POTRET *PHUBBING* GENERASI Z DI TENGAH MARAKNYA KONTEN KULINER: PERAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI

NON-SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang

Diajukan oleh:

Nama : Raissa Aulia Haryadi Putri

NIM : 22416273201066

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Raissa Aulia Haryadi Putri

NIM : 22416273201066

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

Potret *Phubbing* Generasi Z di Tengah Maraknya Konten Kuliner: Peran Adiksi Media Sosial dan Kontrol Diri

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Yanti Tayo, S.Psi., M.I.Kom	**Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog**
NUPTK. 6544752653230163	**NUPTK. 4545764665231093**

Karawang, 19 Mei 2026

Ketua Program Studi Psikologi

Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog

NUPTK. 1643765666230322

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Raissa Aulia Haryadi Putri

NIM : 22416273201066

Fakultas : Psikologi

Judul Tugas Akhir :

Potret *Phubbing* Generasi Z di Tengah Maraknya Konten Kuliner: Peran Adiksi Media Sosial dan Kontrol Diri

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas Akhir Fakultas Psikologi

Universitas Buana Perjuangan Karawang

Pada Tanggal: 6 Juni 2026

Dewan Penguji, Tanda Tangan

1. Penguji: Nita Rohayati, M.Psi., Psikolog
   NUPTK: 2141764665230293 .....

Mengetahui :

Dekan Fakultas Psikologi,

Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog

NUPTK: 4545764665231093

LEMBAR PERNYATAAN

TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Nama : Raissa Aulia Haryadi Putri
NIM : 22416273201066
Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

"POTRET *PHUBBING* GENERASI Z DI TENGAH MARAKNYA KONTEN KULINER: PERAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI"

Adalah hasil karya penulis dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.
Pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka penulis bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada penulis.

Karawang, 2 Juni 2026.



Raissa Aulia Haryadi Putri
22416273201066

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis, karena atas nikmat dan rahmat karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir: "Potret *Phubbing* Generasi Z di Tengah Maraknya Konten kuliner: Peran Adiksi Media Sosial dan Kontrol Diri" dengan baik. Penyusunan tugas akhir ini merupakan rangkaian dalam perjalanan akademik penulis di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Dalam menyusun tugas akhir ini tidak sedikit hambatan yang dialami oleh penulis, penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari banyak pihak seluruh proses ini tidak akan dapat diselesaikan tepat waktu. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini dengan segenap rasa cinta dan kasih, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Assoc. Prof. Dr. H. Budi Rismayadi, S.E., M.M. selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang;
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, dan selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan saran serta masukkan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan;
3. Ibu Dr. Yanti Tayo, S.Psi., M.I.Kom selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, meluangkan waktu, memberikan saran serta masukkan sehingga tugas akhir ini dapat penulis selesaikan dengan tepat waktu;

4. Ibu Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi;
5. Ibu Linda Mora, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang;
6. Ibu Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah membimbing penulis dari awal perkuliahan sampai saat ini senantiasa memberikan dukungan dan arahannya;
7. Ibu Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Tugas Akhir Program Studi Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang;
8. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah membantu dalam memberikan banyak ilmu pengetahuan dan membantu penulis sehingga penulis menjadi kaya akan ilmu khususnya dalam bidang ilmu Psikologi;
9. Kedua orang tua yang telah merawat penulis, mendukung penulis dalam setiap mengambil keputusan, memberikan nasihat, memberikan kasih sayang untuk penulis dan menjadi bagian dari *support system* dalam hidup penulis;
10. Berarti besar bagi penulis. Kepada Kakek dan nenek penulis, terima kasih penulis ucapkan kepadanya yang selalu menjadi *support* bagi penulis, yang selalu berharap penulis baik baik saja, yang selalu menantikan kehadiran penulis, begitupun sebaliknya.
11. Rasa syukur terdalam penulis sampaikan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, kalau bukan karena rahmat dan bantuannya, penulis tidak mungkin

sampai pada titik ini;

12. Teruntuk kucing penulis. Terima kasih Gemoy, Putih, Nyong-Nyong, Manis, Ibu, Mak yang sudah tiada, yang menjadi saksi perjalanan penulis selama ini, yang menjadi doa dan harapan penulis selama ini. Terima kasih juga kepada kucing penulis Yori, Miko, Puyen, Abel, Abu, Ocil, Embul, Boy, Gala, Gemoy cilik, Gempi, dan *Blacky* yang sampai saat ini menjadi alasan penulis lebih berwarna dan ceria. Sehat terus dan selalu menjadi cerita disetiap bait yang akan tercipta;
13. Selalu ada di setiap momen sulit, terima kasih kepada sahabat yang selalu ada kapanpun dan segalanya. Untuk Citra, Zalfaa tanpa kalian mungkin hal ini tidak akan terjadi, mungkin saja sudah menyerah dengan keadaan. Tetapi, kalian yang selalu menjadi semangat dan kekuatan bagi penulis, yang sudah menemani penulis dari sd hingga saat ini. Mungkin waktu kita selalu berbeda karena kesibukkan yang sudah tidak sama lagi, hal tersebut tidak menghalangi untuk terus berkembang bersama dan mendukung satu sama lain;
14. Rasa syukur terdalam penulis sampaikan kepada Dea, Sasa, Vina, Ryzka, Hana, Shafa, Aini dan kesabaran setipis tisu *squad* dan lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu per-satu terima kasih karena sudah menjadi cerita dalam perjalanan ini. Mungkin kebersamaannya tidak selalu setiap saat, namun hal manis dan kesannya yang selalu lekat membuat hal tersebut bermakna dan bernilai. Perjalanannya mungkin masih panjang, karena dilakukan bersama-sama, hal yang tadinya terasa berat menjadi ringan;

15. Idola penulis yang selalu menjadi semangat penulis, terima kasih kepada Kim Bum, Dex, Baekhyun, Exo, Nct, Pod hub, dan lain sebagainya, yang sudah menemani hari-hari penulis. Tanpa mereka mungkin hidup terasa tidak menarik, dan biasa saja;
16. Terutama kepada diri penulis sendiri, yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Terima kasih sudah bisa melewati emosi yang tidak stabil ini. Terima kasih karena sudah terus melaju, walaupun sering lelah secara fisik maupun hati. Terima kasih karena tidak menyerah, meskipun terkadang semuanya terasa terlalu berat. Terima kasih karena sudah kuat selama ini menghadapi segalanya dan masih ingin belajar untuk terus berkembang sampai saat ini, besok, dan seterusnya;
17. Serta semua pihak yang turut membantu memberikan dukungan dan doa kepada penulis yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu;

Karawang, 20 Mei 2026

Peneliti,



Raissa Aulia Haryadi Putri