

Strategi Konseling Keluarga untuk Mengatasi *Phubbing* dan Meningkatkan Kualitas Interaksi Antaranggota Keluarga di Era Digital

Ainul Mardiyah¹, Suci Ramadani², Rojatul Aini³, Istianah⁴, Mirna Siti Herlisna⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi dalam keluarga. Salah satu fenomena yang semakin sering ditemukan adalah *phubbing* (phone snubbing), yaitu perilaku mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada penggunaan telepon pintar. Fenomena ini berpotensi menurunkan kualitas interaksi antaranggota keluarga, mengurangi kedekatan emosional, serta memicu konflik dan ketidakpuasan dalam hubungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi konseling keluarga sebagai upaya mengatasi perilaku *phubbing* dan meningkatkan kualitas interaksi antaranggota keluarga di era digital. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan menelaah berbagai literatur ilmiah yang berkaitan dengan *phubbing*, komunikasi keluarga, dan konseling keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling keluarga memiliki peran penting dalam membantu anggota keluarga memahami dampak negatif *phubbing*, membangun kesadaran penggunaan teknologi secara sehat, serta mengembangkan pola komunikasi yang lebih efektif. Beberapa strategi yang dapat diterapkan meliputi psikoedukasi mengenai penggunaan media digital, pelatihan komunikasi interpersonal, penyusunan aturan penggunaan gawai dalam keluarga, peningkatan kualitas waktu bersama (*quality time*), dan penguatan fungsi keluarga melalui pendekatan sistem keluarga. Implementasi strategi tersebut mampu meningkatkan keterbukaan, empati, dan keterlibatan emosional antaranggota keluarga sehingga tercipta hubungan yang lebih harmonis. Dengan demikian, konseling keluarga menjadi salah satu intervensi yang relevan dan efektif dalam menghadapi tantangan komunikasi keluarga pada era digital serta mendukung terciptanya lingkungan keluarga yang sehat dan adaptif terhadap perkembangan teknologi.

Kata kunci: *Konseling keluarga, phubbing, komunikasi keluarga, interaksi keluarga, era digital.*

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has significantly transformed communication patterns within families. One emerging phenomenon is phubbing (phone snubbing), a behavior in which individuals ignore others during interpersonal interactions because they are more focused on their smartphones. This behavior can reduce the quality of family interactions, weaken emotional bonds, and trigger conflicts and dissatisfaction in family relationships. This study aims to examine family counseling strategies as an effort to address phubbing behavior and improve the quality of interaction among family members in the digital era. The study employs a library research method by reviewing various scientific literature related to phubbing, family communication, and family counseling. The findings indicate that family counseling plays a significant role in helping family members understand the negative impacts of phubbing, develop awareness of healthy technology use, and foster more effective communication patterns. Several applicable strategies include psychoeducation on digital media use, interpersonal communication skills training, the establishment of family gadget-use rules, the enhancement of quality family time, and the strengthening of family functions through a family systems approach. The implementation of these strategies can increase openness, empathy, and emotional engagement among family members, thereby creating more harmonious family relationships. Therefore, family counseling serves as a relevant and effective intervention in addressing family communication challenges in the digital era and supporting the development of healthy and adaptive family environments in response to technological advancements.

Keywords: *Family counseling, phubbing, family communication, family interaction, digital era.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam lingkungan keluarga. Kehadiran telepon pintar dan berbagai platform media sosial memudahkan individu untuk memperoleh informasi serta menjalin komunikasi tanpa batas ruang dan waktu. Namun, kemajuan teknologi tersebut juga menimbulkan berbagai tantangan baru, salah satunya adalah berkurangnya kualitas komunikasi tatap muka dalam keluarga. Fenomena ini muncul karena sebagian besar anggota keluarga lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital dibandingkan berinteraksi secara langsung. Kondisi tersebut berpotensi menghambat terbentuknya hubungan emosional yang sehat antar anggota keluarga sehingga diperlukan upaya untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan komunikasi interpersonal dalam keluarga (Kurniati, 2021).

