

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN *SELF-CONTROL* DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA REMAJA PENGGUNA *SOCIAL MEDIA***

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Aisyiah Wahyu Listari

J91218075

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja Pengguna *Social Media*” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* dengan Perilaku  
*Phubbing* pada Remaja Pengguna *Social media*

Oleh:

Aisyiah Wahyu Listari

NIM. J91218075

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 8 Agustus 2022

Dosen Pembimbing



Rizma Fithri, S.Psi., M.Si

NIP. 197403121999032001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DAN *SELF-CONTROL*  
DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA REMAJA PENGGUNA *SOCIAL  
MEDIA***

Yang disusun oleh :

Aisyiah Wahyu Listari

J91218075

Telah dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal 10 Agustus 2022



Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Abdul Mukid, M.Si

NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Rizma Fithri, S.Psi., M.Si

NIP. 197403121999032001

Penguji II,

Dr. H. Jainuddin, M.Si

NIP. 196205081991031002

Penguji III,

Hj. Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi., M.Si

NIP. 197605112009122002

Penguji IV,

Estri Kusumawati, M. Kes

NIP. 198708042014032003



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aisyiah Wahyu Listari .....  
NIM : J91218075 .....  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi .....  
E-mail address : aisyiahwahyu@gmail.com .....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja

Pengguna *Social Media*

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Agustus 2022

Penulis

(Aisyiah Wahyu Listari)

## INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *self-control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan menggunakan Teknik pengumpulan data berupa skala *Fear of Missing Out*, *self-control*, dan *phubbing*. Subjek penelitian berjumlah 390 orang dari jumlah populasi infinit melalui Teknik pengambilan sampel *random sampling*. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis analisis regresi linier berganda dengan bantuan IBM SPSS *statistic* 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media* dengan nilai signifikansi dalam pengujian regresi linier berganda menghasilkan F hitung sebesar 103,692 dengan tingkat signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui  $103,692 > 3,03$ . Maka hasil yang didapatkan adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dan nilai koefisien determinasi ( $r^2 = 0,345$ ). Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini diterima yang berarti terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *self-control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out, self-control, phubbing*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the relationship between Fear of Missing Out and self-control with phubbing behavior in adolescent social media users. This research is a correlation research using data collection techniques in the form of a scale of Fear of Missing Out, self-control, and phubbing. The research subjects amounted to 390 people from an infinite population through random sampling techniques. This study uses multiple linear regression analysis hypothesis testing with the help of IBM SPSS statistics 26. The results show that there is a relationship between Fear of Missing Out and Self-Control with phubbing behavior in adolescent social media users with a significance value in multiple linear regression testing resulting in F count of 103.692 with a significance level of 0.000. Based on these results, it is known that  $103.692 > 3.03$ . Then the results obtained are  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, and the value of the coefficient of determination ( $r^2 = 0.345$ ). Thus the hypothesis in this study is accepted, which means there is a relationship between fear of missing out and self-control with phubbing behavior in adolescent social media users.*

**Keywords : fear of missing out, self-control, phubbing**



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN.....  | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....   | iii  |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....   | iv   |
| KATA PENGANTAR .....  | v    |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....  | viii |
| INTISARI.....   | i    |
| ABSTRACT.....   | ii   |
| DAFTAR TABEL.....   | v    |
| DAFTAR GAMBAR .....   | vii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | viii |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....   | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....  | 1    |
| B. Rumusan masalah.....   | 8    |
| C. Keaslian Penelitian.....   | 8    |
| D. Tujuan Penelitian.....   | 13   |
| E. Manfaat Penelitian .....   | 13   |
| F. Sistematika Pembahasan .....   | 14   |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....   | 16   |
| A. <i>Phubbing</i> .....  | 16   |
| 1. Pengertian <i>Phubbing</i> .....   | 16   |
| 2. Faktor-faktor Penyebab <i>Phubbing</i> .....   | 17   |
| 3. Aspek-aspek <i>Phubbing</i> .....  | 20   |
| B. <i>Fear of Missing Out</i> .....   | 21   |
| 1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....                                       | 21   |
| 2. Aspek-aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....                                      | 22   |
| C. <i>Self-Control</i> .....  | 23   |
| 1. Pengertian <i>Self-Control</i> .....   | 23   |
| 2. Aspek-aspek <i>Self-Control</i> .....  | 24   |
| D. Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Self-Control</i> dengan <i>Phubbing</i> ..... | 25   |
| E. Kerangka Teoritik .....  | 27   |



|   |    |
|---|----|
| F. Hipotesis.....                             | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                | 32 |
| A. Rancangan Penelitian .....                 | 32 |
| B. Identifikasi Variabel.....                 | 33 |
| C. Definisi Operasional.....                  | 33 |
| D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel..... | 34 |
| E. Instrumen Penelitian.....                  | 36 |
| G. Analisis Data .....                        | 45 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....  | 50 |
| A. Hasil Penelitian .....                     | 50 |
| B. Pengujian Hipotesis.....                   | 57 |
| C. Pembahasan.....                            | 66 |
| BAB V PENUTUP.....                            | 73 |
| A. Kesimpulan .....                           | 73 |
| B. Saran.....                                 | 74 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                          | 75 |
| LAMPIRAN.....                                 | 78 |

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Pemberian Skor Skala <i>Likert</i> .....  | 36 |
| Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Phubbing</i> .....   | 37 |
| Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....  | 37 |
| Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Control</i> .....   | 38 |
| Tabel 5. Uji Validitas <i>Phubbing</i> .....   | 40 |
| Tabel 6. <i>Blue Print Phubbing Scale</i> .....  | 40 |
| Tabel 7. Uji Validitas <i>Fear of Missing Out</i> .....  | 41 |
| Tabel 8. <i>Blue Print Fear of Missing Out Scale</i> .....   | 41 |
| Tabel 9. Uji Validitas <i>Self-Control</i> .....   | 42 |
| Tabel 10. <i>Blue Print Self-Control Scale</i> .....   | 42 |
| Tabel 11. Uji Reliabilitas <i>Phubbing</i> .....   | 44 |
| Tabel 12. Uji Reliabilitas <i>Fear of Missing Out</i> .....  | 44 |
| Tabel 13. Uji Reliabilitas <i>Self-Control</i> .....   | 45 |
| Tabel 14. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....   | 46 |
| Tabel 15. Uji Linieritas <i>Fear of Missing Out</i> .....  | 47 |
| Tabel 16. Uji Linieritas <i>Self-Control</i> .....   | 47 |
| Tabel 17. Uji Multikolinieritas.....   | 48 |
| Tabel 18. Sebaran Data Berdasarkan Jenis Kelamin.....  | 51 |
| Tabel 19. Sebaran Data Berdasarkan Usia Subjek.....  | 52 |
| Tabel 20. Sebaran data Berdasarkan <i>Social Media</i> yang Sering Digunakan.....                        | 52 |
| Tabel 21. Sebaran Berdasarkan Durasi.....  | 53 |
| Tabel 22. Deskripsi Data.....  | 55 |
| Tabel 23. Mean dan Standar Deviasi.....  | 56 |
| Tabel 24. Kategorisasi Skor <i>Phubbing</i> , <i>Fear of Missing Out</i> , dan <i>Self-Control</i> ...56 |    |
| Tabel 25. Kategorisasi Skor <i>Phubbing</i> , <i>Fear of Missing Out</i> , dan <i>Self-Control</i> ...56 |    |
| Tabel 26. Hasil Uji T.....   | 58 |
| Tabel 27. Perbandingan Signifikansi dan T Hitung.....  | 59 |

|   |    |
|---|----|
| Tabel 28. Perbandingan T Hitung dan T Tabel.....  | 60 |
| Tabel 29. Hasil Uji Simultan.....   | 62 |
| Tabel 30. Perbandingan Signifikansi dan F Hitung.....   | 62 |
| Tabel 31. Perbandingan F Hitung dan F Tabel.....  | 63 |
| Tabel 32. Hasil Koefisien Determinasi.....  | 64 |
| Tabel 33. Persentase <i>R Square</i> .....  | 64 |
| Tabel 34. Nilai Korelasi <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Self-Control</i> terhadap<br><i>Phubbing</i> ..... | 65 |
| Tabel 35. Sumbangan Efektif <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Self-Control</i> .....                          | 65 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....49



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| A. Instrumen Penelitian.....     | 78 |
| B. Tabulasi Data.....            | 82 |
| C. <i>Informed Consent</i> ..... | 95 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Smartphone* merupakan ponsel pintar yang merupakan kombinasi dari PDA (*Personal Digital Assistant*) dan ponsel yang mengintegrasikan kemampuan ponsel dengan fitur komputer – PDA. *Smartphone* memiliki fitur canggih dan memiliki kemampuan untuk menyimpan informasi, *e-mail*, menjelajah internet, membaca *e-book* dan memiliki *external USB keyboard* atau memiliki konektor VGA sehingga disebut sebagai miniatur komputer (Dihan 2010). *Smartphone* memiliki banyak menu di dalamnya diantaranya yaitu SMS, telepon, *alarm*, kamera, kalender, *games*, dan lain lain. *Smartphone* juga dapat mengakses *social media* seperti *whatsapp*, *youtube*, *instagram*, *twitter*, *tik-tok* dan lain sebagainya jika terhubung dengan internet.

Berdasarkan data dari Hootsuite (We Are Social) : Indonesian Report (2021), jumlah penduduk yang aktif menggunakan *social media* di dunia sebanyak 4,20 Milyar atau sebanyak 53,6% dari jumlah populasi yang ada di dunia. Sedangkan pengguna aktif *social media* di Indonesia yaitu sebanyak 170 juta atau sebesar 61,8% dari jumlah populasi yang ada di Indonesia. Dalam mengakses *social media* rata-rata menghabiskan waktu sebanyak 3 jam 14 menit (<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2017 (dalam Aprilia, Sriati, & Hendrawati, 2020) pengguna *social media* tertinggi adalah

remaja dengan persentase 75,50% (Aprilia, Sriati, and Hendrawati 2020). Hal tersebut sejalan dengan hasil riset yang dipublikasikan oleh We Are Social pada Januari 2019 bahwa sebagian besar pengguna *social media* di Indonesia adalah penduduk berusia 18-24 tahun yaitu sebanyak 33 % yang terdiri dari 18% pengguna laki-laki dan 15% pengguna perempuan (Monica and Rosari 2020).

Kehidupan remaja saat ini tampak kurang seimbang karena remaja lebih menyukai kesendiriannya dengan *smartphone*-nya, fokus pada *smartphone* ketika bersosialisasi, dan bersikap acuh terhadap lingkungan di sekitarnya (Kurnia, Sitasari, and Safitri 2020). Hal tersebut diperkuat oleh hasil observasi peneliti selama 4 hari di sebuah *café* yang berbeda di Surabaya. Pada tanggal 30 Maret 2022 di sebuah *cafe* di Surabaya, terdapat 4 orang remaja yang sedang duduk menunggu pesanannya tetapi 2 diantara 4 orang tersebut tampak sibuk dengan *smartphone*-nya. Keesokan harinya, 31 Maret 2022 di sebuah *cafe* yang berbeda peneliti mendapati 5 orang remaja yang sedang berkumpul dan mengobrol tetapi 3 orang diantaranya tampak sibuk sendiri dengan *smartphone*-nya. Pada tanggal 1 April 2022 peneliti melakukan lagi observasi di *cafe* yang berbeda di Surabaya dan mendapati 2 orang yang sedang duduk saling berhadapan tetapi tidak melakukan komunikasi/mengobrol melainkan sibuk dengan *smartphone* mereka masing-masing. Pada tanggal 25 Juni 2022 peneliti melakukan observasi di tempat yang berbeda dan menemukan beberapa perilaku *phubbing*. Dari 3 remaja yang duduk saling berhadapan, terdapat 1 orang yang tampak asik dengan *smartphone*-nya, selanjutnya dari 4 remaja yang duduk saling berhadapan, terdapat 1 remaja diantaranya yang fokus dengan

*smartphone*-nya, kemudian dari 2 remaja yang duduknya saling berhadapan terdapat 1 diantaranya yang sibuk memainkan ponselnya.

Fenomena individu yang memainkan ponsel pintar saat berinteraksi dengan orang lain dan mengabaikan komunikasi interpersonal yang sedang dilakukan disebut sebagai perilaku *phubbing* (Karadağ, dkk., 2015). Kata “*phubbing*” sendiri dimuat dalam *Macquerie Dictionary* yang tergabung dari 2 kata yaitu “*phone*” yang artinya telepon dan “*snubbing*” artinya menghina. Dapat dikatakan bahwa *phubbing* adalah sebuah perilaku yang menunjukkan ketidaksopanan dengan mengabaikan orang yang sedang berkomunikasi dengan dirinya dengan memfokuskan dirinya pada *smartphone*-nya. Seseorang yang melakukan *phubbing* dapat disebut dengan *phubber*, sedangkan seseorang yang diabaikan atau korban dapat disebut dengan *phubbed*.

