

Menjembatani Kesenjangan Komunikasi: Strategi Pengurangan *Phubbing* dengan Pendekatan Token Ekonomi Pada Remaja Madya

Naila Chantika Putri, Aulia Muslimah, Reka Fitriani, Syifa Azkia Khalisa

Universitas Negeri Padang
nailachantikap@gmail.com

Article History

accepted 8/12/2025

approved 5/1/2026

published 2/2/2026

Abstract

Phubbing, or the habit of ignoring one's social environment to focus on a mobile phone, has become an increasingly alarming phenomenon among middle adolescents. This study aims to examine the effectiveness of a token economy approach in modifying phubbing behavior within this age group. The research employed an experimental method with a pre-test and post-test design involving middle adolescents as the subjects. The intervention was conducted over seven days, with two one-hour sessions each day. During these sessions, subjects received tokens as a form of positive reinforcement whenever they successfully reduced their phubbing behavior according to predetermined criteria. The results indicated a consistent decrease in both the frequency and duration of phubbing among the subjects. The average duration decreased from 5.4 minutes per session to 0.6 minutes per session. Additionally, the subjects' compliance with the token economy system improved, demonstrating that token incentives were effective in motivating behavioral change.

Keywords: *Phubbing, adolescents, intervention, token economy, reinforcement*

Abstrak

Phubbing atau kebiasaan mengabaikan lingkungan sosial untuk fokus pada ponsel, telah menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan token ekonomi dalam memodifikasi perilaku *phubbing* pada kelompok usia remaja madya. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pra-ujicoba dan pasca-uji coba yang melibatkan remaja madya sebagai subjek penelitian. Intervensi dilakukan selama 7 hari dengan setiap hari nya sebanyak dua sesi dalam rentang waktu satu jam per sesi, di mana subjek menerima token sebagai bentuk *reinforcement* positif setiap kali mereka berhasil mengurangi perilaku *phubbing* sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang konsisten dalam frekuensi dan durasi *phubbing* di kalangan subjek penelitian. Durasi rata-rata menurun dari 5,4 menit per sesi menjadi 0,6 menit per sesi. Selain itu, tingkat kepatuhan subjek terhadap sistem token ekonomi meningkat, yang menunjukkan bahwa insentif token efektif dalam memotivasi perubahan perilaku.

Kata kunci: *Phubbing, remaja, intervensi, token ekonomi, penguatan*



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi merupakan salah satu fenomena paling signifikan dalam sejarah panjang peradaban manusia. Sejak masa prasejarah hingga era digital, manusia telah menjadi agen utama dalam menciptakan inovasi yang mampu mengubah cara hidup, budaya, dan struktur sosial masyarakat. Dalam konteks modern, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi menjadi salah satu penanda utama transformasi tersebut, dengan *smartphone* sebagai salah satu produk teknologi yang memberikan dampak paling luas. Kehadiran *smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi instrumen multifungsi yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari akses informasi, hiburan, pendidikan, hingga pembentukan jejaring sosial yang berlangsung secara *real-time* (Mohanty et al., 2022).

Smartphone telah menjadi bagian tak terpisahkan dari berbagai lapisan masyarakat. Kementerian Komunikasi dan Informatika mencatat bahwa sekitar 167 juta penduduk Indonesia atau 89% dari total populasi adalah pengguna *smartphone* (Adisty, 2022). Penetrasi yang sangat besar ini menunjukkan bahwa *smartphone* telah membentuk pola interaksi baru, menciptakan budaya digital yang mendominasi cara manusia berkomunikasi dan memperoleh informasi. Namun, kemudahan akses tersebut sekaligus menimbulkan berbagai persoalan baru, terutama yang berkaitan dengan perilaku penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dan berpotensi mengganggu kualitas interaksi sosial.