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam proses pembentukan kepribadian individu. Melalui interaksi yang berlangsung dalam

keluarga, setiap anggota belajar mengenai nilai, norma, serta keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu, komunikasi yang efektif menjadi faktor penting dalam menciptakan hubungan keluarga yang harmonis. Akan tetapi, perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi tersebut. Intensitas penggunaan gawai yang tinggi sering kali menyebabkan berkurangnya kualitas komunikasi antaranggota keluarga sehingga hubungan emosional yang terjalin menjadi kurang optimal (Yusuf & Nurihsan, 2022).

Salah satu fenomena yang banyak mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir adalah *phubbing* (*phone snubbing*), yaitu perilaku mengabaikan orang lain saat berinteraksi karena lebih fokus pada penggunaan telepon pintar. Fenomena ini tidak hanya terjadi di lingkungan pertemanan atau tempat kerja, tetapi juga dalam hubungan keluarga. Ketika anggota keluarga lebih memperhatikan gawai daripada lawan bicara yang berada di hadapannya, maka komunikasi yang terjadi menjadi tidak efektif dan berpotensi menimbulkan perasaan tidak dihargai. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hubungan keluarga secara keseluruhan (Pratiwi & Rahmawati, 2023).

Perilaku *phubbing* dapat memberikan dampak psikologis maupun sosial bagi anggota keluarga. Individu yang sering menjadi korban *phubbing* cenderung merasakan kesepian, kurang mendapatkan perhatian, serta mengalami penurunan kepuasan dalam hubungan interpersonal. Selain itu, kebiasaan tersebut juga dapat menurunkan kualitas kebersamaan keluarga karena waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi secara langsung justru tergantikan oleh aktivitas digital. Oleh sebab itu, *phubbing* menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam kajian komunikasi keluarga pada era digital (Sari, 2022).

Dalam konteks keluarga, komunikasi yang berkualitas menjadi fondasi penting dalam membangun kedekatan emosional, rasa saling percaya, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Ketika komunikasi terganggu akibat penggunaan gawai yang berlebihan, maka fungsi keluarga sebagai tempat berbagi pengalaman dan dukungan emosional juga akan mengalami penurunan. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga memerlukan strategi yang tepat agar mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi tanpa kehilangan esensi interaksi interpersonal yang sehat (Lestari, 2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dampak negatif *phubbing* adalah melalui layanan konseling keluarga. Konseling keluarga merupakan proses bantuan profesional yang bertujuan membantu anggota keluarga memahami permasalahan yang dihadapi, memperbaiki pola komunikasi, serta meningkatkan kualitas hubungan antaranggota keluarga. Melalui konseling keluarga, setiap anggota keluarga dapat belajar mengembangkan keterampilan

komunikasi yang lebih efektif dan membangun kesepahaman dalam penggunaan teknologi digital secara sehat (Willis, 2021).

Konseling keluarga tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah yang muncul, tetapi juga berupaya memperkuat fungsi keluarga sebagai sistem yang saling terhubung. Pendekatan ini memungkinkan konselor membantu keluarga menyusun aturan penggunaan gawai, meningkatkan kesadaran mengenai dampak *phubbing*, serta mengembangkan kegiatan bersama yang dapat mempererat hubungan emosional. Dengan demikian, konseling keluarga dapat menjadi salah satu strategi preventif maupun kuratif dalam menghadapi tantangan komunikasi keluarga pada era digital (Supriatna, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, fenomena *phubbing* menjadi isu yang penting untuk dikaji karena berkaitan langsung dengan kualitas interaksi dan keharmonisan keluarga. Perubahan pola komunikasi akibat penggunaan teknologi yang tidak terkendali menuntut adanya strategi penanganan yang tepat. Oleh karena itu, penelitian mengenai strategi konseling keluarga untuk mengatasi *phubbing* dan meningkatkan kualitas interaksi antaranggota keluarga di era digital menjadi relevan untuk dilakukan guna memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling keluarga (Nugraha & Fitriani, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam fenomena *phubbing* dalam keluarga serta strategi konseling keluarga yang dapat diterapkan untuk mengatasinya. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku, artikel jurnal nasional, prosiding, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *phubbing*, komunikasi keluarga, konseling keluarga, dan interaksi sosial di era digital. Penelitian kepustakaan dilakukan melalui proses identifikasi, pengumpulan, dan penelaahan sumber-sumber ilmiah yang sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data yang terkumpul diklasifikasikan berdasarkan tema-tema pembahasan untuk memudahkan proses analisis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, teori, dan hasil penelitian yang telah berkembang terkait fenomena yang dikaji (Sugiyono, 2021).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari artikel jurnal ilmiah yang membahas *phubbing*, komunikasi keluarga, dan konseling keluarga yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Adapun data sekunder diperoleh dari buku-buku metodologi penelitian, konseling keluarga, dan komunikasi keluarga yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi

