



Beranda / Arsip / Vol 5 No 3: Desember (2025) / Artikel

Pengaruh Phubbing terhadap Kompetensi Komunikasi Interpersonal pada Generasi Z di Jabodetabek

Verena Aurelia
Universitas Tarumanagara

Untung Subroto
Universitas Tarumanagara

DOI: <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i3.2105>

Kata Kunci: Phubbing, Kompetensi Komunikasi Interpersonal, Generasi Z

Abstrak



OJS
OPEN
JOURNAL
SYSTEMS

Akreditasi Sinta:



CARA REGISTRASI



Pengaruh *Phubbing* terhadap Kompetensi Komunikasi Interpersonal pada Generasi Z di Jabodetabek

INFO PENULIS

Verena Aurelia
Universitas Tarumanagara
verenaurelia2@gmail.com
+6282297070189

Untung Subroto
Universitas Tarumanagara
untungs@fpsi.untar.ac.id
+628128230899

INFO ARTIKEL

ISSN: 2808-1307
Vol. 5, No. 3, Desember 2025
<https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Aurelia, V., & Subroto, U. (2025). Pengaruh *Phubbing* terhadap Kompetensi Komunikasi Interpersonal pada Generasi Z di Jabodetabek. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(3), 5132-5140.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *phubbing* terhadap kompetensi komunikasi interpersonal pada Generasi Z di Jabodetabek. Partisipan dalam penelitian ini adalah Generasi Z berusia 17-28 tahun dengan total 271 partisipan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara *phubbing* dengan kompetensi komunikasi interpersonal ($p < 0,05$). Besar pengaruh *phubbing* terhadap kompetensi komunikasi interpersonal tergolong kecil, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,0293, yang menunjukkan bahwa *phubbing* memberikan kontribusi sebesar 2,9% terhadap kompetensi komunikasi interpersonal. Artinya, semakin tinggi *phubbing*, kompetensi komunikasi interpersonal semakin rendah. Hal ini dikarenakan Generasi Z unggul dalam teknologi sejak usia muda dan sering melakukan beberapa hal sekaligus.

Kata Kunci: *Phubbing*, Kompetensi Komunikasi Interpersonal, Generasi Z

Abstract

This study aims to determine the effect of *phubbing* on interpersonal communication competence among Generation Z in Jabodetabek. The participants in this study were Generation Z aged 17-28 years, with a total of 271 participants. This study used a quantitative approach with a simple linear regression test method. The results showed that there was an influence between *phubbing* and interpersonal communication competence ($p < 0.05$). The effect of *phubbing* on interpersonal communication competence is relatively small, with a coefficient of determination (R^2) of 0.0293, indicating that *phubbing* contributes 2.9% to interpersonal communication competence. This means that the higher the *phubbing*, the lower the interpersonal communication competence. This is because Generation Z excels in technology from a young age and often multitasks.

Key Words: *Phubbing*, Interpersonal Communication Competence Scale, Generation Z

A. Pendahuluan

Indonesia memiliki populasi besar dengan mayoritas penduduk berada pada usia produktif. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia mencapai 281,6 juta jiwa, dengan Generasi Z sebagai kelompok demografis terbesar, yaitu sekitar 27,94% atau 74,93 juta jiwa (Idris, 2025). Besarnya proporsi ini menjadikan Generasi Z sebagai kelompok strategis untuk dikaji, khususnya dalam konteks perkembangan teknologi digital dan dinamika interaksi sosial.

Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang sangat terintegrasi dengan teknologi digital. McKinsey *Health Institute* menyebutkan bahwa generasi ini merupakan konsumen media digital paling aktif, sehingga teknologi tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu, tetapi juga membentuk pola komunikasi dan relasi sosial mereka. Laporan APJII mencatat bahwa 79,5% penduduk Indonesia merupakan pengguna internet, dengan Generasi Z sebagai kelompok pengguna terbesar (Haryanto, 2024). Selain itu, Indonesia tercatat sebagai negara dengan durasi penggunaan *smartphone* terlama di dunia, yaitu rata-rata 6,05 jam per hari (Yonatan, 2023), bahkan beberapa studi menunjukkan penggunaan hingga 10 jam per hari pada Generasi Z (Rahma et al., 2024).

