

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND THE QUALITY OF SOCIAL RELATIONSHIPS AMONG ADOLESCENTS IN SURABAYA: TESTING THE MEDIATING ROLE OF PHUBBING****HUBUNGAN SELF-CONTROL DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA DI SURABAYA: PENGUJIAN PERAN MEDIASI PHUBBING****Galuh Dwi Parwati<sup>1</sup>, Eben Ezer Nainggolan<sup>2</sup>, Sayidah Aulia Ul Haque<sup>3</sup>**Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya<sup>1,2,3</sup>

\*galuhdwiparwati10@gmail.com

*\*Corresponding Author***ABSTRACT**

Social relationship quality is an important aspect of adolescent development because it contributes to psychosocial well-being, social adjustment, and the establishment of healthy interpersonal relationships. One factor that is assumed to enhance social relationship quality is self-control. Meanwhile, phubbing, as a consequence of excessive smartphone use, has been proposed as a potential mechanism underlying this relationship. This study aimed to examine the relationship between self-control and social relationship quality and to investigate the mediating role of phubbing among adolescents in Surabaya, Indonesia. A quantitative correlational design was employed involving 358 adolescents aged 15–19 years who were selected using incidental sampling. Data were collected using adapted versions of the Brief Self-Control Scale (BSCS), the Generic Scale of Phubbing (GSP), and the Quality of Relationships Inventory (QRI). Data were analyzed using Hayes' PROCESS Macro Model 4 with 5,000 bootstrap samples. The results indicated that self-control was positively associated with social relationship quality ( $B = 0.294, p < .001$ ) and negatively associated with phubbing ( $B = -0.657, p < .001$ ). However, phubbing did not significantly predict social relationship quality after controlling for self-control ( $B = -0.005, p = .918$ ). Furthermore, the indirect effect of self-control on social relationship quality through phubbing was not significant (Effect = 0.0031; BootLLCI = -0.0549; BootULCI = 0.0632), indicating that phubbing did not mediate the relationship between self-control and social relationship quality. These findings suggest that self-control plays a more prominent role than phubbing in explaining adolescents' social relationship quality. The findings also imply that interventions aimed at improving adolescents' social relationship quality should prioritize strengthening self-control rather than focusing solely on reducing phubbing behavior.

**Keywords:** *adolescents, mediation, self-control, social relationship quality, phubbing***ABSTRAK**

Topik yang menarik dalam perkembangan remaja adalah kualitas hubungan sosial karena berpengaruh terhadap kesejahteraan psikososial, penyesuaian sosial, dan pembentukan hubungan interpersonal yang sehat. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial adalah *self-control*. Di sisi lain, perilaku *phubbing* sebagai konsekuensi penggunaan smartphone yang berlebihan diduga menjadi mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut. Studi ini menyelidiki hubungan antara kualitas hubungan sosial dan *self-control* serta peran *phubbing* sebagai mediasi di kalangan remaja di Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 358 remaja berusia 15–19 tahun yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan adaptasi Brief Self-Control Scale (BSCS), Generic Scale of Phubbing (GSP), dan Quality of Relationships Inventory (QRI). Analisis data dilakukan menggunakan PROCESS Macro Hayes Model 4 dengan teknik bootstrapping sebanyak 5.000 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* berhubungan positif secara signifikan dengan kualitas hubungan sosial ( $B = 0,294; p < 0,001$ ) dan berhubungan negatif secara signifikan dengan *phubbing* ( $B = -0,657; p < 0,001$ ). Namun, *phubbing* tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan sosial setelah *self-control* dikendalikan ( $B = -0,005; p = 0,918$ ). Hubungan antara kualitas hubungan sosial dan *self-control* tidak dimediasi oleh *phubbing*, menurut pengujian efek tidak langsung (Effect = 0,0031; BootLLCI = -0,0549;

BootULCI = 0,0632). Temuan ini menunjukkan bahwa daripada phubbing, self-control merupakan faktor psikologis yang lebih dominan dalam menjelaskan kualitas hubungan sosial remaja. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya meningkatkan kualitas hubungan sosial remaja perlu lebih menekankan penguatan kemampuan self-control daripada hanya berfokus pada pengurangan perilaku phubbing.