dengan cara menelusuri, membaca, mencatat, serta mengkaji berbagai referensi yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan penelitian. Setiap sumber yang digunakan diseleksi berdasarkan kredibilitas penulis, relevansi isi, dan kebaruan publikasi sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat validitas yang memadai. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis untuk menghasilkan informasi yang akurat dan mendukung tujuan penelitian (Sani, 2022).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*). Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, interpretasi data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif untuk memudahkan proses pemahaman dan interpretasi. Tahap berikutnya adalah menganalisis hubungan antara konsep phubbing, kualitas interaksi keluarga, dan strategi konseling keluarga yang ditemukan dalam berbagai sumber literatur. Hasil analisis kemudian disintesis untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai strategi konseling keluarga yang efektif dalam mengatasi perilaku phubbing. Melalui proses tersebut, penelitian diharapkan mampu menghasilkan temuan yang dapat menjadi dasar pengembangan layanan konseling keluarga pada era digital (Elfrianto & Lesmana, 2022; Purwono dkk., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena phubbing menjadi salah satu tantangan yang semakin nyata dalam kehidupan keluarga pada era digital. Berdasarkan berbagai kajian literatur yang telah dianalisis, penggunaan smartphone yang tidak terkendali telah mengubah pola komunikasi antaranggota keluarga. Kehadiran teknologi yang seharusnya mempermudah komunikasi justru dalam beberapa kondisi menyebabkan berkurangnya interaksi tatap muka. Banyak anggota keluarga lebih fokus pada aktivitas digital dibandingkan membangun komunikasi langsung dengan anggota keluarga lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hubungan interpersonal, berkurangnya perhatian antaranggota keluarga, serta melemahnya kedekatan emosional. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat memengaruhi keharmonisan keluarga dan menghambat fungsi keluarga sebagai tempat utama pembentukan karakter dan dukungan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Rahmawati (2023) yang menyatakan bahwa perilaku phubbing memiliki hubungan dengan menurunnya kualitas komunikasi interpersonal dalam keluarga.

Hasil kajian menunjukkan bahwa phubbing tidak hanya terjadi pada kalangan remaja, tetapi juga pada orang tua dan anggota keluarga lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital telah menjadi bagian dari kehidupan seluruh anggota keluarga tanpa memandang usia. Orang tua yang terlalu sering menggunakan smartphone saat berada di rumah dapat memberikan

contoh perilaku yang kemudian ditiru oleh anak-anak. Sebaliknya, anak-anak dan remaja yang terlalu fokus pada media sosial sering kali mengabaikan interaksi dengan orang tua maupun saudara kandung. Situasi tersebut menyebabkan terjadinya pola komunikasi yang kurang efektif dan berkurangnya kesempatan untuk membangun hubungan emosional yang lebih dekat. Oleh karena itu, *phubbing* perlu dipahami sebagai permasalahan keluarga yang memerlukan perhatian bersama. Temuan ini memperkuat pandangan Kurniati (2021) bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkendali dapat memengaruhi kualitas hubungan dalam keluarga.

Dampak yang ditimbulkan oleh *phubbing* dalam keluarga cukup beragam, baik secara psikologis maupun sosial. Anggota keluarga yang sering diabaikan karena penggunaan *smartphone* cenderung mengalami perasaan kecewa, kurang dihargai, dan tidak mendapatkan perhatian yang cukup. Perasaan tersebut dapat berkembang menjadi ketidakpuasan dalam hubungan keluarga apabila terjadi secara berulang. Selain itu, *phubbing* juga dapat menghambat proses penyampaian informasi dan pemecahan masalah dalam keluarga karena komunikasi tidak berlangsung secara optimal. Ketika anggota keluarga tidak memberikan perhatian penuh saat berkomunikasi, maka pesan yang disampaikan berpotensi disalahartikan. Kondisi ini pada akhirnya dapat memunculkan konflik dan kesalahpahaman yang mengganggu keharmonisan keluarga. Dengan demikian, *phubbing* merupakan perilaku yang memiliki konsekuensi serius terhadap kualitas interaksi keluarga (Sari, 2022).