Tingginya intensitas penggunaan ponsel memunculkan fenomena *phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang lain karena perhatian teralihkan pada ponsel (Ihsan, 2022). *Phubbing* semakin lazim dijumpai dalam interaksi sosial Generasi Z, baik dalam konteks personal maupun profesional. Meskipun teknologi digital mempermudah komunikasi dan akses informasi, penggunaan yang berlebihan berpotensi menurunkan kualitas interaksi tatap muka dan kelekatan sosial (Rois & Purwani dalam Ihsan, 2022). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang menjadi korban *phubbing* cenderung merasa diabaikan dan tidak dihargai, yang berdampak pada menurunnya kualitas komunikasi interpersonal (Cahya, 2024).

Dalam konteks yang lebih luas, laporan *We Are Social* menunjukkan bahwa sekitar 40% generasi muda di Indonesia lebih memilih berinteraksi melalui perangkat digital dibandingkan komunikasi tatap muka (Kemp, 2024). Preferensi ini sejalan dengan temuan Twenge dalam *iGen* yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi secara berlebihan dapat memengaruhi fokus, kontrol diri, serta kesejahteraan emosional individu (Sihombing, 2024). Kondisi tersebut mengindikasikan adanya tantangan dalam pengembangan kompetensi komunikasi interpersonal, yaitu kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif, empatik, dan kontekstual melalui pesan verbal maupun nonverbal (Kusuma, 2023).

Sejumlah penelitian menegaskan bahwa kompetensi komunikasi interpersonal berperan penting dalam keberhasilan akademik, sosial, dan profesional. Individu dengan kompetensi komunikasi interpersonal yang baik cenderung memiliki kemampuan kolaborasi, empati, dan manajemen konflik yang lebih efektif (Singgih et al., 2024). Namun, beberapa studi juga menunjukkan bahwa Generasi Z menghadapi penurunan kualitas komunikasi tatap muka akibat intensitas penggunaan media digital yang tinggi (Arganata & Muhammad, 2025).

Meskipun penelitian mengenai *phubbing* telah berkembang, sebagian besar studi masih berfokus pada konteks pendidikan tertentu atau mengaitkan *phubbing* dengan variabel lain, seperti prokrastinasi akademik. Penelitian Rahmani et al. (2024) menemukan bahwa *phubbing* berkontribusi terhadap penurunan kompetensi interpersonal pada Generasi Z, namun konteks urban dengan tingkat digitalisasi tinggi masih relatif kurang dieksplorasi. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian terkait bagaimana *phubbing* berkaitan dengan kompetensi komunikasi interpersonal pada Generasi Z dalam lingkungan urban dengan intensitas penggunaan teknologi yang tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *phubbing* terhadap kompetensi komunikasi interpersonal pada Generasi Z. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi komunikasi di era digital serta menjadi dasar empiris bagi upaya peningkatan kualitas komunikasi interpersonal Generasi Z di tengah dominasi teknologi digital.

B. Metodologi

Penelitian ini disusun untuk memperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitan antara perilaku *phubbing* dan kompetensi komunikasi interpersonal pada Generasi Z. Metodologi penelitian menjelaskan secara sistematis mengenai desain penelitian, partisipan, teknik

pengumpulan data, instrumen yang digunakan, serta teknik analisis data, sehingga penelitian ini dapat direplikasi atau diverifikasi oleh peneliti selanjutnya.

1. *Research Design*

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analisis regresi linear sederhana. Desain ini digunakan untuk menguji keterkaitan antara variabel *phubbing* sebagai variabel independen dan kompetensi komunikasi interpersonal sebagai variabel dependen berdasarkan data statistik yang diperoleh dari partisipan penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan pendekatan survei dengan rancangan potong lintang (*cross-sectional*).

2. *Participants (Population and Sample)*

Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan menggunakan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan berusia 17 hingga 28 tahun, baik laki-laki maupun perempuan. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 271 orang.

3. *Technique of Data Collection*

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring yang disebarluaskan melalui Google Form. Kuesioner terdiri dari lembar persetujuan (*informed consent*), data demografis, serta item pernyataan yang mengukur variabel *phubbing* dan kompetensi komunikasi interpersonal. Seluruh partisipan mengisi kuesioner secara sukarela dan mandiri.

