

## ADAKAH KETERKAITAN *PHUBBING*, KEROMANTISAN DAN KESEJAHTERAAN

Tamri<sup>1</sup>, Dahri Iskandar<sup>2</sup>  
Universitas PGRI Iskandar<sup>1,2</sup>  
[Tamrilinggau07@gmail.com](mailto:Tamrilinggau07@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku *phubbing* dalam memengaruhi keromantisan dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini, menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini ada 47 responden dari Kelurahan Nikan Jaya berusia antara 25 dan 60 tahun. Survei ini didistribusikan April dan Mei 2024. Survei Perilaku *Phubbing* dilakukan, terdiri dari lima dimensi (budaya, teknologi, sosial, komunikasi, dan psikologis). Survei ini digunakan bersamaan dengan skala GHQ-28 dan skala PRQC. Hasil penelitian ini mengungkapkan korelasi positif antara *phubbing*, keromantisan dan kesejahteraan psikologis. Simpulan penelitian ini menunjukkan perlunya meningkatkan kesadaran melalui pendidikan kesehatan dan untuk mempromosikan penggunaan Internet yang sehat untuk mencegah tekanan psikologis dan rasa romantis akibat *phubbing*.

**Keywords:** Keromantisan, Kesejahteraan Psikologis, Perilaku *Phubbing*.

### ABSTRACT

*This study aims to explore phubbing behaviour in influencing romance and psychological well-being. This study uses a quantitative descriptive approach. The sample of this study was 47 respondents from Nikan Jaya Village aged between 25 and 60 years. This survey was distributed in April and May 2024. The Phubbing Behaviour Survey was conducted, consisting of five dimensions (culture, technology, social, communication, and psychological). This survey was used in conjunction with the GHQ-28 scale and the PRQC scale. The results of this study reveal a positive correlation between phubbing, romance, and psychological well-being. The conclusion of this study suggests the need to raise awareness through health education and to promote healthy Internet use to prevent psychological distress and romantic feelings due to phubbing.*

**Keywords:** *Phubbing Behaviour, Psychological Well-being, Romance.*

## PENDAHULUAN

Perilaku *phubbing* dapat menyebabkan berkurangnya keromantisan akibat sering mengabaikan pasangan baik pada saat ngobrol bersama maupun saat saat lagi bersama keluarga. Selain itu berdampak juga terhadap kesejahteraan psikologi. Dan ini menambah pengetahuan kita terhadap *phubbing* baik yang memberikan dampak positif maupun sebaliknya.

Paragraf di atas menambah daftar insiden perilaku *phubbing* sehingga mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, mendorong minat yang cukup besar pada dampak yang terkait dengan penggunaan *smartphone*. Integrasi cepat teknologi ini ke dalam aktivitas sehari-hari telah memicu perdebatan teoritis dan studi empiris tentang potensi kelebihan dan kekurangannya. Jejaring sosial, misalnya, telah menimbulkan kekhawatiran, terutama di kalangan remaja (Lahti, et al., 2024), mengenai isu-isu seperti ekspresi diri, eksplorasi identitas, dan keinginan untuk penerimaan teman sebaya (Pérez-Torres, 2024; Weinstein, 2018). Namun, platform tertentu menawarkan alat untuk resolusi konflik di antara pengguna muda. Selain itu, aplikasi *smartphone* memberikan pengalaman yang nyaman dan terjangkau bagi pengguna jaringan, dengan game online menunjukkan potensi terapeutik yang menjanjikan di samping nilai hiburan (Asadzadeh, et al., 2024).

Mahapatra (2019) dan Roffarello (2023) telah menunjukkan kurangnya pengaturan mandiri dalam penggunaan teknologi dan penggunaan perangkat digital yang berlebihan, terutama *smartphone*, sebagai masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Organisasi Kesehatan Dunia (2015) telah menyoroti peningkatan substansial dalam penggunaan internet, komputer, dan

ponsel cerdas dalam beberapa dekade terakhir, mencatat manfaat dan kasus penggunaan berlebihan yang didokumentasikan dengan implikasi kesehatan yang negatif.

