E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258

Halaman 1915-1932
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

Pengaruh Social Media Addiction Dan Self Control Terhadap Phone Snubbing Pada Karyawan Maleo Town Square Mamuju

Ela[1]*, Suwanti[2], Agus Halim[3], Muhammad Arsyad[4], Muhammad Rivai[5]

Email : [1]elasiraun@gmail.com, [2]suwantiyusuf15@gmail.com,

[3]agus_halim@unimaju.ac.id, [4]arsyadstie@gmail.com, [5]vaikarampuang@gmail.com

[123]Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Mamuju

ABSTRACT

This study aims to analyze the effects of Social Media Addiction and Self Control on Phone Snubbing among employees of Maleo Town Square Mamuju, both partially and simultaneously. This research employed a quantitative approach with an associative method. The population consisted of 127 employees, while the analyzed sample included 96 respondents determined using the Slovin formula. Data were collected through a questionnaire using a five-point Likert scale. Data analysis included validity and reliability tests, multiple linear regression, partial tests (t-test), simultaneous tests (F-test), and the coefficient of determination, processed with IBM SPSS. The results show that Social Media Addiction has a positive and significant partial effect on Phone Snubbing (t = 2.426 > 1.9858; sig. 0.017 < 0.05), and Self Control also has a significant effect on Phone Snubbing (t = 4.843 > 1.9858; sig. 0.000 < 0.05) with a positive regression coefficient of 0.492. Simultaneously, both variables have a significant effect on Phone Snubbing (F = 22.679 > 3.09; sig. 0.000 < 0.05) with an Adjusted R Square of 0.313, meaning that Social Media Addiction and Self Control explain 31.3% of the variation in Phone Snubbing, while the remaining 68.7% is explained by factors outside the research model. The positive direction of the Self Control coefficient requires further examination of item wording and reverse-scoring process.

Keywords: social media addiction; self control; phone snubbing; digital behavior; employee behavior.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Social Media Addiction dan Self Control terhadap Phone Snubbing pada karyawan Maleo Town Square Mamuju, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif. Populasi penelitian berjumlah 127 karyawan, sedangkan sampel yang dianalisis sebanyak 96 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala Likert lima poin. Analisis data meliputi uji validitas dan reliabilitas, analisis regresi linear berganda, uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), serta koefisien determinasi dengan bantuan program IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Social Media Addiction berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Phone Snubbing (t hitung 2,426 > t tabel 1,9858; sig. 0,017 < 0,05) dan Self Control juga berpengaruh signifikan terhadap Phone Snubbing (t hitung 4,843 > t tabel 1,9858; sig. 0,000 < 0,05) dengan koefisien regresi positif sebesar 0,492. Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap Phone Snubbing (F hitung 22,679 > F tabel 3,09; sig. 0,000 < 0,05) dengan Adjusted R Square sebesar 0,313, yang berarti Social Media Addiction dan Self Control mampu menjelaskan 31,3% variasi Phone Snubbing, sedangkan 68,7% sisanya dijelaskan faktor lain di luar model penelitian. Arah positif pada koefisien Self Control perlu dicermati melalui pemeriksaan kembali redaksi item dan proses reverse scoring.

Kata Kunci: social media addiction; self control; phone snubbing; perilaku digital; perilaku karyawan.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola kehidupan masyarakat secara global. Internet, smartphone, dan media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Kemajuan teknologi digital memberikan kemudahan dalam berbagai bidang, namun di sisi lain juga menimbulkan berbagai persoalan sosial baru yang semakin kompleks. Salah satu fenomena yang berkembang pesat adalah meningkatnya ketergantungan individu terhadap media sosial melalui smartphone (Lv dan Wang, 2023). Tanhan dkk. (2023) mendefinisikan social media addiction sebagai kondisi ketika individu mengalami dorongan berlebihan untuk terus menggunakan media sosial sehingga memengaruhi aktivitas sosial dan psikologisnya.