**Kata Kunci:** kualitas hubungan sosial, mediasi, phubbing, remaja, self control

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara dinamis. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri, memperluas jaringan pertemanan, serta menjalin hubungan interpersonal yang lebih kompleks dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sosialnya. Keberhasilan remaja dalam membangun hubungan interpersonal yang positif tercermin dari kualitas hubungan sosial yang dimilikinya. Kualitas hubungan sosial yang baik berkontribusi terhadap penyesuaian sosial, kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta kesehatan mental, sedangkan kualitas hubungan sosial yang rendah berkaitan dengan meningkatnya konflik interpersonal, kesepian, stres, hingga berbagai permasalahan psikososial.

Menurut Pierce, Sarason, dan Sarason (1991), Kualitas hubungan sosial didefinisikan sebagai persepsi seseorang terhadap seberapa baik mereka memiliki hubungan interpersonal, yang tercermin melalui tingkat dukungan sosial (social support), kedekatan (depth), dan konflik (conflict) dalam hubungan tersebut. Hubungan sosial yang berkualitas tidak hanya ditandai oleh seringnya interaksi, tetapi juga oleh adanya rasa saling percaya, dukungan emosional, komunikasi yang efektif, serta kemampuan mempertahankan hubungan yang positif ketika menghadapi perbedaan atau konflik. Dengan demikian, kualitas hubungan sosial tidak hanya menggambarkan kuantitas hubungan yang dimiliki seseorang, tetapi juga menunjukkan kualitas pengalaman interpersonal yang dirasakan individu dalam hubungan tersebut.

Kualitas hubungan sosial menjadi aspek yang sangat penting pada masa remaja karena hubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sosial berperan besar dalam pembentukan identitas, perkembangan kompetensi sosial, serta kesejahteraan psikologis. Remaja yang memiliki hubungan sosial berkualitas cenderung lebih mudah memperoleh dukungan emosional, memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik, serta mampu menyelesaikan konflik secara adaptif. Sebaliknya, hubungan sosial yang kurang berkualitas dapat menyebabkan rendahnya rasa memiliki (sense of belonging), meningkatnya perasaan terisolasi, serta berbagai bentuk penyesuaian sosial yang kurang optimal.

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap cara remaja membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Smartphone dan media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Namun, penggunaan smartphone yang semakin intensif juga memunculkan berbagai konsekuensi terhadap kualitas interaksi tatap muka. Salah satu fenomena yang banyak mendapat perhatian adalah phubbing, yaitu perilaku mengabaikan lawan bicara karena perhatian lebih terfokus pada penggunaan smartphone (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Dalam interaksi sehari-hari, perilaku ini dapat mengurangi perhatian terhadap lawan bicara, menurunkan kualitas komunikasi, menghambat kedekatan emosional, bahkan memunculkan konflik dalam hubungan interpersonal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa phubbing berkaitan dengan rendahnya kepuasan hubungan, berkurangnya kualitas komunikasi, serta menurunnya kualitas hubungan interpersonal (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Carnelley et al., 2023). Dari perspektif teori Quality of Relationships Inventory, perilaku phubbing berpotensi mengurangi dukungan sosial yang dirasakan, menghambat terbentuknya kedekatan emosional, serta meningkatkan peluang munculnya konflik dalam hubungan. Dengan demikian, secara konseptual phubbing diperkirakan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial remaja.

Meskipun demikian, tidak semua remaja menunjukkan kecenderungan melakukan phubbing dalam tingkat yang sama. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan adalah self-control. Self-control didefinisikan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol nafsu, mengatur emosi, menghentikan respons yang tidak sesuai, dan mengarahkan perilaku menuju tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki self-control yang baik cenderung dapat mengontrol keinginan untuk menggunakan smartphone secara berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka dapat mempertahankan kualitas komunikasi dan hubungan interpersonal yang lebih baik.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa self-control berhubungan positif dengan berbagai indikator penyesuaian sosial dan kualitas hubungan interpersonal. Sebaliknya, rendahnya self-control dikaitkan dengan penggunaan smartphone yang berlebihan serta meningkatnya kecenderungan melakukan phubbing (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Lapalelo & Purnomo, 2024; Ahiruddin et al., 2025). Hasilnya menunjukkan bahwa, baik secara langsung maupun melalui perilaku phubbing, self-control dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial.

Terlepas dari fakta bahwa banyak penelitian independen telah dilakukan mengenai hubungan antara phubbing, self-control, dan kualitas hubungan sosial, penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu model mediasi masih relatif terbatas, terutama pada populasi remaja Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menguji hubungan langsung antara self-control dan phubbing atau antara phubbing dan kualitas hubungan interpersonal. Akibatnya, mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana self-control berkontribusi terhadap kualitas hubungan sosial melalui perilaku phubbing masih belum dipahami secara komprehensif. Selain itu, sebagian besar penelitian mengenai phubbing dilakukan pada mahasiswa, orang dewasa, atau pasangan romantis sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan pada remaja yang berada pada tahap perkembangan sosial yang berbeda.