Terlepas dari risiko kesehatan fisik yang jelas terkait dengan penggunaan *smartphone*, internet, dan jejaring sosial yang berlebihan, prevalensi aktivitas yang digerakkan oleh teknologi menggarisbawahi meningkatnya ketergantungan masyarakat pada perangkat digital (Liu et al., 2023). *Smartphone* menawarkan aksesibilitas dan kenyamanan yang tak tertandingi, memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan orang lain dan mengelola aktivitas sosial secara efisien (Harmon, 2023). Namun, kenyamanan ini juga dikaitkan dengan perasaan negatif seperti ketidakbahagiaan (Volkmer, 2019), kecemasan (Nie et al., 2020), dan kepasifan pada orang (Zhang, 2023), memengaruhi kesejahteraan psikologis (Anderl et al., 2024) dan keromantisan (Frydenlund et al., 2022).

*Smartphone* merupakan bagian penting dari kemajuan teknologi, menawarkan kepada pengguna beragam fungsi dalam perangkat berukuran saku (Das, 2023). Dengan fitur-fiturnya yang menawan, *smartphone* telah mengantarkan fenomena sosial, perilaku, dan psikologis baru (Goljović, 2024), termasuk *Fear of Missing Out* (FoMO) (Alshakhsi et al., 2023); *Phubbing* (Odaci et al., 2024) ; penurunan tingkat kesejahteraan psikososial (Garcia et al., 2024) dan ketidakbahagiaan (Azad, 2024).

Oleh karena itu, tampaknya penting untuk mengarahkan perhatian kita pada fenomena *phubbing*, yang menghadapi tantangan dalam komunikasi tatap muka. Tantangan-tantangan ini telah mulai memberikan konsekuensi sosial dan psikologis pada dinamika relasional kita (Wang et al.,

2024)), yang disebabkan oleh prevalensi multitasking dan sinkronisasi (Beneventi, 2024). Intinya, pola perilaku yang muncul dari pemanfaatan *smartphone* yang tidak tepat, di mana kita secara bersamaan terlibat dalam percakapan sambil menunjukkan perhatian yang terfragmentasi (Siebers et al., 2024), telah mengakar sebagai norma sosial (Chotpitayasunondh, 2018), simbol masyarakat kontemporer. Tren ini meresap hampir semua social milieus and is secara signifikan memengaruhi interaksi interpersonal dan kesejahteraan psikologis individu (Yam, 2023).

Beberapa tahun terakhir, *Phubbing* dan kesejahteraan psikologis telah menjadi semakin umum untuk mengamati orang-orang muda berkumpul dalam kelompok-kelompok kecil, sepenuhnya terserap dengan ponsel cerdas mereka; pasangan yang duduk di meja tempat perhotelan, tidak menyadari satu sama lain dan lingkungan mereka, hanya terpaku pada layar perangkat genggam mereka; keluarga menghabiskan waktu bersama dengan apa yang mungkin mereka lewatkan di ponsel cerdas masing-masing daripada terlibat dalam percakapan; dan para profesional, antara lain, di tempat kerja. Perilaku ini, yang kini telah berkembang menjadi norma sosial yang diterima secara budaya (Sun, 2023), disebut sebagai *phubbing*, sebuah fenomena yang merusak apa yang idealnya menjadi interaksi manusia yang sehat (Capilla et al., 2021).

Akibatnya, perilaku semacam itu telah menarik perhatian dari sosiolog, psikolog, dan psikiater, karena menimbulkan potensi risiko bagi kesejahteraan mental individu dan kolektif (Usmani et al., 2022). Selain itu, meskipun orang mengakses media sosial dan game melalui *smartphone* mereka, tidak boleh dilupakan bahwa itu

hanyalah dua jenis platform adiktif (Al-Saggaf, 2019), dan kecanduan *smartphone* akan tetap bertahan meskipun media sosial atau game online tidak ada (Karadağ et al., 2015). Faktanya, ditemukan bahwa *phubbing* diprediksi secara signifikan oleh kecanduan Internet (Büyüksakar, 2024), kecanduan *smartphone* (Ergün et al., 2023), kecanduan media sosial (Yue et al., 2023) dan kecanduan game (Karaman, 2024).