4. *Instruments*

Perilaku *phubbing* diukur menggunakan *General Scale of Phubbing* (GSP) yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Instrumen ini terdiri dari 15 item dengan format skala *Likert* lima poin, mulai dari tidak pernah hingga sangat sering. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *phubbing* yang lebih tinggi. Kompetensi komunikasi interpersonal diukur menggunakan *Interpersonal Communication Competence Scale* (ICCS) yang terdiri dari 30 item. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam berkomunikasi secara interpersonal. Skala ICCS telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan melalui proses *expert judgement* sebelum digunakan dalam penelitian. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan terhadap kedua instrumen sebelum analisis data utama.

5. *Technique of Data Analysis*

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik. Tahapan analisis meliputi analisis deskriptif, uji validitas dan reliabilitas, serta uji asumsi yang mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji homoskedastisitas. Selanjutnya, analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05.

C. Hasil dan Pembahasan

1. *Hasil*

Pada variabel *phubbing*, berdasarkan skala *likert* satu sampai lima dengan skala tidak pernah hingga sangat sering, diperoleh nilai rerata dari alat ukur tersebut adalah tiga.

Tabel 1. Kategorisasi Rerata Hipotetik Skala *Likert* (1-5)

Rerata Hipotetik	Kategori
$X \leq 1.50$	Sangat Rendah
$1.50 < X \leq 2.17$	Rendah
$2.17 < X \leq 2.83$	Sedang
$2.83 < X \leq 3.50$	Tinggi
$3.50 < X$	Sangat Tinggi

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai rerata secara keseluruhan adalah 2.64. Berdasarkan Tabel 1, nilai rerata empirik variabel tersebut termasuk kategori sedang mendekati tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian responden cenderung melakukan *phubbing* ketika berinteraksi sosial. Selanjutnya, pada variabel kompetensi komunikasi interpersonal menunjukkan nilai rerata 3.58 atau sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki kompetensi komunikasi interpersonal yang baik.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dinyatakan normal apabila nilai $p \geq 0.01$. Berdasarkan analisis, diperoleh nilai signifikansi variabel *phubbing*, yaitu $p = 0.260 > 0.01$, dan nilai signifikansi variabel kompetensi komunikasi interpersonal adalah $p = 0.236 > 0.01$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel *phubbing* dan kompetensi komunikasi interpersonal memiliki data yang terdistribusi normal.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji linearitas. Hasil yang diperoleh adalah grafik residual versus fitted menunjukkan pola yang acak di sekitar garis nol dan tidak terdapat pola tertentu. Artinya, terdapat hubungan linear antara variabel independent dan variabel dependen. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah pada pola residual, sehingga uji linearitas dan homoskedastisitas terpenuhi. Rincian dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.

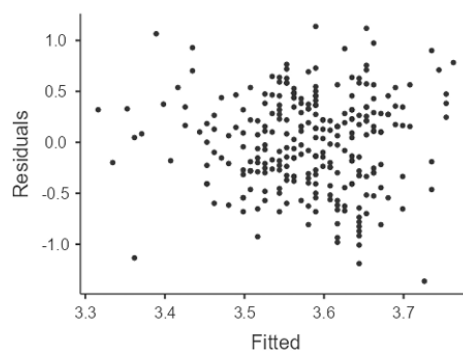


Figure 1. Uji Linearitas (Homoskedastisitas)

Setelah melakukan uji asumsi dan uji korelasi, langkah selanjutnya adalah analisis hipotesis dengan uji regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh *phubbing* terhadap kompetensi komunikasi interpersonal pada Generasi Z di Jabodetabek. Variabel bebas dikatakan memiliki pengaruh terhadap variabel terikat apabila nilai $p \leq 0.05$. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *phubbing* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kompetensi komunikasi interpersonal dengan nilai $p = 0.005 < 0.05$, $F = 8.12$, dan $S.E = -0.171$. Artinya, semakin tinggi *phubbing*, maka kompetensi komunikasi interpersonal cenderung menurun. Nilai $R^2 = 0.0293$ menunjukkan bahwa *phubbing* hanya memberikan kontribusi sebesar 2.9% terhadap kompetensi komunikasi interpersonal, sehingga pengaruhnya tergolong kecil. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana pada Variabel *Phubbing* terhadap Kompetensi Komunikasi Interpersonal