Tingginya penggunaan internet di Indonesia didukung oleh perkembangan smartphone yang semakin masif. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan peningkatan signifikan penggunaan internet dari 62,10% pada 2021 menjadi 72,78% pada 2024 (BPS,

2025). Laporan Digital 2025 dari DataReportal mencatat jumlah pengguna media sosial aktif di Indonesia mencapai 143 juta atau sekitar 50,2% dari total populasi nasional. Kondisi ini membuat masyarakat menghabiskan lebih banyak waktu di dunia digital dibandingkan interaksi sosial secara langsung, yang berpotensi menurunkan kualitas komunikasi tatap muka dan menciptakan ketergantungan terhadap perangkat digital.

Fenomena ketergantungan media sosial memunculkan perilaku phone snubbing atau phubbing. Lv dan Wang (2023) mendefinisikan phone snubbing sebagai perilaku mengabaikan orang lain karena perhatian individu lebih terfokus pada smartphone. Zhang dkk. (2023) menemukan bahwa self control berhubungan negatif dengan perilaku tersebut. Aisyah dkk. (2025) membuktikan bahwa perilaku phubbing di tempat kerja berpengaruh signifikan terhadap interaksi sosial karyawan pada Kantor DPMPTSP Kabupaten Mamuju. Maryam dan Halim (2026) menemukan bahwa perilaku cyberloafing berupa browsing media sosial saat jam kerja berdampak terhadap kreativitas dan produktivitas karyawan Gen Z.

Maleo Town Square Mamuju dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu pusat aktivitas masyarakat di Kabupaten Mamuju. Berdasarkan hasil observasi awal pada bulan Mei 2026, ditemukan bahwa sebagian karyawan masih menunjukkan perilaku penggunaan smartphone yang cukup tinggi selama berada di lingkungan kerja. Beberapa karyawan terlihat lebih fokus membuka aplikasi media sosial dibandingkan berinteraksi dengan rekan kerja, berulang kali memeriksa notifikasi saat koordinasi kerja, bahkan tetap menggunakan smartphone ketika sedang melakukan percakapan tatap muka. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan social media addiction yang menyebabkan perhatian karyawan lebih terfokus pada aktivitas digital dibandingkan komunikasi langsung.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa tingkat self control karyawan turut memengaruhi munculnya perilaku phone snubbing. Beberapa karyawan yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik terlihat mampu menyimpan smartphone ketika sedang berkomunikasi, sementara karyawan lain masih kesulitan mengendalikan dorongan untuk menggunakan smartphone meskipun sedang berada dalam situasi kerja.

Fenomena ini menunjukkan bahwa rendahnya self control dapat meningkatkan kecenderungan karyawan untuk melakukan phone snubbing.

Meskipun penelitian mengenai social media addiction, self control, dan phone snubbing telah banyak dilakukan, masih terdapat research gap yang perlu dikaji. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak meneliti pada kalangan remaja dan mahasiswa, umumnya hanya berfokus pada satu variabel prediktor secara terpisah, dan dilakukan pada lingkungan pendidikan di negara maju. Penelitian yang secara khusus mengkaji perilaku tersebut pada lingkungan kerja, khususnya pada karyawan sektor jasa di daerah, masih relatif terbatas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh Social Media Addiction dan Self Control terhadap Phone Snubbing pada karyawan Maleo Town Square Mamuju, baik secara parsial maupun simultan.

TINJAUAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Phone Snubbing

Phone snubbing merupakan perilaku individu yang lebih memusatkan perhatian pada smartphone dibandingkan interaksi sosial secara langsung sehingga menyebabkan lawan bicara merasa diabaikan. Chotpitayasunondh dan Douglas (2024) menjelaskan bahwa phone snubbing terjadi ketika individu lebih memperhatikan aktivitas digital dibandingkan komunikasi tatap muka. Karadağ dkk. (2025) memandangnya sebagai bentuk perilaku sosial negatif yang muncul akibat ketergantungan terhadap smartphone. Roberts dan David (2024) menyatakan bahwa perilaku ini menyebabkan penurunan kualitas komunikasi interpersonal dan kepuasan hubungan sosial. Phone snubbing diukur melalui empat indikator, yaitu gangguan komunikasi, fokus pada ponsel saat berinteraksi, mengabaikan lawan bicara, dan ketergantungan pada ponsel dalam situasi sosial (Roberts dan David, 2024).

Social Media Addiction

Social media addiction merupakan bentuk perilaku adiktif digital yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan, terus-menerus, dan sulit dikendalikan oleh

individu. Lim dan Tan (2024) menjelaskan bahwa kondisi ini menyebabkan gangguan fungsi sosial, psikologis, dan aktivitas sehari-hari. Hassan dkk. (2024) menyatakan bahwa social media addiction berdampak pada produktivitas, kesehatan mental, dan kualitas komunikasi sosial. Dorrestein dkk. (2025) menambahkan bahwa perilaku ini ditandai dengan kesulitan mengontrol durasi penggunaan dan dorongan terus-menerus untuk tetap terhubung. Social media addiction diukur melalui enam indikator, yaitu salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse (Griffiths, 2024).

Self Control

Self control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang lebih besar atau menghindari konsekuensi negatif. Tangney dkk. (2024) mendefinisikan self control sebagai kemampuan mengarahkan diri untuk mencapai tujuan penting. Nielsen dan Hofmann (2025) memandangnya sebagai proses pengaturan diri yang melibatkan pengendalian impuls secara sadar. Ramadhan dan Halim (2026) menunjukkan bahwa efikasi diri dan kecerdasan emosional berpengaruh terhadap produktivitas kerja karyawan, yang mengindikasikan bahwa aspek pengendalian diri memiliki peran penting dalam perilaku kerja. Self control diukur melalui empat indikator: kemampuan mengendalikan impuls, kemampuan mengendalikan perilaku, kemampuan mengatur keputusan, dan kemampuan menahan dorongan sesaat (Tangney dkk., 2024).

H1: Social Media Addiction berpengaruh positif dan signifikan terhadap Phone Snubbing pada karyawan Maleo Town Square Mamuju.

H2: Self Control berpengaruh signifikan terhadap Phone Snubbing pada karyawan Maleo Town Square Mamuju.

H3: Social Media Addiction dan Self Control secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Phone Snubbing pada karyawan Maleo Town Square Mamuju.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Penelitian dilaksanakan pada Maleo Town Square Mamuju, Kabupaten Mamuju,

Provinsi Sulawesi Barat, pada tahun 2026. Objek penelitian adalah karyawan yang bekerja pada pusat perbelanjaan tersebut, dengan variabel bebas Social Media Addiction (X_1) dan Self Control (X_2) serta variabel terikat Phone Snubbing (Y).

Populasi penelitian berjumlah 127 karyawan Maleo Town Square Mamuju. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 5%, menghasilkan sampel sebanyak 96 responden. Data primer dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuesioner dengan skala Likert lima poin. Instrumen penelitian terdiri atas 28 butir pernyataan: 12 butir untuk Social Media Addiction, 8 butir untuk Self Control, dan 8 butir untuk Phone Snubbing, yang dikembangkan dari indikator setiap variabel sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Jumlah Item
Social Media Addiction (X_1)	Kondisi ketika individu mengalami dorongan berlebihan untuk terus menggunakan media sosial sehingga memengaruhi aktivitas sosial dan psikologisnya	Salience; Mood modification; Tolerance; Withdrawal; Conflict; Relapse	12
Self Control (X_2)	Kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang lebih besar	Kemampuan mengendalikan impuls; Kemampuan mengendalikan perilaku; Kemampuan mengatur keputusan;	8