Secara keseluruhan, peningkatan perilaku *phubbing* telah menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis pengguna. Penggunaan *smartphone* selama percakapan mengganggu rasa koneksi dengan orang lain dan mengurangi jumlah perhatian yang diberikan pada percakapan, yang menyebabkan kesusahan pada *phubee*, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pemahaman dan wawasan yang mendalam tentang bidang-bidang ini diperlukan untuk melindungi kesehatan mental pengguna *smartphone*. Mempertimbangkan hal ini, tujuan utama makalah ini adalah untuk menjelaskan hubungan antara perilaku *phubbing* dan kesejahteraan psikologis dengan mempelajari variabel seperti gejala somatik, disfungsi sosial, kecemasan dan insomnia, dan depresi pada orang dewasa muda dan orang dewasa yang lebih tua.

Perilaku *phubbing* dan keromantisan pada penelitian sebelumnya bahwa *phubbing* meningkatkan konflik terkait telepon antar pasangan, yang kemudian menurunkan keromantisan (McDaniel et al., 2018). Penelitian yang sama pula, *phubbing* telah ditemukan secara signifikan mengurangi kualitas perkawinan (Khodabakhsh, 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa

*phubbing* mengancam rasa memiliki individu, yang pada gilirannya dikaitkan dengan penurunan kualitas komunikasi dan keromantisan.

Perhatian terhadap pasangan seseorang sering kali memiliki efek besar pada bagaimana individu memandang keadaan hubungan saat ini. *Phubbing*, bagaimanapun, memperkenalkan pesaing ketiga ke dalam hubungan tersebut. Seperti yang ditunjukkan oleh hipotesis perpindahan, *smartphone* menghabiskan waktu berharga yang dapat dihabiskan bersama pasangan seseorang (Abbasi, 2019). *Phubbing* tidak hanya membangkitkan perasaan kebencian dan kecemburuan dari *phubbee* tetapi juga mendorong mereka untuk mengevaluasi kembali kepuasan dalam hubungan.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang terdiri dari pendekatan kuantitatif. Uji hipotesis menggunakan perangkat Smart PLS-4 yang berfungsi, sementara berbagai model statistik kausal dan kovariansi diterapkan pada variabel.

Jenis pengambilan sampel yang dipilih untuk penelitian ini adalah non-probabilistik. Selain itu, metode pengambilan sampel virtual yang disebut pengambilan sampel bola salju digunakan. Survei online didistribusikan melalui email, *WhatsApp*, *Facebook*, kepada peserta selama April dan Mei 2024.

Responden dalam penelitian ini adalah mereka memiliki *smartphone*, karena *smartphone* menawarkan konektivitas Internet tanpa batas tidak seperti ponsel konvensional. Menurut kelompok usia, pengguna Internet melalui *smartphone* tertinggi termasuk populasi berusia 25 hingga 40 tahun (93,1 %), diikuti oleh kelompok berusia 41 hingga 59 tahun, 19 hingga 24 tahun,

dan 60 tahun ke atas. Oleh karena itu, individu yang lebih muda dari 25 tahun dikelompokkan ke dalam kategori ini

Penelitian ini menggunakan tiga kuesioner, yaitu: Skala Perilaku *Phubbing* (PBS), dan Kuesioner Kesejahteraan (GHQ-28), dan PRQC.