Menurut Karadag dkk. (2015) *phubbing* adalah seseorang yang lebih memfokuskan dirinya pada *smartphone*-nya, lebih mengutamakan *smartphone*, dan mengabaikan lingkungan di sekitarnya. Dapat dikatakan bahwa *phubbing* adalah perilaku yang melibatkan *smartphone* diantara dua orang atau lebih yang sedang melakukan komunikasi atau melakukan interaksi social. Tidak hanya melibatkan *smartphone*, namun lebih mengutamakan *smartphone* dengan mengecek *social media* seperti memeriksa notifikasi *Instagram*, *whatsapp*, *facebook* dan lain sebagainya (Chotpitayasunondh and Douglas 2016) sehingga orang yang ada di sekitarnya merasa diabaikan. Perilaku *phubbing* dapat dilihat dimanapun dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat makan di sebuah restoran



atau *café*, saat kuliah, dan saat berkumpul dengan keluarga (Karadağ et al. 2015).

Banyak perilaku *phubbing* yang dapat dilihat dan sudah terjadi di dalam kehidupan kita dan jika dilakukan secara terus-menerus dapat mengakibatkan berkurangnya hubungan sosial antara *phubber* dan *phubbed* karena sebuah penghinaan yang dilakukan. Perilaku yang menunjukkan perilaku *phubbing* yaitu seperti pengalihan kontak mata. Jika dua orang sedang berkomunikasi secara langsung atau *face to face* maka seharusnya mereka melakukan kontak mata. Namun orang yang melakukan *phubbing* mengalihkan pandangannya dari orang yang sedang ia ajak berbicara ke *smartphone* (Chotpitayasunondh and Douglas 2018).

Ada beberapa penelitian terdahulu yang menjelaskan tentang *phubbing*. Penelitian yang dilakukan oleh Raharjo (2021) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan internet dengan perilaku *phubbing*. Hubungan positif disini berarti jika seseorang semakin sering menggunakan internet, maka orang tersebut juga akan lebih sering melakukan *phubbing* (Raharjo 2021). Penelitian lain yang membahas mengenai perilaku *phubbing* dilakukan oleh Anami dkk (2021). Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan perilaku *phubbing*. Dapat disimpulkan bahwa jika seseorang sering menggunakan *smartphone*, maka ia cenderung memiliki resiko yang tinggi dalam melakukan *phubbing* (Anami et al. 2021).

Dilansir dari *CNN Indonesia* yang telah melakukan penelitian terhadap 143 orang terdapat 70% orang tidak dapat terlepas dari *smartphone* dan menjadi pelaku *phubbing* atau disebut *phubber* sedangkan 30% sisanya menjadi korban *phubbing* atau disebut dengan *phubbed*. Jika *phubbing* terjadi secara terus-menerus atau dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan dampak yang buruk yaitu rusaknya kualitas hubungan. Komunikasi secara langsung pun akan dirasa tidak penting lagi jika *phubbing* dilakukan dalam jangka panjang (Dilansir Jumat, 14 Juli 2017. 16:02 <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170714134144-277-227920/phubbing-fenomena-sosial-yang-merusak-hubungan>).

Menurut Karadag (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* adalah gangguan komunikasi, obsesi pada telepon, kecanduan *smartphone*, internet *addiction*, *social media addiction*, dan game *addiction*. Sedangkan menurut Chotpitayasonondh & Douglas (2016), faktor-faktor yang mengakibatkan perilaku *phubbing* yaitu kecanduan *smartphone*, *Fear of Missing Out*, dan *Self-Control*.

*Fear of Missing Out* menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) merupakan sebuah perasaan khawatir dan takut untuk kehilangan peristiwa yang berharga ketika seseorang tidak berada dalamnya. Rasa khawatir dan takut ini dicirikan dengan adanya ambisi untuk selalu terkoneksi dengan *social media* untuk memantau aktivitas orang lain (Przybylski et al., 2013) dan tumbuhnya rasa cemas bahwa orang lain

mengalami sesuatu yang lebih menyenangkan daripada dirinya (Abel et al., 2016).

Menurut Hura dkk (2021) remaja yang memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi akan merasa cemas dan takut diabaikan ketika tidak tahu apa yang telah dilakukan oleh teman-temannya di luar sana, sehingga ketika mereka sedang berkumpul dengan temannya yang lain ia akan terus-menerus mengecek *social media*-nya untuk memastikan bahwa dirinya tidak ketinggalan informasi apapun. Sebaliknya remaja dengan FoMO yang rendah tidak akan merasa gelisah dan cemas bila mengetahui bahwa teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya dan dapat mengendalikan keingintahuannya mengenai aktivitas teman-temannya (Hura et al. 2021).

Menurut Balta (2020), *Fear of Missing Out* berkorelasi sangat kuat terhadap *phubbing*. *Fear of Missing Out* terkait secara langsung dan atau tidak langsung terhadap perilaku *phubbing* (Balta et al. 2020). Selain Balta, Al-Saggaf & O'Donnell (2019) dalam penelitiannya mendapatkan kesimpulan bahwa *Fear of Missing Out* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Semakin meningkatnya status *FoMO*, maka semakin meningkat pula perilaku *phubbing* (Al-Saggaf and O'Donnell 2019).

Dwi Marsela & Supriatna (2019) mengutip Calhoun dan Acocella menjelaskan bahwa *self-control* adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, atau dapat dikatakan bahwa *self-control* merupakan serangkaian proses yang membentuk perilaku seseorang. Sedangkan menurut Tangney, Baumeister & Boone *self-control* adalah sebuah

kemampuan dalam diri seseorang yang dapat memilih bagaimana ia harus bersikap berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Dwi Marsela and Supriatna 2019).

Menurut Kurnia *et al.* (2020) remaja yang memiliki *self-control* dengan kategori tinggi akan lebih mampu untuk memanfaatkan waktunya dengan baik. Ketika sedang berkumpul Bersama teman-temannya. Remaja yang memiliki *self-control* dengan kategori tinggi akan selalu menikmati waktu untuk bercanda dan berdiskusi dengan temannya. Mereka akan mampu mengendalikan atau menahan dirinya untuk tidak bermain *smartphone* khususnya ketika sedang terlibat dalam sebuah percakapan. Sedangkan remaja dengan *self-control* yang rendah tidak mampu untuk memanfaatkan waktu dengan baik. Saat berkumpul dengan teman-temannya, remaja yang memiliki *self-control* dengan kategori rendah tidak dapat menahan dirinya untuk tidak bermain *smartphone*. Mereka mengabaikan percakapan yang sedang terjadi dan lebih memilih untuk fokus terhadap *smartphone*-nya (Kurnia et al. 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Kurnia dkk. (2020) didapatkan hasil bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *phubbing* pada remaja di Jakarta (Kurnia et al. 2020). Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Benvenuti, *et al* (2019) yaitu *Self-Control* memiliki korelasi negatif terhadap *phubbing*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *Self-Control* seseorang, maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada

orang tersebut. Demikian sebaliknya, semakin rendah *self-control* seseorang maka semakin tinggi perilaku *phubbing* (Benvenuti et al. 2019).

Dari latar belakang tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja Pengguna *Social Media*”.

## **B. Rumusan masalah**

1. Apakah ada hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *Phubbing* pada remaja pengguna *social media*?
2. Apakah ada hubungan antara *self-control* dan *phubbing* pada remaja pengguna *social media*?
3. Apakah ada hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *self-control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*?

## **C. Keaslian Penelitian**

Sebelum penelitian ini dilakukan, kajian riset sebelumnya juga menjadi sumber referensi sekaligus tuntunan dalam penelitian. Meski perilaku *phubbing* adalah istilah yang cukup baru, tetapi terdapat beberapa penelitian yang telah membahas tentang *phubbing*. Penelitian ini memiliki focus pada remaja pengguna *social media*. Berikut beberapa penelitian yang menjadi referensi serta bahan rujukan dalam penelitian ini.

Penelitian pertama tentang hubungan antara neurotisme, *Fear of Missing Out*, dan *phubbing* yang ditulis oleh Balta et al (2018). Hasil dari penelitian

tersebut mengungkapkan bahwa neurotisme terkait secara tidak langsung dengan *phubbing* melalui penggunaan Instagram yang bermasalah, sifat FoMO secara tidak langsung terkait dengan *phubbing* melalui *state-FoMO* dan *state-FoMO* melalui penggunaan Instagram yang bermasalah, dan *state-FoMO* secara langsung dan tidak langsung terkait dengan *phubbing* melalui penggunaan Instagram yang bermasalah (Balta et al. 2020). Perbedaan penelitian terletak pada variabel X. Variabel pada penelitian ini yaitu adalah neurotisme dan *Fear of Missing Out*. Sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan variabel X *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.

Penelitian ke-dua tentang hubungan antara *emotional support* dari *social media* dan perilaku *phubbing* dengan variable mediator *Fear of Missing Out* dan Penggunaan *social media* yang bermasalah yang ditulis oleh Fang et al (2020). Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa dukungan emosional dari *social media* berhubungan positif dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Analisis mediasi menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* dan penggunaan *social media* yang bermasalah secara terpisah dapat memediasi korelasi dukungan emosional dari media sosial dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa (Fang et al. 2020). Perbedaan penelitian terletak pada variabel. Dalam penelitian tersebut variabel X yaitu *emotional support* dengan variabel mediasi *Fear of Missing Out*. Sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan variabel *Fear of Missing Out* sebagai variabel X.

Penelitian ke-tiga tentang hubungan antara *Internet Addiction*, *Facebook Intrusion*, dan *Fear of Missing Out* yang ditulis oleh Blanca & Bendayan

(2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik intrusi *FoMO* dan *Facebook* terkait secara *independent* dengan *phubbing* (Blanca and Bendayan 2018). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada variabel X. Penelitian tersebut memiliki 3 variabel X, yaitu *Internet Addiction*, *Facebook Intrusion*, dan *Fear of Missing Out*. Sedangkan penelitian yang akan diteliti memiliki 2 variabel X yaitu *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.

Penelitian ke-empat tentang pengaruh dari kecanduan *smartphone* dan *Self-Control* terhadap perilaku *phubbing* yang ditulis oleh Isrofin & Munawaroh (2021). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*. (Isrofin and Munawaroh 2021). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terletak pada variabel X. Variabel X pada penelitian tersebut yaitu kecanduan *smartphone* dan *Self-Control*. Sedangkan penelitian yang akan diteliti memiliki 2 variabel X yaitu *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.

Penelitian ke-lima mengenai korelasi antara *self-control* dan perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta yang ditulis oleh Kurnia, Sitasari, & Safitri (2020). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ada korelasi negative yang signifikan antara *self-control* dan *phubbing* pada remaja di Jakarta. Saat remaja memiliki control diri yang tinggi, maka remaja memiliki perilaku *phubbing* yang rendah (Kurnia et al. 2020). Perbedaan penelitian tersebut dan penelitian yang akan diteliti terletak pada variabel X. Penelitian tersebut hanya memiliki satu variabel yaitu *Self-Control*. Sedangkan penelitian yang akan diteliti memiliki 2 variabel X yaitu *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.

Penelitian ke-enam tentang pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja yang ditulis oleh Hura, Sitasari, & Rozali (2021). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan *Fear of Missing Out* terhadap perilaku *phubbing* remaja. Dapat dikatakan bahwa jika tingkat *fear of missing out* pada remaja tinggi, maka remaja tersebut akan melakukan *phubbing*. Sebaliknya, jika *fear of missing out* remaja rendah, maka remaja tersebut tidak melakukan *phubbing* (Hura et al. 2021). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada variabel X. Penelitian tersebut memiliki 1 variabel X yaitu *Fear of Missing Out*. Sedangkan penelitian yang akan diteliti memiliki 2 variabel X yaitu *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.

Penelitian ke-tujuh tentang korelasi *Fear of Missing Out*, penggunaan *social media* yang bermasalah dan perilaku *phubbing* yang ditulis oleh Franchina et al (2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara FOMO dan perilaku *phubbing* dimediasi oleh PSMU (*Problematic Social Media Use*). Remaja yang tinggi dalam ketakutan mereka ketinggalan lebih cenderung menggunakan media sosial dan smartphone secara berlebihan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan mereka untuk *phub* mitra interaksi offline mereka (van Rooij et al. 2018). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada variabel X. Penelitian tersebut memiliki 1 variabel X yaitu penggunaan *social media* yang bermasalah. Sedangkan penelitian yang akan diteliti memiliki 2 variabel X yaitu *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.



Penelitian ke-delapan tentang hubungan antara *basic psychological needs* dan *phubbing* dengan *Fear of Missing Out* sebagai mediator yang ditulis oleh Butt & Arshad (2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa jumlah FOMO yang tinggi, tingkat kepuasan kebutuhan yang rendah, dan tingkat frustrasi kebutuhan yang tinggi memprediksi tingkat perilaku *phubbing* yang lebih tinggi pada mahasiswa dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah (Butt and Arshad 2021). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti selanjutnya terletak pada variabel X. Penelitian tersebut memiliki variabel X *basic psychological needs*. Sedangkan penelitian yang akan diteliti memiliki 2 variabel X yaitu *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.