		Kemampuan menahan dorongan sesaat	
Phone Snubbing (Y)	Perilaku individu yang lebih memusatkan perhatian pada smartphone dibandingkan interaksi sosial secara langsung	Gangguan komunikasi; Fokus pada ponsel saat berinteraksi; Mengabaikan lawan bicara; Ketergantungan pada ponsel dalam situasi sosial	8

Sumber: Griffiths (2024); Tangney dkk. (2024); Roberts dan David (2024)

Analisis data meliputi uji validitas, uji reliabilitas, analisis regresi linear berganda, uji t, uji F, dan uji koefisien determinasi dengan bantuan program IBM SPSS. Butir instrumen dinyatakan valid apabila r hitung lebih besar dari r tabel 0,2006 (α = 0,05; df = 94) dan instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60. Pengujian hipotesis parsial menggunakan t tabel sebesar 1,9858 (α = 0,025; df = 93) dan pengujian simultan menggunakan F tabel sebesar 3,09 (df1 = 2; df2 = 93) pada taraf signifikansi 5% (Ghozali, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden penelitian berjumlah 96 orang karyawan Maleo Town Square Mamuju.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, rentang usia, tingkat pendidikan, dan masa kerja disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	77	80
	Perempuan	19	20
Rentang Usia	20–27 tahun	57	59,38
	28–35 tahun	26	27,08
	36–45 tahun	13	13,54
Jenjang Pendidikan	SMA/Sederajat	63	65,63
	Diploma III	5	5,21
	S1	28	29,17
Masa Kerja	1–5 tahun	89	92,71
	6–10 tahun	7	7,29
Total		96	100

Sumber: Data primer diolah, 2026

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden didominasi laki-laki sebesar 80%. Dari sisi usia, mayoritas responden berada pada rentang 20–27 tahun sebesar 59,38% yang merupakan generasi muda dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Tingkat pendidikan didominasi SMA/sederajat sebesar 65,63%. Dari sisi masa kerja, 92,71% responden telah bekerja selama 1–5 tahun yang menunjukkan mayoritas karyawan berada pada masa kerja relatif baru.

Hasil Uji Validitas

Uji validitas dilakukan terhadap 28 butir pernyataan dengan membandingkan nilai r hitung terhadap r tabel sebesar 0,2006 pada derajat bebas 94 dan taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

Variabel	Butir	r hitung	r tabel	Keterangan

Social Media Addiction (X_1)	X1.1	0,420	0,2006	Valid
	X1.2	0,476	0,2006	Valid
	X1.3	0,517	0,2006	Valid
	X1.4	0,513	0,2006	Valid
	X1.5	0,433	0,2006	Valid
	X1.6	0,614	0,2006	Valid
	X1.7	0,497	0,2006	Valid
	X1.8	0,506	0,2006	Valid
	X1.9	0,538	0,2006	Valid
	X1.10	0,664	0,2006	Valid
	X1.11	0,482	0,2006	Valid
	X1.12	0,448	0,2006	Valid
Self Control (X_2)	X2.1	0,555	0,2006	Valid
	X2.2	0,580	0,2006	Valid

	X2.3	0,534	0,2006	Valid
	X2.4	0,535	0,2006	Valid
	X2.5	0,394	0,2006	Valid
	X2.6	0,479	0,2006	Valid
	X2.7	0,504	0,2006	Valid
	X2.8	0,578	0,2006	Valid
Phone Snubbing (Y)	Y.1	0,276	0,2006	Valid
	Y.2	0,688	0,2006	Valid
	Y.3	0,578	0,2006	Valid
	Y.4	0,547	0,2006	Valid
	Y.5	0,606	0,2006	Valid
	Y.6	0,645	0,2006	Valid
	Y.7	0,637	0,2006	Valid
	Y.8	0,599	0,2006	Valid

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS, 2026 (r tabel = 0,2006)

Berdasarkan Tabel 3, seluruh butir pernyataan memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel 0,2006, sehingga seluruh butir dinyatakan valid dan layak digunakan dalam analisis lanjutan. Nilai korelasi tertinggi terdapat pada butir X1.10 sebesar 0,664 yang mengukur aspek conflict, sedangkan nilai terendah terdapat pada butir Y.1 sebesar 0,276, namun tetap berada di atas batas kritis.

Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Standar	Keterangan
Social Media Addiction (X_1)	12	0,741	0,60	Reliabel
Self Control (X_2)	8	0,614	0,60	Reliabel
Phone Snubbing (Y)	8	0,706	0,60	Reliabel

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS, 2026

Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60, yaitu 0,741 untuk Social Media Addiction, 0,614 untuk Self Control, dan 0,706 untuk Phone Snubbing, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda dan Uji Parsial (Uji t)

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda dan Uji t

Model	B	Std. Error	Beta	t hitung	Sig.	Keterangan
(Konstanta)	8,8	4,077	–	2,180	0,0	

	8 6				3 2	
Social Media Addiction (X_1)	0 , 1 6 9	0,07 0	0 , 2 2 4	2,4 26	0 , 0 1 7	Signifi kan
Self Control (X_2)	0 , 4 9 2	0,10 2	0 , 4 4 7	4,8 43	0 , 0 0 0	Signifi kan

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS, 2026 (variabel dependen: Phone Snubbing; t tabel = 1,9858)

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut: $Y = 8{,}886 + 0{,}169X_1 + 0{,}492X_2 + e$

Koefisien regresi Social Media Addiction sebesar 0,169 berarti setiap peningkatan satu satuan skor Social Media Addiction akan meningkatkan Phone Snubbing sebesar 0,169 satuan dengan asumsi variabel lain tetap. Koefisien regresi Self Control sebesar 0,492 menunjukkan arah positif, yang berbeda dari dugaan teoritis bahwa Self Control seharusnya berpengaruh negatif terhadap Phone Snubbing. Arah positif ini perlu dicermati melalui pemeriksaan redaksi item dan proses reverse scoring.

Hasil uji parsial menunjukkan Social Media Addiction memiliki t hitung 2,426 lebih besar dari t tabel 1,9858 dengan signifikansi 0,017 lebih kecil dari 0,05, sehingga H1 diterima. Self Control memiliki t hitung 4,843 lebih besar dari t tabel 1,9858 dengan signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga H2 diterima. Self Control menjadi variabel paling dominan dengan koefisien beta terstandar 0,447 dibandingkan Social Media Addiction

sebesar 0,224.

Uji F (Simultan)

Tabel 6. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Model	Sum of Squares		Mean Square	F hitung	Sig.
Regression	164.403		82.202	22.679	.000b
Residual	337.086		3.625		
Total	501.490				

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS, 2026

Tabel 6 menunjukkan nilai F hitung sebesar 22,679 yang lebih besar dari F tabel 3,09 (df1=2, df2=93, α=0,05) dengan tingkat signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, adaptasi teknologi dan otonomi pekerjaan secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap job crafting pegawai, sehingga H3 diterima dan model regresi yang dibentuk dinyatakan layak digunakan.

Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Model Summary)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,	0,328	0,313	1,90383

	5 7 3			

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS, 2026 (prediktor: X_1, X_2)

Berdasarkan Tabel 7, nilai koefisien korelasi R sebesar 0,573 menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara variabel independen secara bersama-sama dengan job crafting. Nilai R Square sebesar 0,328 berarti 32,8% variasi job crafting pegawai dapat dijelaskan oleh adaptasi teknologi dan otonomi pekerjaan, sedangkan 67,2% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,313 yang tidak berbeda jauh dari R Square menunjukkan bahwa model tetap stabil setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor dan ukuran sampel, dengan standard error of the estimate sebesar 1,904.

