remondi, C., Plata, M. G., Caldaroni, S., Virzi, A. T., & Luengo Kanacri, B. P. (2024). Smartphone and social network addiction in early adolescents: The role of self-regulatory self-efficacy in a pilot school-based intervention. *Journal of Adolescence*, 96(3), 551–565. <https://doi.org/10.1002/jad.12263>
- Geng, F., Wang, X., Wang, Y., & Lei, L. (2024). Linking adolescents’ phubbing to depression: The serial mediating effects of peer relationship quality and psychological need frustration. *Frontiers in Public Health*, 12, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420151>
- Isrofin, B. (2020). Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) versi bahasa Indonesia dengan Rasch Model. *Nusantara of Research*, 7(1), 9–17.
- Shabrina, A. (2024). *Pengaruh self-monitoring dan konformitas terhadap perilaku konsumtif remaja di Kertosono*

[Skripsi, Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang].

- Vanden Abeele, M. M., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M., & Loy, L. S. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived social etiquette and social anxiety. *Media Psychology*, 22(1), 71–113.
- Xie, X., & Ngai, E. W. T. (2021). Examining the intensity of phubbing: A self-regulation perspective. *Journal of Global Information Management (JGIM)*, 29(6), 1–22.
- Zhang, Y., Li, X., Chen, Y., & Wang, P. (2024). Prevalence of phubbing behaviour in school and university students in Spain. *Frontiers in Psychology*, 15, 1396863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396863>