Penelitian ini menganalisis peran phubbing sebagai mediator dalam hubungan antara kualitas hubungan sosial dan kemandirian remaja di Kota Surabaya. Melalui pengujian mekanisme mediasi dalam konteks Indonesia, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian mengenai kualitas hubungan sosial remaja pada era digital. Selain itu, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar untuk pembuatan program intervensi yang berfokus pada membantu remaja membuat hubungan sosial yang sehat dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengendalikan diri mereka sendiri.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan rancangan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian bertujuan menguji hubungan antara *self-control* dan kualitas hubungan sosial serta menganalisis peran mediasi phubbing pada remaja di Kota Surabaya.

Partisipan penelitian berjumlah 358 remaja berusia 15–19 tahun yang berdomisili di Kota Surabaya. Sampel diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan ketersediaan dan kesediaan individu yang memenuhi kriteria penelitian pada saat pengumpulan data. Sebelum pengisian kuesioner, setiap peserta diberi penjelasan tentang tujuan penelitian, hak untuk mengundurkan diri kapan saja, dan kerahasiaan data. Sebelum pengumpulan data dilakukan, persetujuan partisipasi diminta.

Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen psikologis yang telah melalui proses adaptasi bahasa dan uji psikometrik. Variabel self-control diukur menggunakan adaptasi Brief Self-Control Scale (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004). Setelah uji validitas, skala terdiri atas 12 aitem dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,839. Variabel phubbing diukur menggunakan adaptasi Generic Scale of Phubbing (GSP) dari Chotpitayasonondh dan Douglas (2016). Hasil uji validitas menghasilkan 10 aitem yang memenuhi kriteria dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,884. Sementara itu, kualitas

hubungan sosial diukur menggunakan adaptasi Quality of Relationships Inventory (QRI) yang dikembangkan oleh Pierce et al. (1991). Setelah proses validasi, skala terdiri atas 25 aitem dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,920. Seluruh instrumen menggunakan format skala Likert, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat konstruk yang lebih tinggi pada masing-masing variabel.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26 dan PROCESS Macro versi 5.0 (Model 4) yang dikembangkan oleh Hayes untuk menguji model mediasi. Sebelum analisis utama dilakukan, data dianalisis secara deskriptif serta diuji melalui asumsi linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan normalitas residual. Pengujian efek mediasi dilakukan menggunakan teknik bootstrapping sebanyak 5.000 sampel dengan interval kepercayaan 95%. Efek mediasi dinyatakan signifikan apabila interval kepercayaan bootstrap tidak melintasi nilai nol (zero).

### 3. HASIL

#### 3.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis deskriptif demografis, responden dalam penelitian ini berjumlah 358 remaja di Kota Surabaya. Ditinjau dari karakteristik usia, diketahui bahwa usia responden berada pada rentang 15 hingga 19 tahun dengan distribusi yang didominasi oleh usia 17 tahun sebanyak 113 responden (31.6%), diikuti usia 18 tahun sebanyak 81 responden (22.6%), usia 15 tahun sebanyak 64 responden (17.9%), usia 16 tahun sebanyak 59 responden (16.5%), serta usia 19 tahun sebanyak 41 responden (11.5%)

**Table 1 Karakteristik Partisipan Gender**

| Demografis   | Kategori  | Frekuensi  | Persentase  |
|--------------|-----------|------------|-------------|
| Gender       | Laki-laki | 149        | 41,6%       |
|              | Perempuan | 209        | 58,4%       |
| <b>Total</b> |           | <b>358</b> | <b>100%</b> |

**Table 2 Tabel Karakteristik Usia Partisipan**

| Demografis   | Kategori | Frekuensi  | Persentase  |
|--------------|----------|------------|-------------|
| Usia         | 15 Tahun | 64         | 17,9%       |
|              | 16 Tahun | 59         | 16,5%       |
|              | 17 Tahun | 113        | 31,6%       |
|              | 18 Tahun | 81         | 22,6%       |
|              | 19 Tahun | 41         | 11,5%       |
| <b>Total</b> |          | <b>358</b> | <b>100%</b> |

#### Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memahami secara umum bagaimana remaja di Surabaya mengendalikan diri, mengalami phubbing, dan memiliki kualitas hubungan sosial.