Variabel Penelitian	R	R^2	Adjusted R^2	F	p	S.E
<i>Phubbing</i> terhadap Kompetensi Komunikasi Interpersonal	0.171	0.0293	0.0257	8.12	0.005	-0.171

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kompetensi komunikasi interpersonal pada Generasi Z. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan intensitas *phubbing* cenderung diikuti oleh penurunan kemampuan komunikasi interpersonal, meskipun kontribusi pengaruhnya relatif kecil. Rendahnya kontribusi *phubbing* terhadap kompetensi komunikasi interpersonal dapat dijelaskan melalui karakteristik

Generasi Z sebagai *digital native*. Generasi ini telah terbiasa menggunakan teknologi sejak usia dini dan mampu melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan (Widhiastuti & Novianda, 2024). Kondisi tersebut memungkinkan Generasi Z tetap mempertahankan kemampuan komunikasi tatap muka meskipun penggunaan *smartphone* cukup intens dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan teori kompetensi komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh Spitzberg dan Cupach dalam Rubin dan Martin (1994), yang menyatakan bahwa kompetensi komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh pengetahuan, keterampilan, dan motivasi. Dalam konteks penelitian ini, partisipan tetap mampu berkomunikasi secara efektif karena memiliki pemahaman mengenai perilaku komunikasi yang sesuai dengan situasi, keterampilan untuk merespons lawan bicara, serta motivasi untuk menjaga hubungan interpersonal. Selain itu, hasil deskriptif menunjukkan bahwa meskipun tingkat *phubbing* berada pada kategori sedang mendekati tinggi, kompetensi komunikasi interpersonal responden tetap berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa Generasi Z memiliki kemampuan adaptif dalam menyeimbangkan penggunaan teknologi dan interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, meskipun *phubbing* berdampak negatif, pengaruh tersebut tidak bersifat dominan dalam menurunkan kompetensi komunikasi interpersonal pada Generasi Z.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *phubbing* berpengaruh negatif terhadap kompetensi komunikasi interpersonal pada Generasi Z di Jabodetabek, meskipun besarnya pengaruh tergolong kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi tidak secara langsung menurunkan kompetensi komunikasi interpersonal, melainkan berdampak secara kontekstual, terutama ketika memengaruhi kualitas interaksi tatap muka. Kontribusi penelitian ini terletak pada pemahaman bahwa Generasi Z memiliki kemampuan adaptasi dalam mempertahankan komunikasi interpersonal yang efektif di tengah intensitas penggunaan teknologi.

E. Referensi

- Adnan, K., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). Pengaruh self-control terhadap perilaku *phubbing*: Peran fear of missing out (fomo) sebagai variabel mediator—a systematic literature review: The influence of self-control on *phubbing* behavior: The role of fear of missing out (fomo) as a mediating variable—a systematic literature review. *Jurnal Diversita*, 11(1), 11-26. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.13724>
- Alghzali, R. D. (2022). Hubungan kompetensi sosial dengan komunikasi interpersonal pada siswa. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 7(2), 175. <https://doi.org/10.29240/jdk.v7i2.5782>
- Ali, M. H. (2025). *Smartphone di tangan: Generasi milenial dan gen z pecahkan rekor baru penggunaan ponsel*. Pikiran Rakyat Bekasi. <https://bekasi.pikiran-rakyat.com/teknologi/pr-128963587/smartphone-di-tangan-generasi-milenial-dan-gen-z-pecahkan-rekor-baru-penggunaan-ponsel?page=all>
- Arganata, N. Z., & Muhammad, N. (2025). Pengaruh media sosial terhadap pola komunikasi generasi z dalam interaksi sosial. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains*, 2(1), 412-416. <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i1.114>
- Arum, L. S., Zahrani, N. A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik generasi z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59-72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Atmaja, B. S. D., & Alvin, S. (2023). *Phubbing by gen-z and gen-y: Exploring smartphone usage and its implications on interpersonal communication in the workplace*. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 4(8), 908-918. <https://doi.org/10.59141/jist.v4i8.665>
- Aysah, I. N., Rahmat, I., & Suratini. (2025). Hubungan komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa smp n 1 Gedangsari. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 246-255.
- A'yun, M. Q. (2025). *Memahami generasi z: Tantangan, perilaku, dan peluang*. Bps.go.id; Badan Pusat Statistik Kabupaten Gorontalo.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Gorontalo. (2025). *Memahami generasi z: Tantangan, perilaku, dan peluang*. Bps.go.id; Badan Pusat Statistik Kabupaten Gorontalo.