Penelitian ke-sembilan tentang *self-control* dan komunikasi interpersonal terhadap *phubbing* yang ditulis oleh Hafizah, Adriansyah, & Permatasari (2021). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa ada korelasi antara *self-control* dan komunikasi interpersonal terhadap *phubbing* pada generasi Z mahasiswa Universitas Mulawarman (Hafizah, Adriansyah, and Permatasari 2021). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti selanjutnya terletak pada variabel X. Penelitian tersebut memiliki 2 variabel X yaitu kontrol diri dan komunikasi interpersonal. Sedangkan penelitian yang akan diteliti memiliki 2 variabel X yaitu *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.

Penelitian ke-sepuluh tentang hubungan anatara instensitas penggunaan gawai dengan perilaku *Phubbing* pada mahasiswa yang ditulis oleh Anami *et al* (2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan perilaku *phubbing*.

Dapat dikatakan bahwa jika seseorang sangat sering menggunakan *smartphone*, maka ia akan memiliki potensi yang besar untuk melakukan *phubbing*, dan sebaliknya (Anami et al. 2021). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel X. Penelitian tersebut hanya memiliki 1 variabel X yaitu intensitas penggunaan gawai. Sedangkan penelitian yang akan diteliti memiliki 2 variabel X yaitu *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *Self-Control* dan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap dari hasil penelitian ini bisa memberikan manfaat dari segi teori maupun praktis sebagai berikut :

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan literasi psikologi khususnya tentang *phubbing* dan memberi manfaat bagi pengembangan teori yang berhubungan dengan psikologi social.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi remaja pengguna *social media*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai perilaku *phubbing* yang kerap terjadi khususnya pada remaja yang menggunakan *social media*.

### b) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian yang serupa mengenai perilaku *phubbing*.

## F. Sistematika Pembahasan

Dari penelitian yang telah dilakukan akan disusun menjadi sebuah skripsi yang terdiri dari 5 BAB. Penelitian ini menjelaskan tentang “hubungan antara *fear of missing out* dan *self-control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*”.

Pada bab pertama menjelaskan tentang latar belakang masalah dalam hal ini yaitu perilaku *phubbing*. Kemudian dilanjutkan dengan merumuskan rumusan

masalah, menuliskan keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Pada bab selanjutnya atau bab kedua menjelaskan dan menuliskan tentang teori dari *phubbing*, *fear of missing out*, dan *self-control* dari berbagai sumber buku dan jurnal. Dalam teori tersebut dituliskan juga aspek-aspek dan factor yang mempengaruhinya. Selanjutnya dalam bab ini juga dituliskan kerangka teoritik.

Pada bab selanjutnya yaitu bab ketiga menjelaskan tentang metode yang dipakai pada penelitian ini. Selain itu pada bab ketiga juga dijelaskan populasi, sampel, dan teknik sampling yang dipakai untuk mengumpulkan data. Dijelaskan juga instrument, validitas, reliabilitas, dan teknik analisis data yang dipakai.

Pada bab selanjutnya atau bab keempat menjelaskan tentang hasil penelitian yang didapatkan, hasil analisis data, dan pembahasan. Selain itu dijelaskan juga mengenai persiapan yang dilakukan saat melakukan penelitian, deskripsi dari subjek, dan pembahasan yang dihubungkan dengan teori yang sudah ada.

Pada bab selanjutnya atau bab kelima menuliskan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian disesuaikan dengan rumusan masalah yang ada. Selain kesimpulan, dituliskan juga saran untuk remaja pengguna *social media* dan juga peneliti selanjutnya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Phubbing*

##### 1. Pengertian *Phubbing*

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016) *phubbing* merupakan perilaku abai yang dilakukan seseorang di dalam lingkungan sosial dengan mengalihkan perhatiannya pada *smartphone* (Chotpitayasunondh and Douglas 2016). Menurut Karadag et al. (2015) perilaku *phubbing* dideskripsikan sebagai seseorang yang terfokus pada *smartphone*-nya ketika sedang melakukan percakapan dengan orang lain (Karadağ et al. 2015).

(Chotpitayasunondh and Douglas 2016) mengutip Haigh mendefinisikan *phubbing* sebagai perilaku mengabaikan orang lain dalam sebuah kegiatan social dan lebih memilih untuk memperhatikan *smartphone*-nya. Dapat dikatakan bahwa *phubbing* menyertakan pemakaian *smartphone* di dalam interaksi yang terjadi pada dua orang atau lebih dan mengabaikan orang di sekitarnya (Chotpitayasunondh and Douglas 2016).

Aktivitas *phubbing* sudah sangat sering dijumpai di dalam kehidupan dan jika hal tersebut diabaikan maka akan dapat mengakibatkan turunnya hubungan social antara *phubber* dan *phubbed* karena diabaikan, baik hal tersebut dilakukan secara sengaja ataupun tidak sengaja. Ciri yang menunjukkan perilaku *phubbing* yaitu seperti pengalihan kontak mata. Jika dua orang sedang berkomunikasi secara langsung atau *face to face* maka seharusnya mereka

melakukan kontak mata. Namun orang yang melakukan *phubbing* mengalihkan pandangannya dari orang yang sedang ia ajak berbicara ke *smartphone* (Chotpitayasunondh and Douglas 2018).

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti telah melakukan observasi pada beberapa *café* yang ada di Surabaya dan mendapati bahwa terdapat sebanyak 9 dari 20 remaja melakukan *phubbing*. Remaja pada *café* tersebut mengacuhkan teman yang sedang berada di depannya dan lebih memilih untuk fokus terhadap *smartphone* nya.

## 2. Faktor-faktor Penyebab *Phubbing*

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Karadag (2015) menyebutkan bahwa factor yang mempengaruhi *phubbing* diantaranya adalah sebagai berikut:

### a. Gangguan komunikasi

*Smartphone* merupakan penyebab terjadinya gangguan komunikasi dalam interaksi atau percakapan tatap muka.

### b. Memiliki obsesi pada telepon

Obsesi terhadap telepon disebabkan karena adanya suatu dorongan terhadap kebutuhan untuk menggunakan ponsel yang tinggi dan terus menerus meskipun sedang melakukan komunikasi tatap muka secara langsung.

### c. Kecanduan *smartphone*

Kecanduan *smartphone* sering dipicu akibat pemakaian internet yang berlebihan. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menghabiskan

waktu yang banyak hanya untuk mengetahui dan menghilangkan rasa penasaran seseorang dalam menjelajahi fitur maupun situs yang dapat diakses dengan internet. Hal itu menyebabkan seseorang selalu menggunakan internet dalam jangka waktu yang lama sehingga melupakan kehidupan nyata dan orang-orang yang ada di sekelilingnya.

d. Kecanduan internet

Penggunaan internet yang berlebihan dapat menghabiskan waktu yang banyak hanya untuk mengetahui dan menghilangkan rasa penasaran seseorang dalam menjelajahi fitur maupun situs yang dapat diakses dengan internet. Hal itu menyebabkan seseorang selalu mengakses internet dalam jangka waktu yang lama sehingga melupakan kehidupan nyata dan orang-orang yang ada di sekelilingnya.

e. Kecanduan media sosial

Media social awalnya dikembangkan sebagai sarana komunikasi, namun realitanya media social dapat membuat seseorang kecanduan untuk terus menerus menggunakannya. Adapun media social yang dapat digunakan seperti *facebook, Instagram, twitter, whatsapp, tik-tok*. Semua aplikasi tersebut dapat diakses dengan mudah sewaktu-waktu sehingga dari aplikasi tersebut memungkinkan semua orang untuk lebih aktif di media social dan mengabaikan kehidupannya di dunia nyata.

f. Kecanduan permainan (Karadağ et al. 2015).

Banyak orang menggunakan *game* untuk merelaksasi pikiran dari masalah-masalah yang dialami. Tak jarang *game online* membuat para penggunanya sibuk memainkan *game* dalam jangka waktu yang lama dan membuat pengguna *game* tidak dapat mengatur waktu yang dimilikinya dengan baik. Secara tidak sadar hal tersebut menyebabkan seseorang melakukan Tindakan *phubbing*. Ketika seseorang sudah merasa senang bermain *game* maka mereka akan lupa dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), faktor-faktor yang mempengaruhi *phubbing* adalah sebagai berikut :

a. Kecanduan *smartphone*

Dalam DSM-IV dijelaskan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan sebuah masalah psikologis yang terpaut dengan pemakaian teknologi yang tidak seimbang. Kecanduan ini biasanya identic pada pemakaian computer, namun saat ini fitur yang terdapat dalam *smartphone* sudah seperti computer sehingga memiliki efek yang serupa dengan kecanduan pada computer.

b. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Balta et al (2020), *Fear of Missing Out* memiliki korelasi yang sangat kuat terhadap perilaku *phubbing*. *Fear of Missing Out* terkait secara langsung dan atau tidak langsung terhadap perilaku *phubbing* (Balta et al. 2020). Hal tersebut diperkuat lagi oleh penelitian yang dilakukan oleh Al-Saggaf & O'Donnell (2019) yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO)



merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Semakin meningkatnya status *FoMO*, maka semakin meningkat pula perilaku *phubbing* (Al-Saggaf and O'Donnell 2019).

c. *Self-Control* (kontrol diri)

Menurut Benvenuti, *et al* (2019), control diri (*self control*) memiliki hubungan yang negative terhadap perilaku *phubbing*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self control* seseorang, maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada orang tersebut. Demikian sebaliknya, semakin rendah *self control* pada diri seseorang, maka semakin tinggi perilaku *phubbing* (Benvenuti et al. 2019).

### 3. Aspek-aspek *Phubbing*

Karadag, dkk. (2015) memaparkan bahwa terdapat 2 aspek pada perilaku *phubbing*, yaitu sebagai berikut :

a. Gangguan komunikasi (*communication disturbance*)

Dalam hal ini, gangguan komunikasi yang terjadi merupakan aktivitas yang disebabkan oleh *smartphone*. Adanya *smartphone* membuat komunikasi secara langsung menjadi terabaikan.

b. Obsesi terhadap *smartphone* (*smartphone obsession*)

Obsesi terhadap ponsel terjadi karena adanya ambisi dan dorongan besar dalam menggunakan *smartphone* meskipun sedang berada dalam interaksi tatap muka secara langsung (Karadağ et al. 2015).

## **B. *Fear of Missing Out***

### **1. Pengertian *Fear of Missing Out* (FoMO)**

FoMO merupakan rasa khawatir yang muncul pada diri individu Ketika merasa bahwa orang lain sedang mengikuti kegiatan yang lebih menarik daripada aktivitas yang sedang diikutinya. Rasa khawatir tersebut disebabkan oleh pembaharuan kegiatan orang lain di *social media* (Przybylski et al. 2013).

Menurut Abel dkk (2016) *fear of missing out* adalah rasa takut yang dirasakan pada seseorang. Rasa takut yang dimaksud disini yaitu adalah takut tertinggal Ketika seseorang tersebut tidak mengetahui apa yang teman-temannya sedang lakukan tanpa dirinya sehingga membuatnya merasa berambisi untuk terus menerus mengecek akun *social media* nya. Seseorang yang memiliki *fear of missing out* yang tinggi akan terus merasa khawatir dan tidak tenang jika mengetahui bahwa orang lain sedang melakukan kegiatan yang lebih menggemirakan daripada yang ia lakukan.

Song, Zhang, Zhao, & Song (2017) menyatakan bahwa FoMO yang terjadi pada *social media* merupakan sebuah kejadian dalam kehidupan social yang dapat menyebabkan Sebagian besar pengguna *smartphone* secara terus menerus-menerus mengecek *smartphone*-nya dan terfokus pada aplikasi yang ada di dalam *smartphone*. Mereka ingin selalu mengikuti hal yang sedang *tren* dan ketika hal tersebut tidak terlaksanakan maka akan muncul berbagai reaksi yang negative seperti rasa khawatir, takut, cemas, tertekan, dan lain sebagainya.

Ciri dari *fear of missing out* yaitu seseorang selalu ingin mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh orang lain dengan memantaunya melalui *social media*-nya.

Mereka akan selalu berusaha untuk bisa terkoneksi dengan situasi sekitar. Seseorang yang memiliki *fear of missing out* yang tinggi merasa takut jika orang lain memutuskan hubungan pertemanan dengan dirinya apabila ia tidak mengetahui hal-hal yang sedang ramai diperbincangkan saat ini. Ciri lain dari *fear of missing out* yaitu rendahnya regulasi diri dalam seseorang (Przybylski, dkk, 2013). Contoh nyata dari *fear of missing out* pada remaja yaitu ketika mereka selalu mengecek *social media* nya setiap saat dan setiap waktu hanya untuk mengetahui apa saja yang sedang *tren* saat ini dan akan merasa sangat khawatir ketika mereka tidak mengetahuinya.