Salah satu fenomena yang muncul sebagai konsekuensi dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah *phubbing*. Istilah ini pertama kali muncul di Australia pada tahun 2012 untuk menggambarkan perilaku seseorang yang mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada telepon genggamnya (Garrido et al., 2021). *Phubbing* merupakan gabungan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang secara harfiah berarti tindakan menghina atau mengabaikan orang lain demi ponsel (Solecki, 2022). Fenomena ini dapat dilihat sebagai bentuk gangguan komunikasi interpersonal yang ditandai oleh dua aspek utama, yaitu *communication disturbance* dan *phone obsession* (Karadag et al., 2015). Pada aspek pertama, individu cenderung memeriksa atau menggunakan ponsel selama interaksi tatap muka sehingga mengurangi perhatian terhadap lawan bicara. Sedangkan aspek kedua menggambarkan obsesi atau ketergantungan individu terhadap ponsel yang membuatnya sulit melepaskan perangkat tersebut bahkan ketika tidak diperlukan.

Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* dapat teridentifikasi ketika seseorang fokus pada ponsel selama sedikitnya tiga menit tanpa memberikan perhatian pada lingkungan sosial di sekitarnya. Pola ini semakin sering ditemukan pada remaja, terutama mereka yang termasuk dalam generasi Z, generasi yang tumbuh bersama perkembangan teknologi dan terbiasa bergantung pada perangkat digital untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, dan interaksi sosial virtual. Safitri dan Rinaldi (2023) melaporkan bahwa 80% remaja berusia 15–18 tahun di Indonesia merupakan pengguna aktif gadget, yang menunjukkan tingginya potensi keterlibatan remaja dalam perilaku *phubbing*. Reza (2023) menegaskan bahwa remaja generasi ini lebih rentan melakukan *phubbing* karena tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dan keterikatan emosional terhadap media digital.

Dampak dari *phubbing* tidak dapat dipandang remeh. Perilaku ini terbukti menghambat kualitas komunikasi interpersonal, menurunkan keintiman, serta melemahkan rasa saling menghargai dalam interaksi sosial (Constantin & Setijadi, 2023; Karadag et al., 2015). Akbar, Dewanto, dan Wibowo (2018) menemukan bahwa *phubbing* dapat mengganggu struktur sosial dengan menciptakan jarak emosional antara individu dan lingkungan sekitar, sehingga interaksi langsung menjadi kurang bermakna. Selain itu, *phubbing* juga dapat membentuk persepsi negatif terhadap pelakunya, karena dianggap tidak sopan dan tidak menghargai keberadaan orang lain

(Alamudi, 2019). Ketergantungan individu pada internet, yang sering menjadi akar dari perilaku ini, dapat menurunkan kontrol diri dan mengganggu berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, akademik, dan emosional (Hanika, 2015).

Fenomena tersebut juga tampak pada subjek penelitian ini, yakni seorang remaja berinisial V berusia 17 tahun yang berdomisili di Kota Bukittinggi. Perilaku bermasalah mulai terlihat sejak subjek berada di tingkat SMP, tepatnya ketika ia memperoleh gadget pertama sebagai sarana pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Pemberian akses tanpa batasan serta minimnya pengawasan membuat subjek terbiasa menggunakan gadget sepanjang hari, sehingga membentuk pola penggunaan yang tidak adaptif. Berdasarkan observasi, subjek sering terlihat memainkan ponsel ketika sedang berbicara dengan orang lain, sehingga menunjukkan indikasi kuat adanya perilaku *phubbing* dalam interaksi sehari-hari.