- Bahrudin, B., & Abdila, N. Q. (2025). Hubungan kompetensi komunikasi interpersonal dengan perilaku asertif mahasiswa. *Siwah: Multidisciplinary Scientific Journal*, 1(3), 1-10. <https://journal.independentresearchcenter.com/smsj/article/view/84>
- Cahyadewi, M., Monika, M., & Tasdin, W. (2022). Peran phubbing terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi z di Jabodetabek. *Journal on Education*, 5(1), 627-638. https://linter.untar.ac.id/repository/penelitian/buktipenelitian_10709001_4A190123085253.pdf
- 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 (gsp) and the generic scale of being phubbed (gsbp). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17.
- Çıkrıkçı, N. (2024). Explaining association between interpersonal communication competence and depression through need satisfaction, anxiety, and stress. *Current Psychology*, 43. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06250-8>
- Curtis, B. L., Ashford, R. D., Magnuson, K. I., & Ryan-Pettes, S. R. (2019). Comparison of smartphone ownership, social media use, and willingness to use digital interventions between generation z and millennials in the treatment of substance use: cross-sectional questionnaire study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(4), e13050. <https://doi.org/10.2196/13050>
- Dayanty, M. (2023). *Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan perilaku phubbing pada remaja di smp panca budi Medan*.
- Emeraldien, F. Z., & Hidayat, M. A. (2019). Fenomena phubbing pada pola komunikasi mahasiswa. *ETTISAL: Journal of Communication/Ettisal*, 8(1), 31-52.
- Erwinda, L. (2023). Exposing the dark side: phubbing as a detrimental consequence in the digital era. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 8(1), 121-129.
- Fadiyah, S. K., Ahkmad, F. F., Fadhila, Z. N., & Milad, K. (2025). Systematic literature review: Peran komunikasi interpersonal antar karyawan terhadap efektivitas kerja. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(11), 2063-2073. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i11.408>
- Farkhah, L., Saptyani, P. M., Syamsiah, R. I., & T, H. Ginanjar. (2023). Dampak perilaku phubbing: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(2), 1-18.
- Frans, L. A., & Nugrahawati, N. E. N. (2024). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing gen z pengguna tiktok di kota Bandung. *Bandung Conference Series Psychology Science*, 4(1), 578-583. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10142>
- Garrido, E. C., Issa, T., Esteban, P. G., & Delgado, S. C. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5), e07037. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Gouwutama, Y. (2024). Pengaruh intensitas dan adiksi penggunaan media sosial terhadap perilaku phubbing di provinsi DKI Jakarta. *JURNAL IPTEKKOM Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Informasi*, 26(1), 93-111. <https://doi.org/10.17933/iptekkom.26.1.2024.93-111>
- Gupta, S. K. (2025). The influence of phubbing on self-esteem among the adolescents. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 51(7), 431-438.
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Harahap, J. Y. (2019). Perbedaan komunikasi interpersonal antara mahasiswa yang sudah bekerja dan yang belum bekerja. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 2(2), 1086-1091. <https://eprosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/322>
- Hariyanto, D. (2021). *Buku ajar pengantar ilmu komunikasi*. Umsida Press, 1-119. <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6081-32-7>
- Hilhamsyah, N., Suyatno, S., & Martaningsih, S. T. (2024). Dinamika guru gen z dalam membangun keterampilan interpersonal di wilayah bangka belitung. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 4(3), 1782-1793. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i3.2096>
- Idrus, M. (2009). Kompetensi interpersonal mahasiswa. *Unisia*, 32(72). <https://journal.uui.ac.id/Unisia/article/download/2717/2504>
- Isrofin, B. (2020). Validasi generic scale of phubbing (gsp) versi bahasa indonesia dengan rasch model. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 9-18. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>