Pertama, kuesioner Subskala Keromantisan yang dirasakan (PRQC; Fletcher et al., 2000) digunakan untuk mengukur keromantisan dalam penelitian ini. Inventarisasi PRQC terdiri dari enam konstruksi khusus domain yang dirancang untuk menilai kualitas hubungan global: kepuasan, keintiman, kepercayaan, cinta, gairah, dan komitmen. Peserta diminta untuk melaporkan sikap mereka terhadap hubungan romantis mereka saat ini hari itu menggunakan subskala kepuasan 3 item ( $\alpha = 0,91$ )

Kedua, Skala Perilaku *Phubbing* (PBS) digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Dikembangkan oleh Capilla et al. (2020), ia menggunakan jaringan semantik alami untuk menentukan dimensi skala. Peserta dalam penelitian ini merespon pada skala Likert 5 poin mulai dari 1 (Selalu) hingga 5 (Tidak Pernah). Isi dan struktur kuesioner mengalami validasi oleh para ahli (lihat perkembangannya), dan konsistensi internalnya dikonfirmasi melalui ukuran alfa Cronbach ( $\alpha = 0,937$ ). Terdiri dari 33 butir, kuesioner dikategorikan ke dalam lima dimensi: Budaya, Teknologi, Sosial, Psikologis, dan Komunikasi. Dimensi yang diilustrasikan pada Gambar 3 di bawah ini dikonseptualisasikan oleh Capilla et al. (2020).

Ketiga, Kuesioner Kesehatan Goldberg (GHQ-28) adalah alat yang dirancang untuk menilai status kesehatan individu secara keseluruhan. Kuesioner ini terdiri dari empat subskala, masing-masing terdiri dari tujuh item. Subskala A mengevaluasi

gejala somatik, Subskala B berfokus pada Kecemasan dan Insomnia, Subskala C menilai Disfungsi Sosial, dan Subskala D mengukur Depresi Berat. Setiap item dinilai pada skala 0 hingga 3 (Godoy-Izquierdo et al., 2002).

Pertama, subskala A mengevaluasi gejala Somatik: Adanya gejala fisik atau tubuh yang mungkin terkait dengan status kesehatan seseorang secara keseluruhan. Gejala-gejala ini mungkin termasuk sakit kepala, kelelahan, masalah pencernaan, jantung berdebar-debar, antara lain (Paker, 2021).

Kedua, subskala B berfokus pada kecemasan dan Insomnia: Kecemasan ditandai dengan perasaan khawatir, gugup, atau ketegangan yang berlebihan, sedangkan insomnia mengacu pada kesulitan untuk tertidur, tetap tertidur, atau menikmati tidur nyenyak (Bao, 2021).

Ketiga, subskala C menilai disfungsi sosial: Mengacu pada kesulitan atau masalah dalam interaksi sosial dan dalam menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain. Ini dapat bermanifestasi sebagai kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain, merasa dikucilkan atau terisolasi secara sosial, atau mengalami konflik interpersonal (Motillon-Toudic et al., 2022).

Keempat, subskala D mengukur depresi berat: Adanya gejala depresi yang signifikan yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kesejahteraan emosional. Gejala-gejala ini mungkin termasuk perasaan sedih yang mendalam, hilangnya minat pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati, perubahan nafsu makan atau berat badan, kesulitan dalam konsentrasi atau pengambilan keputusan, perasaan putus asa atau tidak berharga, dan bahkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri (Marsh, 2021).

Untuk mendapatkan skor total, skor semua item dijumlahkan. Mengenai interpretasi skor, dalam setiap subskala, skor mulai dari 0 hingga 5 menunjukkan kesejahteraan psikologis, sedangkan skor 6 atau lebih menunjukkan tekanan psikologis. Demikian pula, skor total di semua subskala yang digabungkan harus di bawah 24 untuk menunjukkan kesejahteraan psikologis dan 24 atau lebih untuk menunjukkan tekanan psikologis (Golberg, 1972). Keandalan kuesioner secara keseluruhan, dinilai melalui koefisien alfa Cronbach, adalah 0,90, menunjukkan konsistensi internal dan keandalan instrumen yang tinggi