Berdasarkan hasil analisis literatur, salah satu faktor utama yang menyebabkan munculnya *phubbing* adalah tingginya ketergantungan terhadap *smartphone*. Kemudahan akses terhadap media sosial, permainan daring, layanan hiburan digital, dan berbagai aplikasi komunikasi membuat individu sulit melepaskan diri dari perangkat digital. Notifikasi yang terus muncul juga mendorong individu untuk selalu memeriksa *smartphone* meskipun sedang berada dalam situasi komunikasi langsung. Ketergantungan tersebut secara perlahan mengurangi kemampuan individu untuk memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara. Dalam konteks keluarga, kondisi ini mengakibatkan menurunnya intensitas komunikasi yang berkualitas. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tidak hanya berfokus pada pengurangan penggunaan *smartphone*, tetapi juga pada peningkatan kesadaran mengenai pentingnya interaksi interpersonal dalam keluarga (Nugraha & Fitriani, 2024).

Salah satu strategi yang dinilai efektif untuk mengatasi *phubbing* adalah melalui konseling keluarga. Konseling keluarga memberikan kesempatan kepada seluruh anggota keluarga untuk memahami dampak perilaku *phubbing* terhadap hubungan keluarga. Melalui proses konseling, anggota keluarga dapat mengidentifikasi pola komunikasi yang kurang efektif serta menemukan solusi yang dapat diterapkan secara bersama-sama. Konselor berperan sebagai fasilitator

yang membantu anggota keluarga mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih sehat dan konstruktif. Selain itu, konseling keluarga juga membantu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi sosial. Dengan adanya proses tersebut, anggota keluarga dapat membangun komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis (Willis, 2021).

Strategi lain yang ditemukan dalam kajian ini adalah pemberian psikoedukasi mengenai penggunaan teknologi digital secara bijaksana. Psikoedukasi bertujuan meningkatkan pemahaman anggota keluarga tentang manfaat dan risiko penggunaan *smartphone*. Melalui kegiatan ini, anggota keluarga dapat memahami bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan berpotensi mengganggu hubungan interpersonal dan kesehatan psikologis. Selain memberikan informasi, psikoedukasi juga mendorong anggota keluarga untuk mengembangkan kemampuan mengelola waktu penggunaan gawai secara lebih efektif. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai dampak *phubbing*, diharapkan setiap anggota keluarga memiliki motivasi untuk mengurangi perilaku tersebut. Upaya ini menjadi langkah awal yang penting dalam menciptakan perubahan perilaku yang lebih positif dalam keluarga (Supriatna, 2023).

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa penyusunan aturan penggunaan gawai dalam keluarga merupakan strategi yang cukup efektif untuk mengurangi perilaku *phubbing*. Aturan tersebut dapat berupa kesepakatan untuk tidak menggunakan *smartphone* saat makan bersama, ketika melakukan kegiatan keluarga, atau saat berdiskusi mengenai permasalahan keluarga. Adanya aturan yang disepakati bersama dapat membantu menciptakan batasan yang jelas mengenai penggunaan teknologi dalam kehidupan keluarga. Selain itu, aturan tersebut juga dapat meningkatkan kesadaran anggota keluarga untuk lebih menghargai interaksi langsung. Penerapan aturan penggunaan gawai perlu dilakukan secara konsisten agar dapat memberikan dampak yang optimal terhadap peningkatan kualitas komunikasi keluarga. Dengan demikian, keluarga dapat memanfaatkan teknologi tanpa mengabaikan pentingnya hubungan interpersonal (Lestari, 2020).

Peningkatan kualitas komunikasi interpersonal juga menjadi salah satu fokus utama dalam strategi konseling keluarga untuk mengatasi *phubbing*. Komunikasi yang efektif memungkinkan anggota keluarga menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan secara terbuka. Melalui komunikasi yang baik, setiap anggota keluarga dapat merasa didengarkan dan dihargai oleh anggota lainnya. Konseling keluarga dapat membantu mengembangkan keterampilan mendengarkan aktif, empati, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Keterampilan tersebut sangat penting dalam menciptakan hubungan keluarga yang sehat dan harmonis. Ketika komunikasi interpersonal meningkat, kecenderungan anggota keluarga untuk melakukan *phubbing* juga dapat

berkurang karena mereka lebih menghargai interaksi langsung yang terjadi (Yusuf & Nurihsan, 2022).