- Kalaha, T. K. U., Taibe, P., & Purwasetiawatik, T. F. (2024). Phubbing dalam perspektif orang ketiga: Studi eksperimental pada pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 371–381. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3680>
- Karadağ E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin B. M., Çulha, İ., & 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.
- Kartika, D. A. (2024). Analisis pola komunikasi organisasi dalam kesenjangan generasi di PT Pertamina bina medika IHC. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 3(1), 172–172. <https://doi.org/10.36722/psn.v3i1.2536>
- Khofila, R., Saragi, M. P. D., Lubis, M. A. E., & Ghaisani, F. (2023). Hubungan phubbing smombie dan nomophobia terhadap perilaku manusia. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(1), 235–235. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10247>
- Latif, A. (2023). Faktor-faktor perilaku phubbing pada mahasiswa keperawatan di kabupaten Majene. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 7(2). <https://doi.org/10.58554/jkm.v7i2.64>
- Lestari, S. (2023). Analisis algoritma regresi linear sederhana dalam memprediksi tingkat penjualan album kpop. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 2(1), 199–209. <https://doi.org/10.55123/insologi.v2i1.1692>
- Lestary, N. C. F., Umardi, T., Puriani, A., & Rani, N. (2025). Fenomena perilaku phubbing pada mahasiswa dalam berinteraksi sosial. *Jurnal Yudistira Publikasi Riset Ilmu Pendidikan Dan Bahasa*, 3(2), 217–231. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v3i2.1778>
- Mangkading, W. G., Wulandari, R., Oktavira, A. C., Ramadhayanti, N., Pramesti, R. K., & Mangundjaya, W. L. (2025). Peran pelatihan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kerja sama tim. *Jurnal Psikologi Atribusi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 55–65. <https://doi.org/10.31599/eqyc9a05>
- Monica, A., Ritongs, S., & Suhairi, S. (2022). Pengaruh komunikasi interpersonal skill terhadap dunia kerja. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 2(1), 16–24. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v2i1.505>
- Mulyana, R. Z., & Sundari, A. R. (2025). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada pelajar smk x Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 9(3), 287–295. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i3.5375>
- Mulyani, R., Hernawati, D., & Ali, M. (2021). Keterampilan komunikasi interpersonal dan hasil belajar: Sebuah studi korelasi siswa menengah atas. *BIO EDUCATIO (the Journal of Science and Biology Education)*, 6(1). <https://doi.org/10.31949/be.v6i1.3033>
- Muñoz-Carril, P.-C., Bargiela, I. M., Estévez, I., & Mónica Bonilla-del-Río. (2025). Analysis of phubbing among university students: A study of its prevalence, incidence factors and predictors. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 15(10), 201–201. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15100201>
- Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2023). Perilaku phone snubbing (phubbing) pada generasi x, y, dan z. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 25–38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i2.38883>
- Nurbaiti, N. (2023). Characteristics of internet, smartphone, and social media usage among generation z in south jakarta after the covid-19 pandemic. *Journal of Health Sciences and Epidemiology*, 1(3), 101–108. <https://doi.org/10.62404/jhse.v1i3.26>
- Nurfadilah, A. (2022). *Gambaran perilaku phubbing pada dewasa awal yang bermain game online di kota Makassar*. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/2137>
- Nurhabibah, A., & Ari, S. (2024). Pengaruh intensitas phubbing terhadap kualitas komunikasi interpersonal santri di PPTQ Al Hidayah. *QAULAN Journal of Islamic Communication*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.21154/qaulan.v5i1.7778>
- Paputungan, F. (2023). Developmental characteristics of early adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 47–56.
- Purnama, K. A., & Farhannaya, N. A. (2024). Komunikasi gen z dan mental health (pola komunikasi interpersonal gen Z dalam membentuk positive mental health). *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 2(1), 57–65. <https://doi.org/10.36782/arunika.v1i02.326>
- Rahma, K., Indallaila, Fatimah, E., Mubarak, S., & Cinta, N. (2024). Analisis pengguna ponsel terhadap perilaku generasi z dalam kehidupan sehari-hari. *Karimah Tauhid*, 3(2), 1548–1554. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i2.11858>