**Table 3 Uji Deskriptif**

| Variabel                        | N   | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
|---------------------------------|-----|---------|---------|--------|----------------|
| <i>Self control</i>             | 358 | 2,50    | 5,50    | 4,5649 | 0,6033         |
| <i>Phubbing</i>                 | 358 | 0,14    | 4,00    | 1,3164 | 0,60950        |
| <i>Kualitas Hubungan Sosial</i> | 358 | 2,47    | 4,59    | 3,8255 | 0,43609        |

Hasil deskriptif terhadap 358 responden menunjukkan rata-rata self control sebesar 4,5649 (SD = 0,60334), phubbing 1,3164 (SD = 0,60950), dan kualitas hubungan sosial 3,8255 (SD = 0,43609). Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa para peserta memiliki kemampuan mengendalikan diri yang baik, kebiasaan phubbing yang relatif rendah, dan kecenderungan untuk memiliki hubungan sosial yang baik.

#### Analisis Uji Mediasi

**Table 4 Uji Hipotesis**

| Hipotesis | Jalur yang Diuji                                                               | Hasil Statistik                                           | Keputusan        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|
| H1        | Self-control → Kualitas hubungan sosial<br>( <i>Direct effect</i> )            | $B = 0,294; p < 0,001$                                    | Diterima         |
| Path a    | Self-control → Phubbing                                                        | $B = -0,657; p < 0,001$                                   | Signifikan       |
| Path b    | Phubbing → Kualitas hubungan sosial<br>(mengontrol <i>self-control</i> )       | $B = -0,005; p = 0,918$                                   | Tidak signifikan |
| H2        | <i>Indirect effect</i> (Self-control → Phubbing<br>→ Kualitas hubungan sosial) | Effect = 0,0031; BootLLCI =<br>-0,0549; BootULCI = 0,0632 | Ditolak          |

Hasil analisis mediasi menggunakan PROCESS Macro Model 4 menunjukkan bahwa self-control berpengaruh positif terhadap kualitas hubungan sosial ( $B = 0,294, p < 0,001$ ) serta berpengaruh negatif terhadap phubbing ( $B = -0,657, p < 0,001$ ). Namun, phubbing tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan sosial setelah self-control dikendalikan ( $B = -0,005, p = 0,918$ ). Pengujian efek tidak langsung menghasilkan nilai indirect effect sebesar 0,0031 dengan interval kepercayaan bootstrap 95% yang melintasi nol (BootLLCI = -0,0549; BootULCI = 0,0632). Oleh karena itu, phubbing tidak terbukti memediasi hubungan antara self-control dan kualitas hubungan sosial pada remaja di Kota Surabaya.

#### 4. PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memeriksa hubungan antara kualitas hubungan sosial dan kemampuan pada *self control*. Selain itu, penelitian ini juga menguji peran *phubbing* sebagai mediator pada remaja di Kota Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-control berhubungan positif secara signifikan dengan kualitas hubungan sosial, sedangkan *phubbing* tidak terbukti memediasi hubungan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri merupakan faktor yang lebih berperan dalam membentuk kualitas hubungan sosial dibandingkan perilaku phubbing.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-control secara signifikan berkorelasi dengan kualitas hubungan sosial. Artinya, semakin tinggi kemampuan remaja dalam mengendalikan impuls, mengatur emosi, dan mengarahkan perilakunya, semakin baik pula kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Kemampuan tersebut memungkinkan remaja untuk berkomunikasi secara lebih efektif, mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, serta mengelola konflik secara konstruktif sehingga hubungan interpersonal dapat terjalin dengan lebih positif.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori Quality of Relationships Inventory (QRI) yang dikembangkan oleh Pierce et al. (1991). Menurut teori tersebut, kualitas hubungan sosial ditentukan oleh persepsi individu terhadap dukungan sosial (social support), kedekatan (depth), dan konflik (conflict) dalam hubungan interpersonal. Individu yang mampu mengendalikan perilaku dan emosinya cenderung lebih mudah memberikan dukungan kepada

orang lain, membangun kedekatan emosional, serta mengurangi munculnya konflik yang tidak perlu. Dengan demikian, kemampuan self-control menjadi salah satu faktor yang mendukung terbentuknya hubungan sosial yang lebih berkualitas.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori self-control dari Tangney et al. (2004) yang menyatakan bahwa kemampuan mengendalikan diri merupakan prediktor penting keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal. Individu dengan self-control yang tinggi mampu menunda kepuasan sesaat, mengendalikan dorongan impulsif, serta mempertimbangkan dampak perilakunya terhadap orang lain. Kemampuan tersebut membantu individu menjaga hubungan yang lebih stabil, saling percaya, dan suportif.