## 2. Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Terdapat 2 aspek *Fear of Missing Out* menurut Przybylski, Murayama, dan Gladwell (2013) sebagai berikut :

### a. Kekurangan Pemenuhan Psikologis Self

Ciri utama dari kurangnya pemenuhan psikologis *self* yaitu selalu meng-*update* kegiatan terkini di *social media* untuk mencari pengakuan sehingga rela membuang banyak waktu hanya untuk memantau informasi terbaru yang ada pada *social media*.

### b. Kurangnya Kebutuhan Psikologis Akan Relatedness

Seseorang yang kekurangan kebutuhan psikologis akan *relatedness* akan menghadapi rasa cemas yang luar biasa apabila tidak terlibat dalam kegiatan yang sedang dilakukan orang lain.

## C. *Self-Control*

### 1. Pengertian *Self-Control*

*Self-control* menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) adalah kemampuan individu dalam melebihi atau mengubah respon yang ada pada diri sendiri untuk menghindari munculnya Tindakan yang buruk. Ciri dari *self-control* yaitu dapat mengontrol pikiran, emosi, dorongan, dan menghentikan atau mengurangi kebiasaan buruk (Tangney, Baumeister, and Boone 2004).

*Self-control* menurut Averill (1973) merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur, memandu, dan mengarahkan tingkah laku yang buruk menjadi lebih baik hingga perilakunya sesuai dengan aturan yang ada. Singgih (2002) mengungkapkan bahwa *self-control* adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menata tingkah lakunya Ketika sedang berhadapan dengan rintangan yang berat.

Elemen utama dari *self-control* menurut Tangney (2004) yaitu kemampuan dalam menepikan atau merubah reaksi dalam diri individu, juga untuk menghapuskan tingkah laku yang buruk. *Self-control* memiliki pernah yang sangat penting pada aspek lain psikologis, misalnya kecemasan, depresi, perilaku obsesif kompulsif, dan keluhan somatic (Tangney et al. 2004).

Terdapat sebuah hadits dari H.R. Bukhari dan Muslim mengenai *self-control* yang artinya “Dari Abu Hurairah r.a. : ‘Rasulullah SAW. bersabda : orang yang kuat bukanlah orang yang (biasa menang) saat bertarung/bergulat, tetapi orang kuat itu adalah yang (mampu) mengendalikan nafsunya ketika marah.’” (H.R. Bukhari dan Muslim).

## 2. Aspek-aspek *Self-Control*

Terdapat 5 aspek *self-control* menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) yaitu :

### a. *Self discipline*

Evaluasi mengenai sifat disiplin yang ada pada diri seseorang Ketika melakukan sesuatu. Seseorang dengan sifat disiplin akan dapat menahan diri dari sebuah hal yang dapat mengganggu fokusnya.

### b. *Deliberate/Non-Impulsive*

Evaluasi mengenai kecondongan seseorang ketika melakukan sebuah perbuatan yang impulsif dengan mempertimbangkan berbagai respon yang akan dilakukan.

### c. *Healthy habits*

Evaluasi mengenai gaya hidup atau kebiasaan yang sehat pada diri seseorang. Seseorang dengan pola hidup yang baik akan dapat menghindari hal yang memiliki dampak yang tidak baik untuk dirinya.

### d. *Work ethic*

Evaluasi mengenai aturan dalam diri seseorang dalam melaksanakan kegiatan hariannya. Seseorang dengan *work ethic* yang baik akan dapat menuntaskan kewajibannya tanpa tergoda suatu apapun.

### e. *Reliability*

Evaluasi mengenai kecakapan seseorang untuk melaksanakan *planning* jangka panjang.

#### **D. Hubungan *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* dengan *Phubbing***

*Phubbing* adalah sebuah tingkah laku abai individu dalam kehidupan sosialnya dengan mengalihkan fokusnya terhadap *smartphone*. Jika *phubbing* dilakukan secara terus-menerus dapat mengakibatkan turunnya relasi social antara *phubber* dan *phubbed* karena tindakan abai yang dilakukan baik secara sengaja ataupun tidak.

Menurut Chotpitayosunondh & Douglas (2016) terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu kecanduan *smartphone*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *Self-Control* (kontrol diri).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hura dkk (2021) menyatakan bahwa remaja yang memiliki *Fear of Missing Out* yang tinggi akan merasa cemas dan takut diabaikan ketika tidak tahu apa yang telah dilakukan oleh teman-temannya di luar sana, sehingga ketika mereka sedang berkumpul dengan temannya yang lain ia akan terus-menerus mengecek *social media*-nya untuk memastikan bahwa dirinya tidak ketinggalan informasi apapun. Sebaliknya remaja dengan FoMO yang rendah tidak akan merasa gelisah dan cemas bila mengetahui bahwa teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya dan dapat mengendalikan keingintahuannya mengenai aktivitas teman-temannya (Hura et al. 2021).

Pernyataan keterikatan *Fear of Missing Out* dan *phubbing* diperkuat lagi dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Balta (2020) yang mengungkapkan hasil bahwa *Fear of Missing Out* memiliki korelasi yang

sangat kuat terhadap *phubbing*. *Fear of Missing Out* terkait secara langsung dan atau tidak langsung terhadap perilaku *phubbing*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Kurnia *et al.* (2020) remaja dengan *self-control* yang tinggi akan dapat memanfaatkan waktu dengan baik jika sedang berkumpul dengan teman-temannya. Ia mampu untuk mengendalikan dirinya agar tidak berfokus pada *smartphone* dan lebih memilih untuk menikmati waktu dengan mengobrol dan berdiskusi dengan teman-temannya sehingga mereka terhindar dari perilaku *phubbing*. Sedangkan remaja dengan *self-control* yang rendah tidak akan mampu memanfaatkan waktu dengan baik saat berkumpul dengan teman-temannya. Mereka cenderung tidak dapat mengendalikan dirinya untuk tidak bermain *smartphone* bahkan saat terlibat dalam percakapan antara dua orang atau lebih. Mereka lebih memilih untuk berfokus kepada *smartphone* daripada menyimak pembicaraan atau komunikasi yang sedang berlangsung sehingga mereka lebih beresiko untuk melakukan *phubbing* (Kurnia *et al.* 2020).

Pernyataan keterikatan *self-control* dan *phubbing* diperkuat lagi dalam penelitian yang dilakukan oleh Benvenuti *et al* (2019) yang menyatakan bahwa *self-control* memiliki hubungan yang negative terhadap *phubbing*. Semakin tinggi *self-control* seseorang maka akan semakin rendah perilaku *phubbing*. Sebaliknya, semakin rendah *self-control* seseorang maka semakin tinggi perilaku *phubbing*.

## E. Kerangka Teoritik

*Phubbing* merupakan sebuah singkatan dari 2 kata yaitu “*phone*” yang berarti telepon dan “*snubbing*” yang berarti menghina. Dapat dikatakan bahwa *phubbing* mendeskripsikan sebuah aktivitas penghinaan kepada orang lain di lingkungannya dengan mengalihkan fokusnya pada *smartphone* (Haigh, 2012). *Phubbing* merupakan situasi antara dua orang atau lebih dalam sebuah lingkup yang lebih banyak melakukan interaksi pada *smartphone*-nya dibandingkan dengan orang-orang di sekitar (Chotpitayasunondh and Douglas 2016). Menurut Carvajal (2012) *phubbing* adalah perilaku yang harus ditinggalkan demi mencapai hubungan interpersonal yang baik. Hal tersebut dikarenakan bahwa sebenarnya teknologi diciptakan untuk mempermudah individu untuk berkomunikasi satu sama lain, namun saat ini teknologi lebih beresiko untuk merusak hubungan interpersonal.

Perilaku *phubbing* berfokus pada kajian psikologi sosial yaitu mengenai interaksi sosial. Menurut Walgito (2007) interaksi sosial adalah sebuah relasi yang terjalin antara satu individu dengan individu lainnya hingga terjadi hubungan timbal balik. Sedangkan definisi *phubbing* menurut Haigh (2012) adalah sebuah tindakan yang dapat membuat orang lain merasa terhina dalam interaksi social karena tidak terfokus pada orang tersebut melainkan pada *smartphone*-nya. Ia akan lebih mengutamakan *smartphone* daripada orang lain yang ada di sekitarnya. Jika hal ini terus dilakukan maka akan mengakibatkan hal buruk pada relasi social. Dampak buruk yang dapat muncul akibat dari *phubbing* yaitu menurunnya rasa memiliki hingga bisa berpengaruh terhadap



kualitas komunikasi. Dalam membangun interaksi sosial terdapat hubungan timbal balik antara satu individu dengan individu lain, namun perilaku *phubbing* tersebut menghambat adanya interaksi tersebut sehingga dapat menyebabkan orang merasa diabaikan, tidak dihargai, dan dapat merenggangkan hubungan pertemanan.

Menurut Alamudi mengutip dari Aditia (2021) jika perilaku *phubbing* hanya dilakukan sesekali, orang disekitar masih akan bisa mengerti, namun jika *phubbing* sering dilakukan maka akan dapat merusak kualitas relasi antar individu. Jika di dalam sebuah lingkungan terdapat banyak sekali orang yang melakukan *phubbing*, maka hal tersebut akan dianggap wajar. Perilaku *phubbing* ini memperlihatkan bahwa saat ini setiap individu mulai menjadi pribadi yang lebih mementingkan *smartphone* terutama dalam penggunaan *social media* daripada di kehidupan yang nyata sehingga menurunkan tingkat kepeduliannya terhadap orang dan lingkungan di sekitarnya yang menyebabkan adanya penurunan interaksi social yang semakin hari semakin memburuk (Aditia 2021).

Perilaku *phubbing* dapat dikatakan rendah jika individu masih memiliki keinginan untuk mendengar percakapan yang diucapkan orang lain, menanggapi pertanyaan orang lain, dan menaruh *smartphone* untuk melakukan kontak mata pada orang yang sedang berbicara dengannya. Perilaku *Phubbing* dikatakan tinggi jika individu sudah tidak bisa terlepas dari *smaratphone*-nya dan tidak merespon jika seseorang sedang mengajaknya berbicara (Kurnia et al. 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri, Elita, & Sulian (2021) menunjukkan hasil bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara penggunaan media social dengan perilaku *phubbing*. Artinya jika seseorang menggunakan media social dengan sangat sering, maka mereka akan lebih berpotensi untuk melakukan *phubbing*. Sebaliknya, jika seseorang jarang menggunakan social media, maka mereka memiliki potensi yang rendah untuk melakukan *phubbing*. *Social media* menjadi sangat menarik bagi kehidupan remaja karena didalamnya terdapat banyak sekali fitur yang canggih. Banyaknya fitur dalam *social media*, membuat remaja lebih banyak menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*. Ketika remaja sudah merasa sangat senang dengan *smartphone*-nya, mereka cenderung ingin menghabiskan banyak waktu untuk berlama-lama bermain *smartphone* sehingga secara sadar maupun tidak mereka mengabaikan lingkungan yang ada di sekitarnya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* menurut Chotpitayasunonsh & Douglas (2016), diantaranya yaitu *Fear of Missing Out* dan *Self-Control*. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan rasa cemas yang tumbuh dalam diri individu saat merasa bahwa orang lain sedang mengikuti aktivitas yang lebih menarik daripada aktivitas yang sedang diikutinya. Rasa khawatir tersebut disebabkan oleh pembaharuan kegiatan orang lain di *social media* (Przybylski et al. 2013). Menurut Balta et al (2018), *Fear of Missing Out* memiliki korelasi yang sangat kuat terhadap perilaku *phubbing*. *Fear of Missing Out* terkait secara langsung dan atau tidak langsung terhadap perilaku *phubbing* (Balta et al. 2020). Selain Balta, Al-Saggaf & O'Donnell (2019) juga

melakukan penelitian tentang *phubbing* dengan hasil yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan perilaku *phubbing*. Semakin meningkatnya status *FoMO*, maka semakin meningkat pula perilaku *phubbing* (Al-Saggaf and O'Donnell 2019).

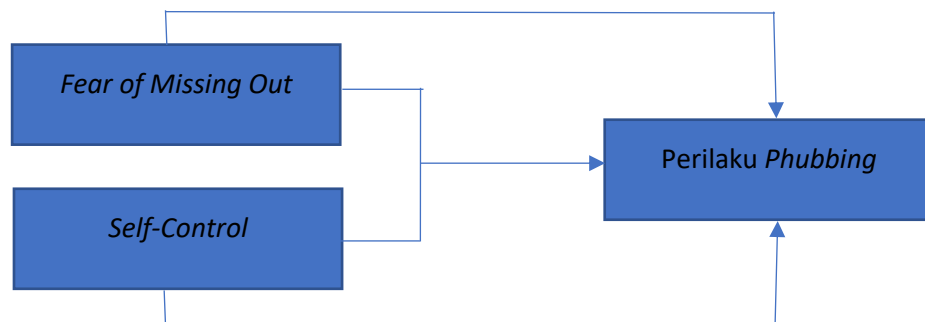
Menurut Hura *et al* (2021) remaja yang memiliki *Fear of Missing Out (FoMO)* yang tinggi akan merasa cemas dan takut diabaikan ketika tidak tahu apa yang telah dilakukan oleh teman-temannya di luar sana, sehingga ketika mereka sedang berkumpul dengan temannya yang lain ia akan terus-menerus mengecek *social media*-nya untuk memastikan bahwa dirinya tidak ketinggalan informasi apapun. Sebaliknya remaja dengan *FoMO* yang rendah tidak akan merasa gelisah dan cemas bila mengetahui bahwa teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya dan dapat mengendalikan keingintahuannya mengenai aktivitas teman-temannya (Hura *et al.* 2021).