## HASIL PENELITIAN

Dalam analisis deskriptif, rata-rata dan standar deviasi variabel yang digunakan untuk pengujian selanjutnya dianalisis. Untuk mengatasi tujuan penelitian, kami menganalisis skor total dalam hal rata-rata ( $\bar{x}$ ) dan standar deviasi ( $s$ ), yang diperoleh dengan Skala Perilaku *Phubbing* ( $\bar{x} = 3,45$ ,  $\sigma = 0,566$ ), skala keromantisan ( $\bar{x} = 13,05$ ,  $\sigma = 10,566$ ), dan dengan skala Kesehatan Umum ( $\bar{x} = 23,71$ ,  $\sigma = 13,138$ ). Sebelum menguji hipotesis, dilakukan uji validitas dan realibilitas menggunakan aplikasi Smart PLS.4.

## PEMBAHASAN

Luasnya penggunaan Internet dan banyak teknologi lainnya telah mempercepat laju kehidupan sehari-hari bagi kebanyakan orang, sehingga menimbulkan masalah yang terkait dengan penggunaan perangkat elektronik yang kompulsif dan patologis (Joshi et al., 2022). Perubahan ini terjadi begitu cepat sehingga membuat masyarakat dalam keadaan antisipasi yang berkelanjutan tentang masa depan, menyebabkan ketidakamanan dan kekhawatiran di antara individu, dengan implikasi yang memengaruhi kesehatan

fisik dan mental mereka (Materia et al., 2020).

Dari tabel terlihat bahwa perilaku *phubbing* memengaruhi keromantisan ditunjukkan dengan nilai statistik =

17.686. nilai ini menunjukkan hubungan yang signifikan yang dipengaruhi perilaku *phubbing* terhadap keromantisan.

Tabel 1. Path Coefficients-Means, STDEV, T Values, P Values.

Path coefficients - Mean, STDEV, T values, p values					
	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics ( O/STDEV )	P values
PHUB -> PSIKO	0.906	0.916	0.043	20.851	0.000
PHUB -> RM	0.999	0.997	0.056	17.686	0.000

Penelitian ini mengeksplorasi persepsi harian tentang *phubbing* pasangan pada laporan kepuasan hubungan, kemarahan/frustrasi, kesejahteraan pribadi (harga diri, suasana hati depresi/cemas). Seperti yang diharapkan, *phubbing* pasangan secara signifikan dikaitkan dengan kepuasan hubungan yang lebih rendah dan kemarahan/frustrasi yang lebih besar. Tanggapan Phubbee terhadap *phubbing* pasangan (rasa ingin tahu, kebencian, konflik, mengabaikan, membalas) dan kemungkinan motif pembalasan tit-for-tat (kebosanan, balas dendam, mencari dukungan, mencari persetujuan) juga dieksplorasi dalam penelitian ini.

Menariknya, *phubbing* pasangan secara signifikan terkait dengan respons phubbee berikut: rasa ingin tahu dan kebencian. *Phubbing* pasangan memiliki efek signifikan pada phubbee yang mengabaikan perilaku atau menciptakan konflik. Dengan mengeksplorasi konsekuensi dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kami dapat mereplikasi beberapa atau menantang temuan lain dari literatur *phubbing* yang ada.

Sepengetahuan kami, kami adalah yang pertama mengeksplorasi berbagai respons pembalasan terhadap *phubbing* menggunakan metode buku harian.

Kami menyelidiki apakah perilaku *phubbing* memengaruhi kesejahteraan psikologis. Untuk mengatasi hal ini, kami menganalisis respons yang dicatat pada subskala kesejahteraan psikologis dan *phubbing* yang berbeda. Secara keseluruhan, korelasi antara disfungsi sosial, gejala somatik, kecemasan dan insomnia, dan *phubbing* negatif. Ini konsisten dengan (Anshari et al., 2019), yang tidak menemukan hubungan antara *phubbing* dan kesejahteraan, sebuah tren yang terlihat dalam studi remaja secara global. Namun, hubungannya kompleks, karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan telah dikaitkan dengan masalah seperti stres, kecemasan, nyeri fisik, dan gangguan tidur (Elhai et al., 2017). Menariknya, kami menemukan korelasi positif antara *phubbing* dan depresi berat dalam penelitian kami. Studi pada siswa sekolah menengah dan perguruan tinggi, dan orang dewasa, juga menunjukkan korelasi antara penggunaan *smartphone* dan tingkat keparahan depresi (Elhai et al., 2017).