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu. Vohs et al. (2011) menjelaskan bahwa self-control merupakan sumber daya psikologis yang berkontribusi terhadap keberhasilan individu dalam mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian Li et al. (2022) juga menunjukkan bahwa self-control berkaitan dengan meningkatnya perilaku prososial yang mendukung kualitas interaksi sosial. Selain itu, Niu et al. (2023) melaporkan bahwa individu dengan self-control yang tinggi cenderung memiliki empati, kepercayaan interpersonal, dan kualitas persahabatan yang lebih baik. Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa kemampuan self control adalah komponen penting dalam membangun hubungan sosial yang baik pada remaja.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menunjukkan bahwa self-control tetap menjadi prediktor yang kuat terhadap kualitas hubungan sosial meskipun remaja hidup di era digital yang ditandai dengan penggunaan smartphone yang tinggi. Dengan demikian, kemajuan teknologi bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan sosial, tetapi juga kemampuan seseorang untuk mengelola perilaku dan emosi mereka saat berinteraksi dengan orang lain.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-control berhubungan positif secara signifikan dengan kualitas hubungan sosial pada remaja di Kota Surabaya. Remaja yang memiliki kemampuan mengendalikan impuls, mengatur emosi, dan mengarahkan perilaku secara adaptif cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih berkualitas. Selain itu, self-control juga berhubungan negatif dengan phubbing, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mengendalikan diri, semakin rendah kecenderungan remaja melakukan phubbing. Namun demikian, phubbing tidak terbukti memediasi hubungan antara self-control dan kualitas hubungan sosial karena efek tidak langsung yang dihasilkan tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh self-control terhadap kualitas hubungan sosial lebih langsung daripada perilaku phubbing. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa self-control merupakan faktor psikologis yang lebih dominan dalam menjelaskan kualitas hubungan sosial remaja dibandingkan phubbing. Penelitian selanjutnya disarankan menguji mediator lain yang secara konseptual lebih dekat dengan kualitas hubungan sosial, seperti regulasi emosi, empati, atau keterampilan komunikasi interpersonal, sehingga mekanisme hubungan antara self-control dan kualitas hubungan sosial dapat dipahami secara lebih komprehensif.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Ahiruddin, Emmanuel, E. R., & Rosada. (2025). The influence of self-control on phubbing behavior among vocational high school students in West Jakarta. *Journal of Innovation and Trend in Social Sciences*, 2(2), 69–77. <https://doi.org/10.63203/jitss.v2i2.128>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing, social media addiction, narcissism, and self-control: An exploratory study. *Heliyon*, 5(1), Article e02502. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02502>
- Carnelley, K. B., Vowels, L. M., Stanton, S. C. E., Millings, A., & Hart, C. M. (2023). Perceived partner phubbing predicts lower relationship quality but partners' enacted phubbing does not. *Computers in Human Behavior*, 147, Article 107860. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107860>
- 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. (2018a). Measuring phubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSPB). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Lapalelo, R., & Purnomo, S. (2024). Korelasi self-control dan phubbing pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 12(1), 88–100.
- Li, J., Chen, Y., Lu, J., Li, W., Zhen, S., & Zhang, D. (2022). Does self-control promote prosocial behavior? Evidence from a longitudinal tracking study. *Children*, 9(6), Article 854. <https://doi.org/10.3390/children9060854>
- Niu, J., Jin, C., & Meng, L. (2023). The structural relations of self-control, empathy, interpersonal trust, friendship quality, and mental well-being among adolescents: A cross-national comparative study in China and Canada. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, Article 929. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02468-2>
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 1028–1039. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.1028>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- 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>
- Vohs, K. D., Finkenauer, C., & Baumeister, R. F. (2011). The sum of friends' and lovers' self-control scores predicts relationship quality. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 138–145. <https://doi.org/10.1177/1948550610385710>
- Wang, X., & Su, M. (2025). Partner phubbing and quality of romantic relationship in emerging adults: Testing the mediation role of perceived partner responsiveness and moderation role of received social support. *BMC Psychology*, 13, Article 613. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02942-3>
- Yue, H., Gao, S., Feng, F., Wu, F., Bao, H., & Zhang, X. (2024). Linking adolescents' phubbing to depression: The serial mediating effects of peer relationship quality and psychological

need frustration. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1420151.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420151>