Menghadapi berbagai dampak negatif tersebut, diperlukan intervensi yang efektif untuk menurunkan perilaku *phubbing* pada remaja. Salah satu pendekatan yang terbukti bermanfaat adalah metode token ekonomi. Token ekonomi merupakan teknik modifikasi perilaku yang menggunakan token atau simbol sebagai bentuk penguatan positif terhadap perilaku yang diharapkan (Amalo & Widiastuti, 2020). Token diberikan setiap kali individu menunjukkan perilaku adaptif, dan token tersebut kemudian dapat ditukarkan dengan hadiah atau penguat lainnya. Mekanisme ini dirancang untuk meningkatkan motivasi individu dalam mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan mendorong pembentukan perilaku baru yang lebih adaptif (Aprilia & Wardhani, 2023). Berbagai penelitian sebelumnya mendukung efektivitas token ekonomi dalam memodifikasi perilaku terkait penggunaan gadget dan perilaku *phubbing*. Galigo (2021) menemukan bahwa token ekonomi dapat menurunkan intensitas *phubbing* pada remaja, sementara Anggi (2023) menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi kecenderungan perilaku serupa. Penelitian lain oleh Latuheru dan Meiyutariningsih (2020) menunjukkan bahwa token ekonomi mampu mengurangi kecanduan gadget pada anak, yang merupakan faktor risiko utama dari perilaku *phubbing*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *phubbing* pada remaja serta mengkaji efektivitas penerapan metode token ekonomi dalam menurunkan perilaku *phubbing* pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mendeskripsikan proses penerapan token ekonomi sebagai bentuk intervensi modifikasi perilaku yang ditujukan untuk mengurangi kecenderungan penggunaan smartphone yang tidak adaptif dalam interaksi sosial. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana karakteristik perilaku *phubbing* yang ditampilkan remaja, bagaimana penerapan metode token ekonomi dilakukan dalam konteks penelitian, serta bagaimana perubahan perilaku *phubbing* yang terjadi setelah diberikan intervensi token ekonomi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Single Subject Design* tipe A-B-A, yang terdiri atas fase *baseline* awal, fase intervensi, dan fase *baseline* kedua untuk melihat perubahan perilaku subjek sebelum, selama, dan setelah intervensi diberikan (Kazdin, 2011; Sunanto et al., 2005). Fase A1 dilakukan selama tiga hari untuk mengamati kondisi awal perilaku *phubbing* tanpa intervensi. Intervensi token ekonomi pada fase B dilakukan selama tujuh hari dengan dua sesi per hari, masing-masing berdurasi 60 menit. Subjek memperoleh token berdasarkan lamanya mampu berinteraksi tanpa menggunakan *gadget*, yang kemudian dapat ditukar dengan penguat kecil, sedang, atau besar. Setelah intervensi dihentikan, fase A2 dilakukan selama tiga hari untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku. Subjek dipilih melalui *purposive sampling*, yaitu remaja dengan indikasi *phubbing*. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Bukittinggi sebagai lokasi tempat tinggal subjek penelitian. Pelaksanaan penelitian

berlangsung selama rentang waktu tiga belas hari. Pada tahap baseline awal, pengamatan dilakukan selama tiga hari untuk memperoleh gambaran awal perilaku *phubbing* sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya, tahap intervensi berupa penerapan metode token ekonomi dilaksanakan selama tujuh hari secara berturut-turut. Setelah tahap intervensi selesai, penelitian dilanjutkan dengan tahap baseline akhir yang berlangsung selama tiga hari untuk mengamati perubahan dan keberlanjutan perilaku *phubbing* setelah intervensi dihentikan.. Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap frekuensi dan durasi *phubbing* pada setiap sesi, serta wawancara orang tua untuk mendukung temuan. Analisis data dilakukan melalui perbandingan visual antara pola perilaku pada fase baseline awal, fase intervensi, dan fase baseline akhir untuk melihat perubahan level dan kecenderungan perilaku subjek (Sunanto et al., 2005; Kazdin, 2011). Intervensi dianggap efektif apabila terjadi penurunan konsisten durasi dan frekuensi *phubbing* pada fase B dan A2 dibandingkan A1. Perilaku yang tidak termasuk *phubbing* adalah tindakan yang menunjukkan kontrol diri dan prioritas pada interaksi sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