(Karadağ et al., 2016) mencatat korelasi yang tinggi antara *phubbing* dan kecanduan *smartphone*, yang juga merupakan prediktor depresi yang signifikan (Alhassan et al., 2018).

## SIMPULAN

Ada kesenjangan dalam penelitian tentang *phubbing* dan dampaknya terhadap keromantisan dan kesejahteraan psikologis, fokus penelitian kami, terutama mengenai kausalitas statistik dan fenomenologis. Penelitian memberikan informasi bahwa perilaku *phubbing* memengaruhi keromantisan seseorang. Hal ini diakibatkan dari pasangan sering mengabaikan percakapan yang intens dan lebih berfokus pada *smartphone*. Selain itu perilaku *phubbing* juga memengaruhi kesejahteraan psikologi individu. Namun, literatur yang ada menyoroti *phubbing* sebagai bentuk baru kecanduan *smartphone* yang mengganggu interaksi sosial. Studi ini menggarisbawahi perlunya program pendidikan untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya *phubbing* dan mempromosikan penggunaan internet yang sehat. Langkah-langkah tersebut dapat mengurangi efek buruk dari *phubbing*, seperti tekanan psikologis, dan keromantisan pada pengguna *smartphone* yang menjaga kesejahteraan mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

Abbasi, I. S. (2019). Social Media and Committed Relationships: What Factors Make Our Romantic Relationship Vulnerable? *Social Science Computer Review*, 37(3), 425–434.  
<https://doi.org/10.1177/0894439318770609>

Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The

Relationship Between Addiction To *Smartphone* Usage and Depression Among Adults: A Cross Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 18(1), 4–11.  
<https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4>

Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). The Role of State Boredom, State of Fear of Missing Out and State Loneliness in State Phubbing. *ACIS 2019 Proceedings - 30th Australasian Conference on Information Systems*. At: Perth, Australia.

[https://researchoutput.csu.edu.au/files/37002915/35753003\\_published\\_paper.pdf](https://researchoutput.csu.edu.au/files/37002915/35753003_published_paper.pdf)

Anderl, C., Hofer, M. K., & Chen, F. (2024). Directly-Measured Smartphone Screen Time Predicts Well-Being and Feelings of Social Connectedness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(5), 1073–1090.

<https://doi.org/10.1177/02654075231158300>

Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). *Smartphone Addictions and Nomophobia Among Youth. Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242–247.  
<https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>

Asadzadeh, A., Salahzadeh, Z., Samad-Soltani, T., & Rezaei-Hachesu, P. (2024). An Affordable and Immersive Virtual Reality-Based Exercise Therapy in Forward Head Posture. *PloS one*, 19(3), e0297863.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297863>

Azad, V., & Singh, M. (2024). Effect of Fear of Missing Out (FOMO) on Different Personality Types and Loneliness Among Young Adults. *Journal for ReAttach Therapy and*