*Self-control* menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) adalah sebuah kemampuan dalam diri seseorang dalam melebihi atau mengubah respon yang ada pada diri sendiri untuk menghindari munculnya Tindakan yang buruk. Ciri dari *self-control* yaitu dapat mengontrol pikiran, emosi, dorongan, dan menghentikan atau mengurangi kebiasaan buruk (Tangney *et al.* 2004). Menurut Benvenuti, *et al* (2019), *self-control* memiliki relasi yang negative terhadap *phubbing*. Dapat dikatakan bahwa jika seseorang memiliki *self-control* yang tinggi, maka seseorang akan perboptensi rendah dalam melakukan *phubbing*. Sebaliknya, jika seseorang memiliki *self-control* yang rendah, maka

seseorang memiliki potensi besar dalam melakukan *phubbing* (Benvenuti et al. 2019).

Menurut Kurnia *et al.* (2020) remaja yang memiliki *self-control* dengan kategori tinggi akan memiliki kemampuan untuk memanfaatkan waktunya dengan baik. Ketika sedang berkumpul Bersama teman-temannya, remaja dengan *self-control* yang tinggi akan selalu menikmati waktu untuk bercanda dan berdiskusi dengan temannya. Mereka akan mampu mengendalikan atau menahan dirinya untuk tidak bermain *smartphone* khususnya ketika sedang terlibat dalam sebuah percakapan. Sedangkan remaja yang memiliki *self-control* dengan kategori rendah tidak memiliki kemampuan untuk memanfaatkan waktu dengan baik. Saat berkumpul dengan teman-temannya, remaja dengan *self-control* yang rendah tidak dapat menahan dirinya untuk tidak bermain *smartphone*. Mereka mengabaikan percakapan yang sedang terjadi dan lebih memilih untuk fokus terhadap *smartphone*-nya (Kurnia et al. 2020).

Berdasarkan kerangka teori di atas, berikut bagan yang digunakan untuk menunjukkan Hubungan *Fear of Missing Out* dan *Self-Control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*.



## F. Hipotesis

Dari penjabaran di atas didapatkan 3 hipotesis, yaitu :

1. Terdapat hubungan yang positif antara *Fear of Missing Out* dan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*.
2. Terdapat hubungan negatif antara *Self-Control* dan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*.
3. Terdapat hubungan yang positif pada *Fear of Missing Out* dan hubungan yang negative pada *Self-Control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Dalam penelitian ini digunakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang perolehan datanya berupa angka (Sugiyono, 2017). Selanjutnya peneliti menggunakan penelitian korelasional karena tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk memahami hubungan antar variabel (Sugiyono, 2017). Dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa jenis penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang paling tepat untuk digunakan dalam penelitian ini. Hal tersebut dikarenakan peneliti ingin mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dan *self-control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*.

Dalam penelitian ini, langkah-langkah yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

1. Mencari fenomena sekitar dan menentukan tema yang akan digunakan pada penelitian.
2. Menjabarkan latar belakang dan merumuskan masalah.
3. Mencari dan menghubungkan teori yang ada pada fenomena yang telah ditemukan.
4. Menentukan populasi dan jumlah sampel yang akan digunakan.
5. Mengumpulkan data sesuai dengan kriteria populasi yang telah ditetapkan.
6. Mengolah data menjadi sebuah angka yang kemudian dihitung menggunakan bantuan SPSS.

7. Menjabarkan hasil analisis data.
8. Menuliskan hasil penelitian yang dihubungkan dengan teori.
9. Menuliskan kesimpulan dan saran dari penelitian yang diperoleh.

## **B. Identifikasi Variabel**

Berikut variable pada penelitian ini :

Variabel bebas (X1) : *Fear of Missing Out* (FoMO)

(X2) : *Self-Control*

Variabel Terikat (Y) : *Phubbing*

## **C. Definisi Operasional**

### 1. *Phubbing*

*Phubbing* adalah sebuah Tindakan acuh seseorang kepada lingkungannya karena lebih fokus pada gawainya daripada berinteraksi atau melakukan percakapan dengan lingkungannya. *Phubbing* memiliki 2 aspek, yaitu gangguan komunikasi (*Communication disturbance*) dan obsesi terhadap telepon (*phone obsession*).

### 2. *Fear of Missing Out*

*Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga yang dimiliki rekan individu atau kelompok teman sebaya Ketika individu tersebut tidak hadir di dalamnya. FoMO memiliki 2 aspek, yaitu

kekurangan pemenuhan psikologis *self* dan kurangnya kebutuhan psikologis akan *relatedness*.

### 3. *Self-Control*

*Self-control* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah lakunya dengan menahan, mengatur, atau mengarahkan dorongan keinginan dengan berbagai pertimbangan agar dapat mengambil keputusan yang tepat dan tidak merugikan diri. *Self-control* memiliki 5 aspek, yaitu *self discipline*, *deliberate / non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

## D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

### 1. Populasi

Berdasarkan hasil observasi peneliti selama 3 hari di sebuah *café* di Surabaya, peneliti menemukan perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh remaja. Dari 11 orang remaja, 6 diantaranya melakukan *phubbing*. Sehingga dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah populasi tidak terbatas (*infinite*) yaitu remaja pengguna *social media* dengan kriteria sebagai berikut :

- a) Remaja usia 18-24 tahun
- b) Pengguna aktif *social media*
- c) Berdomisili di Surabaya
- d) Bersedia menjadi responden



## 2. Sampel

Karena jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini tidak diketahui jumlah secara pasti, maka penelitian ini menggunakan rumus *Lameshow* untuk menghitung jumlah minimal sampel, yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{Z\alpha^2 \times P \times Q}{L^2}$$

Keterangan:

n = Total sampel minimal yang dibutuhkan

Z $\alpha$  = Nilai standar dari distribusi sesuai nilai  $\alpha = 5\% = 1.96$

P = Prevalensi outcome, karena data belum didapat, maka dipakai 50%

Q = 1 – P L = Tingkat ketelitian 5%

Berdasarkan rumus, maka

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times (1-0.5)}{(0.05)^2}$$

$$n = \frac{3.8416 \times 0.25}{0.0025}$$

$$n = 384,16$$

$$n = 384$$

Dari perhitungan yang telah dilakukan di atas maka dapat dilihat bahwa jumlah minimal sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 384 responden.

## 3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* lebih tepatnya yaitu *simple random sampling*.

## E. Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan pada kuesioner penelitian ini merupakan skala *likert*, dimana variabel yang akan dihitung akan dijabarkan menjadi indikator variabel dan kemudian dijadikan sebagai dasar untuk membuat aitem instrument yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Pada skala *likert*, terdapat lima macam jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RG), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

**Table 1 Pemberian Skor Skala *Likert***

| Pilihan Jawaban | F | UF |
|-----------------|---|----|
| SS              | 5 | 1  |
| S               | 4 | 2  |
| RG              | 3 | 3  |
| TS              | 2 | 4  |
| STS             | 1 | 5  |

### 1. Alat Ukur *Phubbing*, *Fear of Missing Out*, dan *Self-Control*

#### b) Alat Ukur *Phubbing*

Skala untuk mengukur perilaku *phubbing* menggunakan alat ukur *Phubbing Scale* (PS) dari Karadag (2015). Skala *phubbing* menggunakan skala *likert* dan pernyataannya telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

**Tabel 2 *Blue Print* Skala *Phubbing***

| Aspek               | Indikator  | Aitem     |    | Total |
|---------------------|--|-----------|----|-------|
|                     |  | F         | UF |       |
| Gangguan Komunikasi | Terganggunya komunikasi secara langsung karena <i>smartphone</i> | 1,2,3,4,5 | -  | 5     |

|                                   |   |          |   |    |
|-----------------------------------|---|----------|---|----|
| Obsesi terhadap <i>Smartphone</i> | Adanya keinginan dan dorongan yang tinggi pada penggunaan <i>smartphone</i> | 7,8,9,10 | 6 | 5  |
| Total                             |   | 9        | 1 | 10 |

c) Alat Ukur *Fear of Missing Out*

Skala *Fear of Missing Out* menggunakan skala *likert*. Skala yang dipakai pada FoMO merujuk pada teori dari (Przybylski et al. 2013) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

**Table 3. Blue print *Fear of Missing Out***

| Aspek  | Indikator  | Aitem      |    | Total |
|--|--|------------|----|-------|
|  |  | F          | UF |       |
| Kekurangan Pemenuhan Psikologis <i>Self</i>            | Menghabiskan banyak waktu untuk mengetahui aktivitas atau informasi terbaru dari <i>social media</i> | 1,2,3,4    | 5  | 5     |
| Kurangnya Kebutuhan Psikologis akan <i>Relatedness</i> | Mengalami kecemasan ketika tidak terlibat dalam aktivitas yang dilakukan orang lain                  | 6,7,8,9,10 | -  | 5     |
| Total  |  | 9          | 1  | 10    |

d) Alat Ukur *Self-Control*

Skala *Self-Control* yang digunakan merupakan skala *likert*. Skala yang digunakan merujuk pada teori Tangney (2004) dan sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

**Tabel 4. Blue Print Self-Control**

| Aspek                             | Indikator  | Aitem |      | Total |
|-----------------------------------|--|-------|------|-------|
|                                   |  | F     | UF   |       |
| <i>Self-discipline</i>            | Mampu menahan dirinya dari hal-hal yang mengganggu konsentrasi         | 1,2,3 | -    | 3     |
| <i>Deliberate / Non-Impulsive</i> | Memiliki pertimbangan yang baik dalam mengambil keputusan              | 5     | 4    | 2     |
| <i>Healthy Habits</i>             | Kebiasaan atau pola hidup sehat  | 6,7,8 | -    | 3     |
| <i>Work Ethic</i>                 | Mampu menyelesaikan tugas tanpa harus terpengaruh hal-hal diluar tugas | 11    | 9,10 | 3     |
| <i>Reliability</i>                | Kemampuan individu dalam pelaksanaan rencana jangka panjang            | 12,13 | -    | 2     |
| Total                             |  | 10    | 3    | 13    |

## 2. Validitas dan Reliabilitas

### a. Validitas Alat Ukur

Validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang dipakai untuk mengukur apa yang akan diukur. Pada penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas isi dan validitas aitem. Validitas isi menurut Azwar (2014) merupakan validitas yang dilakukan melalui pengujian terhadap isi alat tes dengan analisis rasional melalui profesional judgement. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aitem-aitem yang ada mampu mencerminkan atribut yang akan diukur. Instrumen yang sudah dibuat oleh peneliti akan diajukan pada profesional judgement supaya diberikan penilaian

dengan cara memberikan point 1 jika item sangat tidak sesuai hingga point 5 jika item sangat sesuai dan masukan terkait instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Setelah itu hasil penilaian tersebut akan diuji menggunakan koefisien validitas isi Aiken's V. Formula Aiken's V didasarkan pada hasil penelitian dari panel ahli sebanyak satu orang ahli terhadap suatu item dari segi sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur. Berikut formula Aiken's V:

$$V = \sum s / [n(C - 1)]$$

Keterangan:

$$S = r - Lo$$

Lo : Angka penilaian terendah

C : Angka penilaian tertinggi

R : Angka yang diberikan oleh penilai

Berdasarkan data yang telah diperoleh didapatkan hasil uji validitas sebagai berikut :

a. *Phubbing Scale*

Berikut merupakan hasil perhitungan SPSS uji validitas dengan membandingkan r tabel dan r hitung :

**Tabel 5. Uji Validitas *Phubbing***

| Aitem   | R hitung | R tabel | Keterangan |
|---------|----------|---------|------------|
| Aitem 1 | 0,662    | 0,113   | Valid      |
| Aitem 2 | 0,688    | 0,113   | Valid      |
| Aitem 3 | 0,345    | 0,113   | Valid      |
| Aitem 4 | 0,705    | 0,113   | Valid      |
| Aitem 5 | 0,377    | 0,113   | Valid      |
| Aitem 6 | 0,242    | 0,113   | Valid      |
| Aitem 7 | 0,349    | 0,113   | Valid      |

|          |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|
| Aitem 8  | 0,380 | 0,113 | Valid |
| Aitem 9  | 0,637 | 0,113 | Valid |
| Aitem 10 | 0,635 | 0,113 | Valid |

Berdasarkan tabel uji validitas di atas dapat diketahui bahwa terdapat 10 aitem yang valid atau dapat dikatakan bahwa semua aitem pada *phubbing scale* valid. Setelah uji validitas dilakukan berikut adalah *blueprint* dari *phubbing scale* :