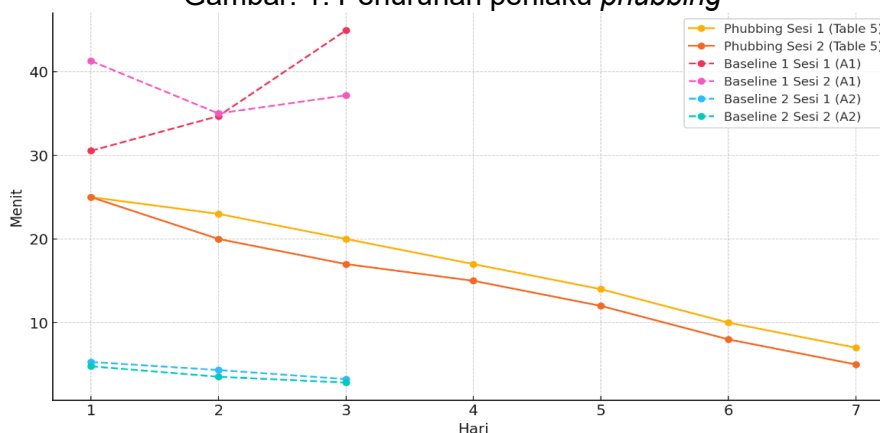
Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang konsisten pada perilaku *phubbing* setelah intervensi dengan metode token ekonomi. Pada hari pertama dilakukan Intervensi, subjek konsisten bertahan selama 35 menit tanpa melakukan *phubbing* disesi pertama dan sesi kedua sehingga subjek mendapatkan 7 token pada hari pertama. Pada hari kedua melakukan Intervensi, subjek mengalami kenaikan dibandingkan hari pertama yaitu bertahan selama 37 menit pada sesi pertama dan 40 menit pada sesi ke dua sehingga akumulasi token yang didapatkan hari kedua berjumlah 7 token. Pada hari ke 3 pelaksanaan intervensi, subjek mampu memfokuskan perhatian pada interaksi selama 40 menit di sesi pertama dan mengalami kenaikan menjadi 42 menit disesi kedua dengan perolehan sebanyak 8 token.

Hari ke 4 pelaksanaan intervensi subjek kembali dihadapkan dengan *treatment* dan diminta memfokuskan diri pada interaksi dengan lawan bicara, pada hari ke 4 subjek mampu fokus pada interaksi selama 42 menit pada sesi pertama dan mengalami peningkatan pada sesi kedua menjadi 44 menit, pada hari ke 4 ini subjek mampu mengumpulkan 8 token sebagai akumulasi sesi pertama dan sesi kedua. Hari ke 5 pelaksanaan intervensi, subjek mampu bertahan tanpa melakukan *phubbing* selama 45 menit pada sesi pertama dan mengalami peningkatan menjadi 46 menit pada sesi kedua dengan perolehan 9 token pada akumulasi sesi pertama dan kedua. Pada hari ke 6 pelaksanaan intervensi subjek mampu mempusatkan perhatian pada interaksi dengan lawan bicara selama 50 menit di sesi pertama dan mengalami peningkatan menjadi 51 menit di sesi kedua dengan jumlah token yang didapatkan sebanyak 9 token. Hari terakhir pelaksanaan intervensi, subjek mampu bertahan tanpa melakukan *phubbing* selama 53 menit disesi pertama dan peningkatan yang konsisten menjadi 55 menit pada sesi kedua dengan perolehan token sebanyak 10 token.

Akumulasi token yang didapatkan subjek selama 7 hari pelaksanaan intervensi yaitu sebanyak 59 token. Berdasarkan hasil token yang didapati, subjek mendapatkan hadiah dengan kategori besar yaitu dalam rentang 57-84 token

Tabel. 1. Hasil Intervensi

Hari	<i>Phubbing</i> Sesi 1	Non <i>phubbing</i> Sesi 1	<i>Phubbing</i> Sesi 2	Non <i>phubbing</i> Sesi 2	Frekuensi non <i>phubbing</i>	Jumlah token
1	25 menit	35 menit	25 menit	35 menit	11 ×	7
2	23 menit	37 menit	20 menit	40 menit	9 ×	7
3	20 menit	40 menit	17 menit	42 menit	8 ×	8
4	17 menit	42 menit	15 menit	44 menit	6 ×	8
5	14 menit	45 menit	12 menit	46 menit	5 ×	9
6	10 menit	50 menit	8 menit	51 menit	4 ×	10
7	7 menit	53 menit	5 menit	55 menit	2 ×	10
Jumlah token yang didapatkan						59