- Rahmani, K., Soca, I., & Chrisantiana, T. G. (2024). Pengaruh perilaku phubbing terhadap kompetensi interpersonal generasi z pengguna media sosial. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(2), 177–194. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i2.8818>
- Redaksi. (2025). *Riset BRIN temukan fakta baby boomers jabodetabek masih “alergi” pembayaran digital*. Digitalbank.id. <https://www.digitalbank.id/digi-news/77672653/riset-brin-temukan-fakta-baby-boomers-jabodetabek-masih-alergi-pembayaran-digital/>
- Rinayanthi, N. M. (2025). Pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kinerja karyawan dalam keterampilan berbicara di discova indonesia. *Stilistika Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Seni*, 13(2), 219–231. <https://doi.org/10.59672/stilistika.v13i2.4562>
- 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(54), 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Romadon, M. A., Affandi, G. R., & Paryontri, R. A. (2025). The influence between interpersonal communication and fear of missing out (fomo) on phubbing behavior in early adults in Sidoarjo. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(5), 4734–4744.
- Rubin, R. B., & Martin, M. M. (1994). Development of a measure of interpersonal communication competence. *Communication Research Reports*, 11(1), 33–44.
- Rufaida, B. S. (2023). Pengaruh gaya bahasa generasi z dalam berbahasa indonesia di era globalisasi terhadap keutuhan bahasa Indonesia. *Translation and Linguistics (Transling)*, 3(3), 169–181. <https://doi.org/10.20961/transling.v3i3.82707>
- Sagita, A. R., Sistiana, S., & Juhanda, A. (2021). Profil kompetensi interpersonal siswa sekolah menengah pertama di Sukabumi pada materi pemanasan global berdasarkan gender. *BIODIK*, 7(3), 11–19. <https://doi.org/10.22437/bio.v7i3.13168>
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-faktor psikologis perilaku phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Sancho-Cantus, D., Álvarez-Nölting, P., Privado, J., Cubero-Plazas, L., Botella-Navas, M., & Cañabate-Ros, M. (2024). Transcultural adaptation of the interpersonal communication competence scale (iccs) in Spanish health sciences undergraduate students. *Healthcare*, 12(24), 2507–2507. <https://doi.org/10.3390/healthcare12242507>
- Saniatuzzulfa, R., & Nurani, G. A. (2025). Interpersonal communication anxiety as a mediator of the relationship between self-control and phubbing behavior in college students. *Jurnal ASPIKOM*, 9(1), 75–75. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v9i1.1475>
- Sansevere, K. S., & Ward, N. (2021). Linking phubbing behavior to self-reported attentional failures and media multitasking. *Future Internet*, 13(4), 100.
- Saputra, D., & Fadhilah, S. R. (2023). Konsep komunikasi interpersonal siswa. *MAUIZOH Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.30631/mauizoh.v8i1.83>
- Sihabudin, M. M. R., Fitriah, M., & Hasbiyah, D. (2024). Keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa di lingkungan kampus. *Jurnal Visi Komunikasi*, 23(02).
- Singgih, R. P., Sari, M. P., Pratiwi, A., & Yusyanah, Y. (2024). The importance of interpersonal communication competence for fresh graduates in facing the industrial world. *SEIKAT: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Hukum*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.55681/seikat.v3i1.1143>
- Spitzberg, B.H., & Cupach, W.R. (1984). Interpersonal Communication Competence.
- Sunaryanto, K., & Idrus, O. (2025). Karakteristik generasi z dan dampak produktivitas kerja pada dunia kerja di Indonesia. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 7(3), 37–43.
- Vachella, D. (2025). *Fenomena phubbing sebagai hambatan interaksi sosial remaja kelurahan sialang munggu Pekanbaru*. <http://repository.uin-suska.ac.id/86123/>
- Wardhana, I. W., Setyawan, D., & Khairunnisah. (2020). Determinants of labor market in Jakarta metropolitan area: A survival analysis of commuters. *Communications - Scientific Letters of the University of Zilina*, 22(2), 42–51. <https://doi.org/10.26552/com.c.2020.2.42-51>
- Waruwu, M., Puat, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917-932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Widhiastuti, R. N., & Novianda, B. F. (2024). Pengaruh literasi keuangan, pengetahuan investasi, dan motivasi terhadap minat investasi generasi z di Jabodetabek. *Kompleksitas Jurnal Ilmiah Manajemen Organisasi Dan Bisnis*, 13(1), 84–93.
- Yonatan, A. Z. (2023). *Indonesia jadi negara paling kecanduan hp di 2023*. GoodStats Data. <https://data.goodstats.id/statistic/indonesia-jadi-negara-paling-kecanduan-hp-di-2023-BH8MU>