**Tabel 6. *Blueprint Phubbing Scale***

| Aspek                             | Nomor Aitem |    | Jumlah Aitem Valid |
|-----------------------------------|-------------|----|--------------------|
|                                   | F           | UF |                    |
| Gangguan Kounikasi                | 1,2,3,4,5   | -  | 10                 |
| Obsesi terhadap <i>Smartphone</i> | 7,8,9,10    | 6  |                    |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat 10 aitem yang valid. Pada gangguan komunikasi sebanyak 5 aitem dan pada obsesi terhadap ponsel sebanyak 5 aitem.

b. *Fear of Missing Out Scale*

Berikut merupakan hasil perhitungan SPSS uji validitas dengan membandingkan r tabel dan r hitung :

**Tabel 7. Uji Validitas *Fear of Missing Out***

| Aitem   | R hitung | R tabel | Keterangan  |
|---------|----------|---------|-------------|
| Aitem 1 | 0,566    | 0,113   | Valid       |
| Aitem 2 | 0,557    | 0,113   | Valid       |
| Aitem 3 | 0,633    | 0,113   | Valid       |
| Aitem 4 | 0,549    | 0,113   | Valid       |
| Aitem 5 | 0,002    | 0,113   | Tidak Valid |
| Aitem 6 | 0,589    | 0,113   | Valid       |

|          |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|
| Aitem 7  | 0,676 | 0,113 | Valid |
| Aitem 8  | 0,651 | 0,113 | Valid |
| Aitem 9  | 0,646 | 0,113 | Valid |
| Aitem 10 | 0,625 | 0,113 | Valid |

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa terdapat 1 aitem yang tidak valid sehingga menyisakan 9 aitem valid. Berikut ini adalah *blueprint Fear of Missing Out Scale* setelah dilakukan uji validitas:

**Tabel 8. *Blueprint Fear of Missing Out Scale***

| Aspek  | Nomor Aitem |    | Jumlah Aitem Valid |
|--|-------------|----|--------------------|
|  | F           | UF |                    |
| Kekurangan Pemenuhan Psikologis <i>Self</i>            | 1,2,3,4     | 5* | 9                  |
| Kurangnya Kebutuhan Psikologis akan <i>Relatedness</i> | 6,7,8,9,10  | -  |                    |

keterangan: tanda \*) menunjukkan aitem yang tidak valid

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa tersisa 9 aitem yang valid. Pada kekurangan pemenuhan psikologis *self* sebanyak 4 aitem dan pada kurangnya kebutuhan psikologis akan *relatedness* sebanyak 5 aitem.

c. *Self-Control Scale*

Berikut merupakan hasil perhitungan SPSS uji validitas dengan membandingkan r tabel dan r hitung :

**Tabel 9. Uji Validitas *Self-Control***

| Aitem   | R hitung | R tabel | Keterangan |
|---------|----------|---------|------------|
| Aitem 1 | 0,675    | 0,113   | Valid      |
| Aitem 2 | 0,678    | 0,113   | Valid      |

|          |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|
| Aitem 3  | 0,613 | 0,113 | Valid |
| Aitem 4  | 0,291 | 0,113 | Valid |
| Aitem 5  | 0,466 | 0,113 | Valid |
| Aitem 6  | 0,503 | 0,113 | Valid |
| Aitem 7  | 0,362 | 0,113 | Valid |
| Aitem 8  | 0,514 | 0,113 | Valid |
| Aitem 9  | 0,492 | 0,113 | Valid |
| Aitem 10 | 0,474 | 0,113 | Valid |
| Aitem 11 | 0,664 | 0,113 | Valid |
| Aitem 12 | 0,569 | 0,113 | Valid |
| Aitem 13 | 0,641 | 0,113 | Valid |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa 13 aitem tersebut valid, atau dapat dikatakan bahwa semua aitem valid. Berikut ini adalah *blueprint Self-Control Scale* setelah dilakukan uji validitas :

**Tabel 10. *Blueprint Self-Control Scale***

| Aspek                           | Nomor Aitem |      | Jumlah Aitem Valid |
|---------------------------------|-------------|------|--------------------|
|                                 | F           | UF   |                    |
| <i>Self-Discipline</i>          | 1,2,3       | -    | 13                 |
| <i>Deliberate/Non-Impulsive</i> | 5           | 4    |                    |
| <i>Healthy Habits</i>           | 6,7,8       | -    |                    |
| <i>Work Ethic</i>               | 11          | 9,10 |                    |
| <i>Reliability</i>              | 12,13       | -    |                    |

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 13 aitem yang valid. Pada *self-discipline* sebanyak 3 aitem, *deliberate / non-impulsive* sebanyak 2 aitem, *healthy habits* sebanyak 3 aitem, *work ethic* sebanyak 3 aitem, dan *reliability* sebanyak 2 aitem.



b. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang bermaksud sebuah pengukuran yang dapat memberikan hasil data yang memiliki tingkat konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya. Sebuah instrumen dapat diakui reliabel jika instrumen tersebut diujikan berkali-kali dan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach's yang ada pada program SPSS, dimana menurut Sugiyono (2017) suatu aitem dikatakan reliabel jika nilai cronbach's alphanya minimal 0,70. Berikut akan dipaparkan hasil uji reliabilitas menggunakan IBM *statistic 26* pada ketiga instrument yang digunakan :

(1) *Phubbing Scale*

Berikut merupakan hasil perhitungan SPSS uji reliabilitas dengan melihat besaran *Cronbach's Alpha* :

**Tabel 11. Uji Reliabilitas *Phubbing***

| Reliability Statistics |    |
|------------------------|----|
| Cronbach's Alpha       | N  |
| 0,719                  | 10 |

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha Phubbing Scale* sebesar  $0,719 > 0,70$ . Dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut reliabel.

(2) *Fear of Missing Out Scale*

Berikut merupakan hasil perhitungan SPSS uji reliabilitas dengan melihat besaran *Cronbach's Alpha* :

**Tabel 12. Uji Reliabilitas *Fear of Missing Out***

| <b>Reliability Statistics</b> |   |
|-------------------------------|---|
| Cronbach's Alpha              | N |
| 0,799                         | 9 |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha Fear of Missing Out Scale* sebesar  $0,799 > 0,70$ . Dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut reliabel.

(3) *Self-Control Scale*

Berikut merupakan hasil perhitungan SPSS uji reliabilitas dengan melihat besaran *Cronbach's Alpha* :

**Tabel 13. Uji Reliabilitas *Self-Control***

| <b>Reliability Statistics</b> |    |
|-------------------------------|----|
| Cronbach's Alpha              | N  |
| 0,781                         | 13 |

Dapat dilihat pada tabel di atas bahwa nilai *Cronbach's Alpha Self-Control Scale* sebesar  $0,733 > 0,70$ . Dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut reliabel.

## G. Analisis Data

Langkah analisis data dilangsungkan sesudah terkumpulnya semua data dari subjek. Pada penelitian ini analisis data yang dipakai adalah uji regresi linear berganda yaitu analisis yang dipakai untuk menganalisis besarnya hubungan dan pengaruh dua atau lebih variabel bebas yang menjadi prediksi besarnya variabel terikat. Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji prasyarat yang dipakai untuk mengetahui apakah hasil analisis data untuk hipotesis bisa diteruskan atau tidak. Uji prasyarat tersebut terdiri dari:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil pada penelitian berdistribusi normal atau tidak. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa uji normalitas bisa dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan ketentuan suatu diaktakan berdistribusi normal jika hasil signifikansinya  $> 0,05$ . Berikut ini adalah hasil uji normalitas yang disajikan dalam tabel di bawah ini :

**Tabel 14. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

| <b>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</b> |                   |                            |
|---|-------------------|----------------------------|
|   |                   | Unstandardized<br>Residual |
| N   |                   | 397                        |
|   | Mean              | 0,000                      |
| Normal<br>Parameters <sup>a,b</sup>       | Std.<br>Deviation | 4,28632794                 |

|                        |          |                    |
|------------------------|----------|--------------------|
| Most                   | Absolute | 0,038              |
| Extreme                | Positive | 0,033              |
| Differences            | Negative | -0,038             |
| Test Statistic         |          | 0,038              |
| Asymp. Sig. (2-tailed) |          | 0,185 <sup>c</sup> |

Dapat dilihat hasil uji normalitas dari tabel di atas bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,185 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) tujuan dari dilakukannya uji linieritas yaitu untuk mengetahui apakah variabel *fear of missing out* dan *self-control* memiliki relasi linier atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada linearitas  $\leq 0,05$ , maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear (Sugiyono & Susanto 2015).

Berikut ini hasil uji linieritas melalui SPSS :

**Tabel 15. Uji Linieritas *Fear of Missing Out***

|                   |                       | Df  | F       | Sig   |
|-------------------|-----------------------|-----|---------|-------|
| Between<br>Groups | Combined              | 33  | 6,781   | 0,000 |
|                   | Linieritas            | 1   | 167,349 | 0,000 |
|                   | Deviasi<br>Linieritas | 32  | 1,763   | 0,008 |
| Within<br>Groups  |                       | 363 |         |       |
| Total             |                       | 396 |         |       |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa signifikansi linieritas dari *Fear of Missing Out* adalah  $0,008 < 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *fear of missing out* memiliki hubungan linear terhadap *phubbing*.

**Tabel 16. Uji Linieritas *Self-Control***

|                   |                       | Df  | F      | Sig   |
|-------------------|-----------------------|-----|--------|-------|
| Between<br>Groups | Combined              | 33  | 2,202  | 0,000 |
|                   | Linieritas            | 1   | 29,320 | 0,000 |
|                   | Deviasi<br>Linieritas | 32  | 1,354  | 0,100 |
| Within<br>Groups  |                       | 363 |        |       |
| Total             |                       | 396 |        |       |

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari linieritas yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dapat dikatakan bahwa *self-control* memiliki hubungan yang linear dengan *phubbing*.

### 3. Uji Multikolinieritas

Fungsi uji multikolinieritas yaitu untuk menemukan variabel bebas pada regresi linier berganda. Jika hasil dari uji multikolinieritas menunjukkan sebuah hubungan, maka bisa dikatakan bahwa ada masalah multikolinieritas. Regresi yang baik tidak akan ditemui hubungan sempurna atau hampir sempurna diantara variabel independent. Hal yang harus diperhatikan dalam uji multikolinieritas ini adalah nilai VIF dan *tolerance*. Jika nilai VIF  $< 10$  dan nilai *tolerance*  $> 0,10$ , maka dapat

disimpulkan bahwa data tersebut tidak terjadi masalah multikolinieritas.

Berikut ini akan disajikan tabel hasil uji multikolinieritas :

**Tabel 17. Uji Multikolinieritas**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |                     | Unstandarized Coefficients |           |        | Sig   | Collinearity Statistics |       |
|-------|---------------------|----------------------------|-----------|--------|-------|-------------------------|-------|
|       |                     | B                          | Std Error | t      |       | Tolerance               | VIF   |
| 1     | (Constant)          | 27,881                     | 1,909     | 14,608 | 0,000 |                         |       |
|       | Fear of Missing Out | 0,446                      | 0,035     | 12,919 | 0,000 | 0,999                   | 1,001 |
|       | Self-Control        | -0,203                     | 0,034     | -5,989 | 0,000 | 0,999                   | 1,001 |

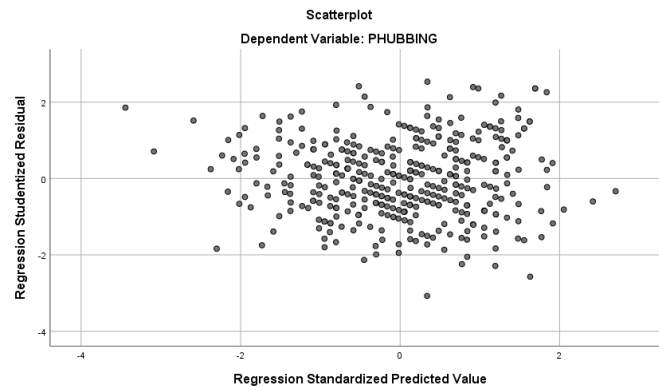
Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* dari *fear of missing out* dan *self-control* adalah  $0,999 > 0,10$  sedangkan nilai VIF dari *fear of missing out* dan *self-control* adalah  $1,001 < 10$ . Sesuai dengan penjabaran di atas, jika nilai *tolerance*  $> 0,10$  dan VIF  $< 10$  maka tidak terjadi masalah multikolinieritas. Jadi bisa disimpulkan bahwa data tersebut tidak menunjukkan adanya masalah multikolinieritas.

#### 4. Uji Heterokedastisitas

Tujuan dari uji prasyarat heteroskedastisitas yaitu untuk melihat ada atau tidaknya ketidakselarasan *variance residual* pada model regresi. Regresi yang baik tidak memiliki *variance* yang homokidastisitas. Ada tidaknya keselarasan dapat dilihat melalui grafik scatterplot. Jika grafik scatterplot tidak membentuk pola tertentu dan beberapa titik tersebar di atas dan di bawah angka 0, maka dapat dipastikan bahwa tidak terdapat gejala

heteroskedastisitas pada data tersebut. Berikut grafik yang didapat dari hasil uji heteroskedastisitas yang dihitung menggunakan IBM *statistics 26* :

**Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas**



Berdasarkan gambar tersebut terlihat bahwa grafik tidak membentuk pola tertentu dan titik-titik menyebar di bawah dan di atas 0 tidak berpola. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi adanya heteroskedastisitas.