PEMBAHASAN

Pengaruh Social Media Addiction terhadap Phone Snubbing

Secara parsial, Social Media Addiction berpengaruh positif dan signifikan terhadap Phone Snubbing pada karyawan Maleo Town Square Mamuju (t hitung 2,426 > t tabel 1,9858; sig. 0,017 < 0,05). Semakin tinggi kecenderungan karyawan mengalami Social Media Addiction, semakin tinggi pula kecenderungan melakukan Phone Snubbing. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lv dan Wang (2023) yang menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial bermasalah dan perilaku phubbing. Tanhan dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa Social Media Addiction berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan phubbing. Al-Saggaf dkk. (2024) serta Karaman dan Arslan (2024) memperkuat temuan bahwa ketergantungan media sosial mendorong perilaku pengabaian sosial.

Pengaruh Self Control terhadap Phone Snubbing

Self Control berpengaruh signifikan terhadap Phone Snubbing (t hitung 4,843 > t tabel 1,9858; sig. 0,000 < 0,05). Namun, koefisien regresi sebesar 0,492 menunjukkan arah positif, berbeda dari dugaan teoritis Zhang dkk. (2023) yang menyatakan bahwa self

control berpengaruh negatif terhadap phubbing. Arah positif ini dapat disebabkan oleh ketidaksesuaian arah skor instrumen, kesalahan proses reverse scoring, atau perbedaan antara persepsi diri dan perilaku aktual. Responden mungkin menilai dirinya memiliki Self Control yang baik tetapi tetap menggunakan smartphone karena penggunaan tersebut dianggap biasa atau berkaitan dengan pekerjaan. Keterbatasan pengukuran ini perlu menjadi perhatian bagi penelitian selanjutnya.

Pengaruh Simultan Social Media Addiction dan Self Control terhadap Phone Snubbing

Secara simultan, Social Media Addiction dan Self Control berpengaruh signifikan terhadap Phone Snubbing (F = 22,679; sig. 0,000) dengan kontribusi sebesar 31,3%. Pengaruh simultan menunjukkan bahwa Phone Snubbing tidak hanya berkaitan dengan satu faktor. Perilaku penggunaan smartphone ketika berinteraksi terbentuk dari kombinasi dorongan penggunaan media sosial dan kemampuan individu mengatur perilakunya. Karadağ dkk. (2025) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa social media addiction, FoMO, dan rendahnya self control secara bersama-sama memengaruhi perilaku phubbing. Sisa kontribusi sebesar 68,7% menunjukkan bahwa Phone Snubbing bersifat multidimensional. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah variabel dan konteks satu objek penelitian, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain serta memperluas objek pada sektor yang berbeda.

KESIMPULAN

Social Media Addiction berpengaruh positif dan signifikan terhadap Phone Snubbing pada karyawan Maleo Town Square Mamuju, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi keterikatan karyawan terhadap media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan menggunakan smartphone ketika sedang berinteraksi dengan orang lain. Self Control berpengaruh signifikan terhadap Phone Snubbing, namun arah positif koefisien regresi memerlukan pemeriksaan ulang redaksi item dan proses reverse scoring. Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap Phone Snubbing dengan kontribusi sebesar 31,3%.

Berdasarkan temuan tersebut, manajemen Maleo Town Square Mamuju disarankan menyusun aturan yang jelas mengenai penggunaan smartphone selama jam kerja dan

memberikan sosialisasi mengenai dampak Phone Snubbing terhadap kualitas komunikasi dan pelayanan. Karyawan disarankan meningkatkan kesadaran dalam mengatur penggunaan media sosial dan smartphone, serta menghindari kebiasaan memeriksa notifikasi saat berkomunikasi. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti intensitas penggunaan smartphone, Fear of Missing Out, kebiasaan digital, dan budaya organisasi, serta memperhatikan proses reverse scoring pada instrumen self control..