Gambar. 1. Penurunan perilaku *phubbing*

Penurunan yang konsisten dalam skor *phubbing* menunjukkan bahwa metode token ekonomi efektif dalam memodifikasi perilaku *phubbing* pada remaja madya. Pemberian token sebagai bentuk *reinforcement* positif terbukti mampu meningkatkan motivasi subjek untuk mengurangi ketergantungan mereka pada ponsel. Selain itu, faktor pendukung keberhasilan metode ini antara lain dikarenakan menariknya hadiah dari token yang diberikan sehingga mendorong subjek untuk berpartisipasi dengan baik selama kegiatan intervensi berlangsung serta adanya dorongan dan dukungan dari pihak ketiga seperti orang tua yang terlibat selama interaksi dan pemantauan yang mana memainkan peran penting dalam keberhasilan program ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *operant conditioning* dalam pendekatan behavioristik yang menekankan bahwa perilaku dapat dimodifikasi melalui pemberian penguatan positif secara sistematis. Skinner menjelaskan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi menyenangkan akan cenderung meningkat frekuensinya, sedangkan perilaku yang tidak diperkuat akan mengalami penurunan (Skinner, 1953). Dalam penelitian ini, token yang diberikan setiap kali subjek berhasil menahan diri dari perilaku *phubbing* berfungsi sebagai penguat positif yang mendorong peningkatan durasi fokus dalam interaksi sosial. Penurunan perilaku *phubbing* yang terjadi secara konsisten menunjukkan bahwa mekanisme penguatan positif bekerja efektif dalam membentuk perilaku adaptif baru.

Temuan penelitian ini juga memperkuat konsep token ekonomi sebagai salah satu teknik modifikasi perilaku yang efektif dalam mengurangi perilaku bermasalah, khususnya yang berkaitan dengan kontrol diri dan penggunaan teknologi digital. Token ekonomi dipandang sebagai penguat sekunder yang memiliki nilai motivasional karena dapat ditukarkan dengan penguat lain yang lebih bermakna bagi individu (Kazdin, 2011). Hasil penelitian ini mendukung pandangan tersebut, di mana peningkatan perolehan

token berbanding lurus dengan peningkatan kemampuan subjek dalam mengontrol penggunaan smartphone selama interaksi sosial, sehingga perilaku phubbing dapat ditekan secara bertahap.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa token ekonomi efektif dalam menurunkan perilaku phubbing dan perilaku terkait penggunaan gadget secara berlebihan. Galigo (2021) menemukan bahwa penerapan token ekonomi mampu menurunkan intensitas phubbing pada remaja secara signifikan, sementara Anggi (2023) melaporkan bahwa penguatan berbasis token efektif dalam mengurangi kecenderungan penggunaan smartphone yang mengganggu interaksi sosial. Selain itu, penelitian oleh Latuheru dan Meiyutariningsih (2020) menunjukkan bahwa token ekonomi efektif dalam menurunkan kecanduan gadget pada anak, yang merupakan salah satu faktor risiko utama munculnya perilaku phubbing.