Dari keempat uji prasyarat tersebut dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, terdapat hubungan yang linear pada *fear of missing out* dan *self-control* dengan *phubbing*, tidak terjadi multikolinieritas, dan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Setelah mendapatkan hasil uji prasyarat tersebut, maka data dapat diolah lebih lanjut dengan menggunakan uji analisis regresi linier berganda untuk dapat mengetahui hubungan dari masing-masing variabel.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Sebagai langkah pertama, peneliti mencari fenomena yang sering terjadi di sekitar peneliti saat ini dan melakukan observasi di daerah yang ingin diteliti. Peneliti melanjutkan dengan menyusun proposal sesuai dengan arahan dan bimbingan dari dosen pembimbing.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan selama 4 hari di beberapa tempat makan / *café* yang ada di Surabaya, peneliti menemukan perilaku *phubbing*. Dari jumlah keseluruhan 20 orang, 9 diantaranya melakukan *phubbing*.

Setelah menyelesaikan proposal, peneliti kemudian menyerahkan proposal tersebut kepada Program Studi untuk kemudian dijadwalkan ujian proposal. Peneliti berhasil lulus dalam ujian proposal yang dilaksanakan secara luring pada 15 Juni 2022.

Setelah lulus dari ujian proposal, peneliti melanjutkan untuk menyusun angket dan melakukan *expert judgement* kepada 2 dosen. Lebih lanjut setelah mendapatkan persetujuan dari dosen, peneliti menyebarkan angket tersebut melalui *google form* dan disebarakan pada *social media*.

Pengambilan data memakan waktu cukup lama yaitu 1 minggu untuk kemudian mencapai jumlah minimal sebanyak 384 responden. Setelah data terkumpul, peneliti mengolah data tersebut untuk dilakukan skoring dan



menganalisis data melalui berbagai uji prasyarat dan uji hipotesis untuk selanjutnya disusun dalam laporan penelitian ini.

## 2. Deskripsi Hasil Penelitian

### a. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 18-24 tahun yang berdomisili di Surabaya dan merupakan pengguna aktif *social media* yang berjumlah 397 orang. Berikut penjabaran lebih spesifik :

#### (1) Sebaran berdasarkan jenis kelamin subjek

**Tabel 18. Sebaran data berdasarkan jenis kelamin**

| Jenis Kelamin | Jumlah | %     | Mean X1 | Mean X2 | Mean Y |
|---------------|--------|-------|---------|---------|--------|
| Laki-Laki     | 119    | 29,97 | 28,73   | 48,16   | 31,24  |
| Perempuan     | 278    | 70,03 | 27,56   | 47,04   | 30,50  |
| Total         | 397    | 100   |         |         |        |

Berdasarkan tabel tersebut, didapati bahwa sebanyak dari total 397 subjek, 119 diantara atau sekitar 29,97% adalah laki-laki. Sementara 278 sisanya atau sebanyak 70,03% adalah perempuan. Selanjutnya jika dilihat dari mean,  $X1 \text{ laki-laki} > X1 \text{ Perempuan}$ . Artinya laki-laki memiliki *fear of missing out* yang lebih tinggi daripada perempuan. Kemudian  $X2 \text{ laki-laki} > X2 \text{ perempuan}$ , hal tersebut dapat diartikan bahwa laki-laki memiliki *self-control* yang lebih tinggi daripada perempuan. Lalu variabel Y pada laki-laki  $>$  perempuan yang artinya laki-laki memiliki tingkat *phubbing* yang lebih tinggi daripada perempuan.

(2) Sebaran berdasarkan usia subjek

**Tabel 19. Sebaran data berdasarkan usia subjek**

| Usia  | Jumlah | %    | Mean<br>X1 | Mean<br>X2 | Mean<br>Y3 |
|-------|--------|------|------------|------------|------------|
| 18    | 10     | 2,5  | 31,40      | 45,10      | 35,60      |
| 19    | 25     | 6,3  | 32,04      | 45,32      | 36,00      |
| 20    | 37     | 9,3  | 30,49      | 47,22      | 31,81      |
| 21    | 78     | 19,7 | 26,81      | 48,18      | 29,26      |
| 22    | 204    | 51,4 | 27,42      | 47,28      | 30,42      |
| 23    | 33     | 8,3  | 26,03      | 48,79      | 28,61      |
| 24    | 10     | 2,5  | 29,50      | 46,30      | 33,30      |
| Total | 397    | 100  |            |            |            |

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui sebanyak dari total 397 subjek, 10 diantaranya atau sebesar 2,5% berusia 18 tahun. Selanjutnya 25 subjek atau sebesar 6,3% berusia 19 tahun, 37 subjek atau sebesar 9,3% berusia 20 tahun, 78 subjek atau sebesar 19,7% berusia 21 tahun, 204 subjek atau sebesar 51,4% berusia 22 tahun, 33 subjek atau sebanyak 8,3% berusia 23 tahun, dan sisanya 10 subjek atau sebesar 2,5% berusia 24 tahun. Dilihat dari mean masing-masing variabel, usia 19 memiliki tingkat *phubbing* yang paling tinggi yaitu sebesar 36,00.

(3) Sebaran berdasarkan *social media* yang sering digunakan subjek :

**Tabel 20. Sebaran data berdasarkan *social media* yang sering digunakan**

| Social<br>Media | Jumlah | %    | Mean<br>X1 | Mean<br>X2 | Mean<br>Y |
|-----------------|--------|------|------------|------------|-----------|
| Facebook        | 2      | 0,5  | 27,50      | 48,50      | 25,50     |
| Instagram       | 192    | 48,4 | 28,35      | 47,66      | 30,66     |
| Telegram        | 1      | 0,3  | 27,00      | 44,00      | 26,00     |
| Tik-Tok         | 97     | 24,4 | 28,76      | 47,28      | 32,02     |

|          |     |      |       |       |       |
|----------|-----|------|-------|-------|-------|
| Twitter  | 38  | 9,6  | 26,29 | 45,87 | 30,47 |
| Whatsapp | 15  | 3,5  | 27,80 | 48,73 | 28,47 |
| Youtube  | 52  | 13,1 | 25,96 | 47,25 | 29,67 |
| Total    | 397 | 100  |       |       |       |

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui dari total 397 subjek, 19 diantaranya atau sebesar 4,8% lebih sering menggunakan *Whatsapp* sebagai *social media*. Selanjutnya 53 subjek atau sebesar 13,4% lebih sering menggunakan *Youtube* sebagai *social media*. Lalu 189 subjek atau sebesar 47,6% lebih sering menggunakan *Instagram* sebagai *social media*. Kemudian 97 subjek atau sebesar 24,4% lebih sering menggunakan *Tik-Tok* sebagai *social media*. Sisanya 39 subjek atau sebesar 9,8% lebih sering menggunakan *Twitter* sebagai *social media*. Dari nilai mean dapat diketahui bahwa remaja yang lebih sering menggunakan *social media Tik-Tok* memiliki tingkat *fear of missing out* yang paling tinggi daripada remaja pengguna *social media* lainnya yaitu sebesar 28,76. Kemudian remaja yang lebih sering menggunakan *social media Tik-Tok* juga memiliki nilai *phubbing* yang paling tinggi daripada remaja dengan pengguna *social media* lainnya yaitu sebesar 32,02.

(4) Sebaran berdasarkan durasi subjek menggunakan *social media*

**Tabel 21. Tabel sebaran berdasarkan durasi**

| Durasi  | Jumlah | %    | Mean X1 | Mean X2 | Mean Y |
|---------|--------|------|---------|---------|--------|
| < 1 jam | 26     | 6,5  | 26,50   | 49,81   | 29,23  |
| 1-2 jam | 98     | 24,7 | 28,60   | 48,79   | 30,81  |
| 3-4 jam | 148    | 37,3 | 27,21   | 46,93   | 30,49  |
| 5-6 jam | 68     | 17,1 | 27,99   | 45,62   | 30,96  |

|         |     |      |       |       |       |
|---------|-----|------|-------|-------|-------|
| > 6 jam | 57  | 14,4 | 29,12 | 47,11 | 31,61 |
| Total   | 397 | 100  |       |       |       |

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa dari total 397 subjek, 26 diantaranya atau sebesar 6,5% menggunakan *social media* dengan durasi > 1 jam. Selanjutnya 98 subjek atau sebesar 24,7% menggunakan *social media* dengan durasi 1-2 jam. Lalu 148 subjek atau sebesar 37,3% menggunakan *social media* dengan durasi 3-4 jam. Kemudian 68 subjek atau sebesar 17,1% menggunakan *social media* dengan durasi 5-6 jam. Sisanya sebanyak 57 subjek atau sebesar 14,4% menggunakan *social media* dengan durasi > 6 jam. Dilihat dari nilai mean, remaja yang menggunakan *social media* > 6 jam per hari memiliki nilai *fear of missing out* paling tinggi yaitu sebesar 29,12. Selanjutnya remaja yang menggunakan *social media* dengan durasi 4-5 jam memiliki nilai *self-control* yang paling rendah yaitu sebesar 45,62. Kemudian remaja yang menggunakan *social media* dengan durasi > 6 jam memiliki nilai *phubbing* yang paling tinggi yaitu sebesar 31,61.

b. Deskripsi Data *Phubbing*, *Fear of Missing Out*, dan *Self-Control*

Dari hasil penelitian didapatkan deskripsi data yang disajikan pada tabel di bawah ini :

**Tabel 22. Deskripsi Data**

| Descriptive Statistics |     |         |         |       |                |
|------------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
|                        | N   | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| Phubbing               | 397 | 16      | 46      | 30,73 | 5,296          |
| FoMO                   | 397 | 9       | 45      | 27,91 | 6,253          |
| Self-Control           | 397 | 28      | 65      | 47,38 | 6,375          |
| Valid N (listwise)     | 397 |         |         |       |                |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 397 responden. Pada variabel *phubbing* didapatkan nilai minimum sebesar 16 dan maksimum 46 dengan mean 30,73 dan std. deviation sebesar 5,296. Selanjutnya pada variabel *fear of missing out* didapatkan nilai minimum sebesar 9 dan nilai maksimum sebesar 45 dengan mean 27,91 dan std. deviation sebesar 6,253. Kemudian pada variabel *self-control* didapatkan nilai minimum sebesar 28 dan nilai maksimum sebesar 65 dengan mean 47,38 dan std. deviation sebesar 6,375.

Setelah diketahui deskripsi secara umum kemudian akan dilakukan pengelompokan skor *phubbing*, *fear of missing out*, dan *self-control*. Untuk melakukan kategorisasi maka sebelumnya harus diketahui nilai *mean* (M) dan *std. deviation* (SD) dengan pembulatan pada tabel di bawah ini :

**Tabel 23. Tabel mean dan standar deviasi**

|   | <i>Phubbing</i> | <i>Fear of Missing Out</i> | <i>Self-Control</i> |
|---|-----------------|----------------------------|---------------------|
| M | 31              | 28                         | 47                  |

|          |    |    |    |
|----------|----|----|----|
| SD       | 5  | 6  | 6  |
| M - 1 SD | 26 | 22 | 41 |
| M + 1 SD | 36 | 34 | 53 |

Berikut ini adalah norma kategorisasi skor *phubbing*, *Fear of Missing Out*, dan *self-control* subjek berdasarkan tabel di atas :

**Tabel 24. Kategorisasi skor *Phubbing*, *Fear of Missing Out*, dan *Self-Control***

| Kategori | Rumus                      | <i>Phubbing</i>  | <i>Fear of Missing Out</i> | <i>Self-Control</i> |
|----------|----------------------------|------------------|----------------------------|---------------------|
| Rendah   | $X < M - 1SD$              | $X < 26$         | $X < 22$                   | $X < 47$            |
| Sedang   | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ | $26 \leq X < 36$ | $22 \leq X < 34$           | $47 \leq X < 53$    |
| Tinggi   | $X \geq M + 1SD$           | $X \geq 36$      | $X \geq 34$                | $X \geq 53$         |

Berdasarkan norma tersebut, di bawah ini adalah hasil pengkategorisasian skor *phubbing*, *fear of missing out*, dan *self-control* subjek :

**Tabel 25. Pengkategorisasian skor *Phubbing*, *Fear of Missing Out*, dan *Self-Control***

| Kategori | <i>Phubbing</i> |       | <i>Fear of Missing Out</i> |        | <i>Self-Control</i> |          |        |       |
|----------|-----------------|-------|----------------------------|--------|---------------------|----------|--------|-------|
|          | Jumlah          | %     | Kategori                   | Jumlah | %                   | Kategori | Jumlah | %     |
| Rendah   | 63              | 15,87 | Rendah                     | 65     | 16,37               | Rendah   | 50     | 12,59 |
| Sedang   | 258             | 64,99 | Sedang                     | 252    | 63,48               | Sedang   | 275    | 69,27 |
| Tinggi   | 76              | 19,14 | Tinggi                     | 80     | 20,15               | Tinggi   | 72     | 18,14 |
| Total    | 397             | 100   | Total                      | 397    | 100                 | Total    | 397    | 100   |

Berdasarkan tabel tersebut didapati bahwa sebanyak 63 subjek atau sebesar 15,87% memiliki perilaku *phubbing* yang rendah. Selanjutnya sebanyak 253 subjek atau sebesar 64,99% memiliki perilaku *phubbing*

yang sedang. Sementara sisanya sebanyak 76 subjek atau sebesar 19,14% memiliki perilaku *phubbing* dengan kategori tinggi.