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, P., Aqil, M., Halim, A., & Suharlina, S. (2025). Pengaruh phubbing at workplace dan emotional intelligence terhadap social interaction pada Kantor Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Mamuju. Journal of Management Branding, 2(2), 127–141

Al-Saggaf, Y., Abdullah, N., & Huda, M. (2024). An examination into the causes of social media addiction and its effects on phubbing behavior. Procedia Computer Science, 234, 978–986. https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.098

Badan Pusat Statistik. (2025). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024. BPS.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2024). Co-present mobile phone use as an expectancy violation: Revisiting phubbing in two lab-based experiments. Communication Research Reports. https://doi.org/10.1080/15534510.2024.2419622

DataReportal. (2025). Digital 2025: Indonesia. https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia

Dorrestein, M., Nutley, S. B., & Thorell, L. B. (2025). Screen time, addictive use of social media, motives for social media use and social media content. International Journal of Mental Health and Addiction. https://doi.org/10.1007/s11469-025-01491-5

Duckworth, A. L. (2025). Self-control and the psychology of success in daily life. Perspectives on Psychological Science, 20(1), 10–25.

Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS. Badan

Penerbit Universitas Diponegoro.

Griffiths, M. D. (2024). Behavioral addiction components and problematic social media use in the digital era. Frontiers in Psychology, 15, 1448168.

Hassan, M. R., Mahmud, M. S., & Hasan, M. K. (2024). Social media addiction and its consequences among youth. Vikalpa: The Journal for Decision Makers. https://doi.org/10.1177/09721509241276720

Health.com. (2023). What is 'phubbing'? How the phone habit might be ruining your relationships. https://www.health.com/what-is-phubbing-relationships-8418651

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., & Erzen, E. (2025). Determinants of phubbing behavior in digital society. Current Psychology, 44, 2210–2225. https://doi.org/10.1007/s12144-025-07125-1

Karaman, M. A., & Arslan, G. (2024). The mediating role of social media addiction and phubbing in basic psychological needs in relationships and relationship satisfaction. Frontiers in Psychology, 15, 1291638.

Lim, A. J., & Tan, E. (2024). Social media ills and evolutionary mismatches: A conceptual framework. Evolutionary Psychological Science, 10(2), 212–235.

Lv, S., & Wang, H. (2023). Cross-lagged analysis of problematic social media use and phubbing among college students. BMC Psychology, 11(39), 1–13. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01062-0

Maryam, N. K. A., & Halim, A. (2026). Analisis perilaku cyberloafing (browsing medsos jam kerja) pada Gen Z: Dampaknya terhadap kreativitas dan produktivitas. Jurnal Ilmu Manajemen dan Akuntansi Nusantara, 2(1), 119–126

Nazir, T., & Bulut, S. (2025). Smartphone dependency and phubbing behavior in social environments. Frontiers in Psychology, 16, 1567123.

Nielsen, K. S., & Hofmann, W. (2025). Self-control and behavioral consistency in everyday digital behavior. Current Psychology, 44, 1021–1035.

Ramadhan, A., & Halim, A. (2026). The influence of self-efficacy and emotional intelligence on employee work productivity. Advances in Management & Financial Reporting, 4(3), 519–533

Roberts, J. A., & David, M. E. (2024). Phubbing and its impact on communication quality and social relationships. Social Science Computer Review, 42(3), 455–470.

Shahzad, A., Khan, M. I., & Rehman, U. (2024). The impact of social media addiction on self-esteem, attention span, sleep quality and phubbing behavior. Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences, 12(2), 455–470.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2024). High self-control predicts positive adjustment and social functioning. Journal of Personality, 92(2), 1–20.

Tanhan, F., Özok, H. İ., Kaya, A., & Yıldırım, M. (2023). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and phubbing. Current Psychology, 1–12. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04378-9

Zhang, R., Guo, X., & Zhao, Z. (2023). Spouse's self-control and their marital satisfaction: The actor and partner effect of spousal phubbing. Social Behavior and Personality, 51(5), 1–12.