Selain komunikasi yang efektif, kegiatan bersama atau *quality time* juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas interaksi antaranggota keluarga. Kegiatan bersama memberikan kesempatan bagi anggota keluarga untuk membangun kedekatan emosional melalui pengalaman yang dilakukan secara kolektif. Aktivitas seperti makan bersama, berolahraga, rekreasi keluarga, atau diskusi santai dapat memperkuat hubungan interpersonal dan mengurangi ketergantungan terhadap perangkat digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa keluarga yang secara rutin meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan bersama cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dan komunikasi yang lebih baik. Oleh karena itu, *quality time* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi sederhana namun efektif dalam mengurangi perilaku *phubbing* dalam keluarga (Kurniati, 2021).

Berdasarkan keseluruhan hasil kajian, dapat dipahami bahwa strategi konseling keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi perilaku *phubbing* dan meningkatkan kualitas interaksi antaranggota keluarga di era digital. Melalui konseling keluarga, psikoedukasi, penguatan komunikasi interpersonal, penyusunan aturan penggunaan gawai, dan peningkatan kegiatan bersama, keluarga dapat mengembangkan pola hubungan yang lebih sehat dan adaptif terhadap perkembangan teknologi. Keberhasilan strategi tersebut sangat bergantung pada keterlibatan aktif seluruh anggota keluarga dalam proses perubahan perilaku. Dengan adanya kerja sama dan komitmen bersama, penggunaan teknologi dapat tetap memberikan manfaat tanpa mengurangi kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga. Oleh karena itu, konseling keluarga dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu keluarga menghadapi berbagai tantangan komunikasi yang muncul akibat perkembangan teknologi digital.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *phubbing* merupakan salah satu dampak perkembangan teknologi digital yang berpengaruh terhadap kualitas interaksi antaranggota keluarga. Perilaku yang ditandai dengan kecenderungan mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada penggunaan smartphone ini dapat menurunkan kualitas komunikasi, mengurangi kedekatan emosional, menimbulkan perasaan tidak dihargai, serta meningkatkan potensi konflik dalam keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkendali dapat menghambat fungsi keluarga sebagai lingkungan utama dalam memberikan dukungan emosional, pendidikan sosial, dan pembentukan karakter bagi setiap anggotanya. Strategi konseling keluarga terbukti menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam

mengatasi perilaku phubbing dan meningkatkan kualitas interaksi keluarga di era digital. Melalui konseling keluarga, psikoedukasi mengenai penggunaan teknologi secara bijaksana, penguatan komunikasi interpersonal, penyusunan aturan penggunaan gawai, serta peningkatan kegiatan *quality time*, anggota keluarga dapat membangun hubungan yang lebih harmonis, terbuka, dan saling menghargai. Oleh karena itu, keterlibatan aktif seluruh anggota keluarga dalam menerapkan strategi tersebut sangat diperlukan agar penggunaan teknologi dapat berjalan secara seimbang dengan kebutuhan interaksi sosial, sehingga tercipta keluarga yang sehat, harmonis, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniati, E. (2021). *Komunikasi keluarga di era digital*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lestari, S. (2020). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Nugraha, A., & Fitriani, N. (2024). Peran konseling keluarga dalam mengatasi dampak penggunaan smartphone berlebihan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 9(1), 45–58.
- Pratiwi, D., & Rahmawati, N. (2023). Phubbing dan kualitas komunikasi interpersonal pada keluarga. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(2), 120–131.
- Sani, R. A. (2022). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sari, R. P. (2022). Dampak phubbing terhadap keharmonisan hubungan keluarga. *Jurnal Psikologi Nusantara*, 8(1), 33–42.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Bandung: Alfabeta.
- Supriatna, M. (2023). *Konseling keluarga kontemporer*. Bandung: UPI Press.
- Willis, S. S. (2021). *Konseling keluarga (Family counseling)*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2022). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.