- Zainuddin, Z., Sari, M., & Puspita, A. (2025). Analisis dampak ekonomi digital terhadap masyarakat dan pertumbuhan ekonomi di Indonesia. *Journal of Economics Development Research*, 1(2), 55–60. <https://doi.org/10.71094/joeder.v1i2.112>
- Zamanzadeh, N. N., & Rice, R. E. (2021). A theory of media multitasking intensity. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 33(4), 226–239.
- Zikra, H., & Buana, W. P. (2021). Analisis perbandingan desain sampling survei kerangka sampel area (ksa). *Seminar Nasional Official Statistics, 2020*(1), 1326–1336.
- Universitas Psikologi. (2018, September 12). *Pengertian kompetensi interpersonal, aspek-aspek dan faktor-faktor kompetensi interpersonal*.
- Aeni, S. N. (2022, March 8). *Memahami karakteristik dan ciri-ciri generasi z - nasional katadata.co.id*. Katadata.co.id.
- Ihsan, D. (2022, March 30). *Perilaku phubbing pada mahasiswa generasi z: Dampak dan penanganan*.
- Wisnubrata, & Nariswari, S. L. (2022, October 14). *Mengenal phubbing, perilaku anti sosial yang tercipta di era digital*.
- Salmaa. (2023, June 8). *Purposive sampling: Pengertian, jenis-jenis, dan contoh yang baik dan benar*. Penerbit Deepublish.
- Kusuma, G. W. P. (2023, July 11). *Kompetensi komunikasi yang penting dimiliki karyawan*. LinovHR. <https://www.linovhr.com/kompetensi-komunikasi-adalah/>
- Anderson, B. (2023, July 26). *Apa yang dimaksud dengan variabel moderasi? Definisi dan contoh*. Statorials. <https://statorials.org/id/variabel-moderasi/>
- Riadi, M. (2023, August 17). *Kompetensi interpersonal - pengertian, aspek dan faktor yang mempengaruhi*.
- Haryanto, A. T. (2024, January 31). *APJII: Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. Detikinet. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7169749/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Kemp, S. (2024, January 31). *Digital 2024: Global overview report*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Cahaya, B. (2024, September 22). *Fenomena phubbing, mengancam kualitas interaksi dan hubungan sosial di era digital*. Suara Usu. <https://suarausu.or.id/fenomena-phubbing-mengancam-kualitas-interaksi-dan-hubungan-sosial-di-era-digital/>
- Sihombing, E. (2024, November 25). *Kecanduan gadget: Kemalasan dan krisis sosial yang mengancam generasi muda*. Kumparan.
- Pujiati. (2025, March 17). *Teknik convenience sampling & cara penerapannya dalam penelitian eksplorasi*. Penerbit Deepublish. <https://penerbitdeepublish.com/convenience-sampling/>
- Fibrianti, S. (2025, April 4). *Kenapa kita lebih berani chat daripada ngobrol langsung? Ini 6 alasannya!*.
- Idris, M. (2025, April 25). *Jumlah populasi Indonesia 2025*. KOMPAS.com.
- Jamil, F. S. (2025, May 8). *Survei ungkap gen z Indonesia paling sering "ngecek" hp, sehari bisa 82 kali*. Mengabarkan Kebaikan. <https://ikhbar.com/akhbar/survei-ungkap-gen-z-indonesia-paling-sering-ngecek-hp-sehari-bisa-82-kali/>
- Zakiya, N. (2025, December 7). *Dampak kesenjangan fasilitas teknologi terhadap pembelajaran gen z kota dan desa pada transisi pendidikan 5.0*. KOMPASIANA; Kompasiana.com. <https://www.kompasiana.com/nabilazakiya1251/693551e9c925c429cf4b0912/dampak-kesenjangan-fasilitas-teknologi-terhadap-pembelajaran-gen-z-kota-dan-desa-pada-transisi-pendidikan-5-0>