- Developmental Diversities*, 7(5), 24–28.  
<https://doi.org/10.53555/jrtdd.v7i5.2843>
- Bao, C. C., & Bihn, D. (2021). Excess Anxiety's Effect on the Occurrence of Insomnia in Adolescents in Late Adolescence. *Journal of Asian Multicultural Research for Medical and Health Science Study*, 2(3), 52–59.  
<https://doi.org/10.47616/jamrmhss.v2i3.162>
- Beneventi, P. (2024). *Considerations on Cyber Behavior and Mass Technology in Modern Society*. IG GLOBAL.
- Büyüksakar, S., & Çelik, E. (2024). Attachment Styles and Loneliness as Predictors of Phubbing Amongst University Students. *Sakarya University Journal of Education*, 14(1), 18–32.  
<https://doi.org/10.19126/suje.1255291>
- Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P., & Cubo Delgado, S. (2021). A Descriptive Literature Review of Phubbing Behaviors. *Heliyon*, 7(5).  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- 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>
- Das, S., & Pandey, M. K. (2023). Behavioral Addictions: An Emerging Public Mental Health Crisis? *Indian Journal of Social Psychiatry*, 39(3), 230–235.  
<https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review of Relations With Anxiety and Depression Psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Ergün, N., Özkan, Z., & Griffiths, M. D. (2023). Social Media Addiction and Poor Mental Health: Examining the Mediating Roles of Internet Addiction and Phubbing. *Psychological reports*, 332941231166609. Advance online publication.  
<https://doi.org/10.1177/00332941231166609>
- Frydenlund, G., Guldager, J. D., Frederiksen, K. O., & Egebæk, H. K. (2023). Do Young People Perceive their Smartphone Addiction as Problematic? A Study in Danish University College Students. *Heliyon*, 9(10), e20368.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20368>
- Garcia, M. A., Lerma, M., Perez, M. G., Medina, K. S., Rodriguez-Crespo, A., & Cooper, T. V. (2024). Psychosocial and Personality Trait Associates of Phubbing and Being Phubbed in Hispanic Emerging Adult College Students. *Current Psychology*, 43(6), 5601–5614.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04767-y>
- Godoy-Izquierdo D., Godoy J. F., López-Torrecillas F., Sánchez-Barrera M. B. (2002). Propiedades Psicométricas De La Versión Española Del "Cuestionario De Salud General De Golberg-28". *Revista de Psicología de La Salud* 14, 49–71.  
[10.1016/j.ft.2010.01.005](https://doi.org/10.1016/j.ft.2010.01.005)
- Harmon, J., & Duffy, L. (2023). Turn off to Tune in: Digital Disconnection,



- Digital Consciousness, and Meaningful Leisure. *Journal of Leisure Research*, 54(5), 539–559. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2220699>
- Joshi, R., Pavithra, N., & Singh, C. K. (2022). Internet an Integral Part of Human Life in 21st Century: A Review. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 41(36), 12–18. <https://doi.org/10.9734/cjast/2022/v41i363963>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: *Phubbing*. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250–269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- 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. In *Springer*. 1(2). <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2024). The Mediating Role of Social Media Addiction and *Phubbing* in Basic Psychological Needs in Relationships and Relationship Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1291638>
- Khodabakhsh, S., & Le Ong, Y. (2021). Impact of Partner *Phubbing* on Marital Quality Among Married Couples in Malaysia: Moderating Effects of Gender and Age. *Aloma*, 39(1), 9–16. <https://doi.org/10.51698/ALOMA.2021.39.1.9-16>
- Lahti, H., Kulmala, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., Kleszczewska, D., Boniel-Nissim, M., Furstova, J., van den Eijnden, R., Sudeck, G., & Paakkari, L. (2024). What Counteracts Problematic Social Media Use in Adolescence? A Cross-National Observational Study. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of The SOCIETY for Adolescent Medicine*, 74(1), 98–112. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.07.026>
- Liu, X., Tian, R., Liu, H., Bai, X., & Lei, Y. (2023). Exploring the Impact of *Smartphone* Addiction on Risk Decision-Making Behavior among College Students Based on fNIRS Technology. *Brain Sciences*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/brainsci13091330>
- Mahapatra, S. (2019). *Smartphone* Addiction and Associated Consequences: Role of Loneliness and Self-Regulation. *Behaviour and Information Technology*, 38(8), 833–844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Marchica, L.A., Temcheff, C.E., Bowden-Jones, H., Derevensky, J.L. (2023). Addiction: An Overview. In: Maggino, F. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_27)
- Materia, F. T., Faasse, K., & Smyth, J. M. (2020). Understanding and Preventing Health Concerns About Emerging Mobile Health Technologies. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(5). <https://doi.org/10.2196/14375>
- McDaniel, B. T., Galovan, A. M.,