Selain efektivitas metode, keberhasilan intervensi dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, khususnya keterlibatan orang tua dalam proses pemantauan dan interaksi dengan subjek. Dukungan sosial diketahui berperan penting dalam membantu individu mengendalikan perilaku adiktif terhadap teknologi digital (Hanika, 2015). Keterlibatan orang tua sebagai pihak ketiga dalam penelitian ini berfungsi sebagai penguat tambahan yang memperkuat konsistensi perilaku adaptif selama intervensi berlangsung. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas token ekonomi akan lebih optimal apabila diterapkan dalam lingkungan yang mendukung dan melibatkan peran signifikan dari keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, N. (2022). Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia. Diakses pada 29 April 2024. dari <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>
- Afifiyah, S. (2018). Fenomena Phubbing Resahkan Masyarakat Dunia, Dampak Bodoh Telepon Pintar. Retrieved from <https://www.tagar.id/fenomena-phubbing-resahkan-masyarakat-dunia-dampak-bodoh-telepon-pintar>
- Akbar, R. T., Dewanto, I. S., & Wibowo T, A. (2018). Mengenalkan phubbing kepada remaja sma melalui webseries. Jurnal Rekamakta Institut Teknologi Nasional.
- Alamudi, Farida Syafira Nadjib Ahmad. (2019). Sosial Phubbing di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Jurnal Sosialisasi. Vol. 6 Edisi 3
- Amalo, I. G., & Widiastuti, A. A. (2020). Pengaruh Penggunaan Token Ekonomi dalam Menurunkan Perilaku Disruptif Anak. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1), 500-507.
- Amelia, T., Despitari, M., Sari, K., Putri, D., Oktamianti, P., & Agustina, 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>
- Anggi, R. J. (2023). Pengaruh Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengurangi Perilaku Phubbing Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 8 Bandar Lampung tahun Pelajaran 2022/2023 (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Aprilia, F., & Wardhani, J. D. (2023). Efektivitas Penerapan Metode Token Ekonomi Terhadap Tingkat Kedisiplinan Anak Usia Dini. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(2), 1787-1798.
- Barlow, D. H., & Hersen, M. (1984). *Single case experimental designs: Strategies for studying behavior change*. New York: Pergamon Press.

- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M. Douglas. (2018). "The Effects of 'Phubbing' on Social Interaction." *Journal of Applied Social Psychology* 48 (6): 304–16. <https://doi.org/10.1111/JASP.12506>
- Constantin, N., & Setijadi, N. (2023). Phubbing, Komunikasi Interpersonal, dan Etika Komunikasi dalam Masyarakat. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 7(2), 205-214.
- Galigo, A. A. P. (2021). Perilaku phubbing dan penanganannya (studi kasus pada 1 siswa di smk negeri 10 makassar) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Garrido, Estefanía Capilla, Tomayess Issa, Prudencia Gutiérrez Esteban, and Sixto Cubo Delgado. 2021. "A Descriptive Literature Review of Phubbing Behaviors." *Heliyon* 7 (5): e07037. <https://doi.org/10.1016/J.HELİYON.2021.E07037>.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 42-51.
- 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>
- Kazdin, A. E. (2011). *Single-case research designs: Methods for clinical and applied settings* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Latuheru, G., & Meiyutariningsih, T. (2020). Application of Economy Tokens to Reduce Gadgets Addiction to Children. *Proceedings of The ICECRS*, 8.
- Mohanty, Anita, Subrat Kumar Mohanty, Bhagyalaxmi Jena, Ambarish G. Mohapatra, Ahmed N. Rashid, Ashish Khanna, and Deepak Gupta. 2022. "Identification and Evaluation of the Effective Criteria for Detection of Congestion in a Smart City." *IET Communications* 16 (5): 560–70. <https://doi.org/10.1049/CMU2.12344>.
- Reza, M. (2023). Hubungan Self Control Dengan Perilaku Phubbing Pada Siswa SMA Negeri Bunga Bangsa Nagan Raya (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan perilaku phubbing dengan interaksi sosial pada generasi Z mahasiswa keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Safitri, N., & Rinaldi, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing pada siswa sman 2 kota bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 197-210.
- Solecki, S. (2022). The phubbing phenomenon: The impact on parent-child relationships. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, 211–214. <https://doi.org/10.1016/J.PEDN.2021.09.027>
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar penelitian dengan subjek tunggal*. Bandung: UPI Press.
- Syam, H. M. (2017). Pengaruh perilaku phubbing akibat penggunaan smartphone berlebihan terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 2(3).
- Taufik, Rico, dkk. (2018). Mengenalkan Phubbing kepada Remaja SMA melalui Webseries. *Jurnal Rekamakta Institut Teknologi Nasional*.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*. 4(1), 143-152. DOI: <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>