- Cravens, J. D., & Drouin, M. (2018). “Technoference” and Implications for Mothers’ and Fathers’ Couple and Coparenting Relationship Quality. *Computers in Human Behavior*, *80*, 303–313. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.019>
- Motillon-Toudic, C., Walter, M., Séguin, M., Carrier, J.-D., Berrouguet, S., & Lemey, C. (2022). Social Isolation and Suicide Risk: LITERATURE REVIEW and Perspectives. *European Psychiatry*, *65*(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2320>
- Nie, J., Wang, P., & Lei, L. (2020). Why can’t we be Separated from our Smartphones? The Vital Roles of Smartphone Activity in Smartphone Separation Anxiety. *Computers in Human Behavior*, *109*, 106351. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106351>
- Odacı, H., Erzen, E. & Yeniçeri, İ. Predictors of Phubbing: Interpersonal Relationships and Family Relationships. *Trends in Psychol.* (2024). <https://doi.org/10.1007/s43076-024-00361-8>
- Paker, M. A. (2021). Understanding Somatic Symptoms: A Mixed Method Investigation of Predictors and Experiences [Ph.D. - Doctoral Program]. Middle East Technical University. <https://hdl.handle.net/11511/93116>
- Pérez-Torres, V. (2024). Social Media: A Digital Social Mirror for Identity Development During Adolescence. *Current Psychology*. *43*, 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-Control Tools: A Systematic Review and Meta-Analysis. *ACM Transactions on Comput. . . ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, *30*(4), 1–66. <https://doi.org/10.1145/3571810>
- Siebers, T., Beyens, I., & Valkenburg, P. M. (2024). The Effects of Fragmented and Sticky Smartphone use on Distraction and Task Delay. *Mobile Media and Communication*, *12*(1), 45–70. <https://doi.org/10.1177/20501579231193941>
- Sun, J., & Yoon, D. (2023). Not My Fault to Phub Friends! Individual, Social, and Technological Influences on Phubbing and Its Consequences. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/4059010>
- Usmani, S. S., Sharath, M., & Mehendale, M. (2022). Future of Mental Health in the Metaverse. *General Psychiatry*, *35*(4). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2022-100825>
- Volkmer, S. A., & Lerner, E. (2019). Unhappy and Addicted to Your Phone? – Higher Mobile Phone use is Associated with Lower Well-Being. *Computers in Human Behavior*, *93*, 210–218. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.015>
- Wang, S., Rofcanin, Y., Las Heras, M., & Yalabik, Z. (2024). The More You Connect, the Less You Connect: An Examination of The Role of phubbing at Home and Job Crafting in The Crossover and Spillover Effects of Work–Family Spousal Support on Employee Creativity. *Journal of*

- Occupational and Organizational Psychology*, February, 1–29.  
<https://doi.org/10.1111/joop.12503>
- Weinstein, E. (2018). The Social Media See-Saw: Positive and Negative Influences on Adolescents' Affective Well-Being. *New Media and Society*, 20(10), 3597–3623.  
<https://doi.org/10.1177/1461444818755634>
- Yam, F. C., & Kumcağiz, H. (2023). Investigation Psychological Factors Effecting the *Phubbing* Behavior of Young Adults with Different Structural Equation Models. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1087–1105.  
<https://doi.org/10.33206/mjss.1231104>
- Yue, H., Yue, X., Zhang, X., Liu, B., & Bao, H. (2023). Exploring the Relationship between Social Exclusion and Social Media Addiction: The Mediating Roles of Anger and Impulsivity. *Acta Psychologica*, 238, 103980.  
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103980>
- Zhang, M.X., Su, X. & Wu, A.M.S. Is Fast Life History Strategy Associated with Poorer Self-Regulation and Higher Vulnerability to Behavioral Addictions? A Cross-Sectional Study on Smartphone Addiction and Gaming Disorder. *Curr Psychol* 42, 22770–22780 (2023).  
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03385-4>