Pada *fear of missing out*, sebanyak 65 orang atau sebesar 16,37% memiliki tingkat *fear of missing out* dengan kategori rendah. Selanjutnya sebanyak 252 subjek atau sebesar 63,48% memiliki tingkat *fear of missing out* dengan kategori sedang. 80 subjek sisanya atau sebesar 20,15% memiliki *fear of missing out* dengan kategori tinggi.

Pada *self-control*, sebanyak 50 subjek atau sebesar 12,59% memiliki *self-control* dengan kategori rendah. Sebanyak 275 subjek atau sebesar 69,27% memiliki *self-control* dengan kategori sedang. 72 subjek sisanya atau sebesar 18,14% memiliki *self-control* dengan kategori tinggi.

## B. Pengujian Hipotesis

Hasil uji hipotesis regresi linier berganda yang dilakukan dengan bantuan IBM *statistics* 26 yang didapat yaitu :

1. Hubungan antara *fear of missing out* dan *self-control* dengan perilaku *phubbing*

Untuk mengetahui hubungan dari *fear of missing out* dan *phubbing* dan juga hubungan dari *self-control* dan *phubbing*, dapat dilakukan dengan uji hasil T yang ada pada analisis regresi berganda. Apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  atau  $T \text{ hitung} > T \text{ tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara variabel X dan Y. jika sebaliknya maka dapat dikatakan bahwa tidak

ada hubungan antara variabel X dan Y (Muhid 2019). berikut hasil dari uji T yang akan dipaparkan melalui tabel :

**Tabel 26. Hasil Uji T**

| Coefficients <sup>a</sup> |              |                |              |        |       |
|---------------------------|--------------|----------------|--------------|--------|-------|
| Model                     |              | Unstandardized | Standardized | t      | Sig   |
|                           |              | Coefficients   | Coefficients |        |       |
|                           |              | B              | Beta         |        |       |
| 1                         | (Constant)   | 27,881         |              | 14,608 | 0,000 |
|                           | FoMO         | 0,446          | 0,527        | 12,919 | 0,000 |
|                           | Self-Control | -0,203         | -0,244       | -5,989 | 0,000 |

Berdasarkan tabel tersebut terlebih dahulu akan dilihat persamaan regresi dengan rumus sebagai berikut :

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y' = 27,881 + 0,446X_1 + (-0,203)X_2$$

$$Y' = 27,881 + 0,446X_1 - 0,203X_2$$

Keterangan :

$Y' = Phubbing$

$a = \text{konstanta}$

$b_1, b_2 = \text{koefisien regresi}$

$X_1 = \text{Fear of Missing Out (\%)}$

$X_2 = \text{Self-Control}$

Persamaan garis regresi tersebut memberi arti sebagai berikut :

- Konstanta sebesar 27,881 artinya jika *fear of missing out* dan *self-control* bernilai 0 maka nilai *phubbing* adalah sebesar 27,881.



- b. Koefisien regresi variable *fear of missing out* (X1) sebesar 0,446 dapat disimpulkan bahwa apabila variabel bebas lainnya memiliki nilai tetap dan nilai dari *fear of missing out* naik sebesar 1%, maka nilai *phubbing* akan naik sebanyak 0,446. Koefisien ini bernilai positif yang berarti memiliki hubungan positif antara *fear of missing out* dan *phubbing* yaitu semakin tinggi nilai *fear of missing out* maka nilai *phubbing* juga semakin tinggi.
- c. Koefisien regresi variabel *self-control* (X2) sebesar -0,203 dapat disimpulkan bahwa apabila variabel bebas lainnya memiliki nilai tetap dan nilai dari *self-control* naik sebesar 1%, maka nilai *phubbing* akan turun sebanyak 0,203. Koefisien ini bernilai negative yang berarti memiliki hubungan negative antara *self-control* dan *phubbing* yaitu semakin tinggi nilai *self-control* maka nilai *phubbing* akan semakin turun. Sebaliknya, jika nilai *self-control* turun maka nilai *phubbing* akan semakin naik.

Kemudian dari tabel di atas dapat dilihat nilai signifikansi dan t hitung tiap variabel dan selanjutnya akan dibuat perbandingan melalui tabel di bawah ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan :

**Tabel 27. Perbandingan Signifikansi dan T Hitung**

| Variabel                   | Sig.  |      | Keterangan   |
|----------------------------|-------|------|--------------|
| <i>Fear of Missing Out</i> | 0,000 | 0,05 | Ada hubungan |
| <i>Self-Control</i>        | 0,000 | 0,05 | Ada hubungan |

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi *fear of missing out*  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa variabel *fear of missing out* berhubungan signifikan dengan variabel *phubbing*. Variabel *self-control* memiliki signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga bisa dikatakan bahwa *self-control* memiliki hubungan yang signifikan dengan *phubbing*. Dari tabel di atas juga dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga bisa dikatakan bahwa *fear of missing out* dan *self-control* bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan *phubbing*.

Setelah diketahui hasil dari perbandingan signifikansi, maka akan dilakukan perbandingan nilai T. sebelumnya, untuk mengetahui nilai T tabel harus diketahui nilai  $t(\alpha/2; n-k)$  (Muhid 2019). Diketahui bahwa  $\alpha$  adalah tingkat kepercayaan dalam penelitian ini yaitu 0,05 yang jika dibagi dua nilainya menjadi 0,025. Diketahui nilai n merupakan jumlah sampel yaitu sebanyak 397. Sementara k adalah jumlah variabel x yaitu sebanyak 2 sehingga  $t(0,025; 395)$ . Setelah dilihat pada distribusi tabel t, maka diperoleh nilai t tabel sebesar 1,960.

Setelah diketahui besaran nilai t tabel, maka dapat dilakukan perbandingan t hitung dengan t tabel di bawah ini :

**Tabel 28. Perbandingan T Hitung dan T Tabel**

| Variabel                        | t hitung | t tabel | Keterangan  |
|---------------------------------|----------|---------|-------------|
| <i>Fear of Missing Out (X1)</i> | 12,919   | 1,960   | berhubungan |
| <i>Self-Control (X2)</i>        | -5,989   | 1,960   | Berhubungan |

Dari tabel tersebut didapati nilai t hitung *fear of missing out* sebesar  $12,919 > 1,960$  sehingga menunjukkan adanya hubungan signifikan. Sementara nilai t hitung *self-control* yaitu  $5,989 > 1,960$  artinya menunjukkan adanya hubungan signifikan. Tanda negative pada t hitung *self-control* mengindikasikan bahwa *self-control* memiliki hubungan negative terhadap *phubbing*, yakni semakin tinggi *self-control* maka *phubbing* akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-control*, maka akan semakin tinggi *phubbing*.

Dengan kata lain, berdasarkan hasil uji T (Parsial) yang telah dilakukan didapati hasil bahwa :

- a. Hipotesis 1 diterima, dan  $H_0$  ditolak sehingga terdapat hubungan signifikan antara variabel *fear of missing out* dan *phubbing*.
  - b. Hipotesis 2 diterima, dan  $H_0$  ditolak sehingga terdapat hubungan signifikan antara variabel *self-control* dan *phubbing* yang mana dalam hal ini memiliki hubungan negative.
2. Hubungan kedua variabel secara bersama-sama dengan variabel Y

Untuk menguji hubungan *fear of missing out* dan *self-control* dengan *phubbing* bisa menggunakan uji F atau uji simultan pada analisis regresi berganda. Menurut Sugiyono (2017) apabila besaran  $sig < 0,05$  atau F hitung  $> F$  tabel maka dapat dikatakan bahwa variabel X memiliki hubungan secara simultan terhadap variabel Y. Sebaliknya, apabila besaran  $sig > 0,05$  dan F hitung  $< F$  tabel, maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat

hubungan secara simultan pada variabel X terhadap variabel Y. berikut hasil uji simultan yang telah dilakukan pada *fear of missing out*, *self-control*, dan *phubbing* :

**Tabel 29. Hasil Uji Simultan**

| Anova <sup>a</sup> |            |                |     |             |         |                    |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|---------|--------------------|
| Model              |            | Sum of Squares | Df  | Mean Square | F       | Sig.               |
| 1                  | Regression | 3829,521       | 2   | 1914,760    | 103,692 | 0,000 <sup>b</sup> |
|                    | Residual   | 7275,552       | 394 | 18,466      |         |                    |
|                    | Total      | 11105,073      | 396 |             |         |                    |

Setelah mendapatkan nilai signifikansi dan F hitung, maka kemudian akan dijabarkan mengenai perbandingan signifikansi di bawah ini :

**Tabel 30. Perbandingan Signifikansi dan F Hitung**

| Sig.  | Keterangan       |
|-------|------------------|
| 0,000 | 0,05 berhubungan |

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya *fear of missing out* dan *self-control* secara simultan memiliki hubungan dengan *phubbing*. Sesudah membandingkan nilai signifikansi, maka akan dilakukan perbandingan terhadap nilai F. Untuk dapat membandingkan nilai F, maka sebelum itu harus diketahui terlebih dahulu nilai  $f(k;n-k)$ . Jumlah subjek yaitu sebesar 397 orang, kemudian nilai k diartikan sebagai jumlah variabel yaitu sebanyak 2, maka  $f(2;395)$ . Setelah melihat distribusi tabel, F, diperoleh nilai F tabel sebesar 3,03. Berikut perbandingan F tabel dan F hitung :

**Tabel 31. Perbandingan F Hitung dan F Tabel**

| F hitung | F tabel | Keterangan  |
|----------|---------|-------------|
| 103,692  | 3,03    | berpengaruh |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai f hitung sebesar 103,692 > 3,03 sehingga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *fear of missing out* dan *self-control* secara simultan terhadap *phubbing*.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji F yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa hipotesis 3 diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya, ada hubungan signifikan antara *fear of missing out* dan *self-control* secara simultan dengan *phubbing*.

3. Besar pengaruh *fear of missing out* dan *self-control* terhadap *phubbing*

Besar pengaruh variabel X disini terdiri dari dua jenis dan akan dijabarkan masing-masing sebagai berikut :

- a. Pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel terikat dapat didapatkan dengan mengetahui besaran koefisien determinasi yang merupakan dari regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2017) jika nilai koefisien determinasi mendekati nol maka pengaruh variabel bebas pada variabel terikat lemah. Namun apabila koefisien determinasi mendekati 1 maka pengaruh variabel bebas pada variabel terikat kuat. Berikut adalah hasil koefisien determinasi yang dipaparkan dalam tabel di bawah ini :

**Tabel 32. Hasil Koefisien Determinasi**

| <b>Model Summary<sup>b</sup></b> |        |          |                   |                           |
|----------------------------------|--------|----------|-------------------|---------------------------|
| Model                            | R      | R Square | Adjusted R Square | Std Error of the Estimate |
| 1                                | 0,587a | 0,345    | 0,342             | 4,297                     |

Pada tabel di atas, dapat diketahui nilai koefisiensi determinasi yang berada pada kolom R Square dengan nilai 0,345. Menurut Sugiyono (2017), nilai koefisiensi determinasi dapat dilihat dalam bentuk persentase, sehingga didapatkan perhitungan seperti berikut :

**Tabel 33. Persentase R Square**

| R square | %     |
|----------|-------|
| 0,345    | 34,5% |

Tabel tersebut menunjukkan bahwa besar pengaruh *fear of missing out* dan *self-control* dengan *phubbing* adalah sebesar 34,5% sementara 65,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

- b. Besar sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dapat diketahui dengan menghitung sumbangan efektif (SE) yang dimiliki masing-masing variabel. Menurut Sugiyono (2017) apabila SE semua variabel X dijumlahkan akan sama dengan nilai koefisien determinasi. Selanjutnya, untuk menghitung SE berikut adalah rumusnya:

$$SE = (\text{Beta } X_i) \times (\text{Koefisien Korelasi } X_i) \times 100\%$$

Nilai koefisien beta masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel. *Fear of Missing Out* atau X1 memiliki nilai koefisien beta sebesar 0,446, sedangkan *self-control* memiliki nilai koefisien beta sebesar -0,203. Selanjutnya, untuk koefisien korelasi tiap variabel diperlukan hasil regresi berganda SPSS berikut :

**Tabel 34. Nilai Korelasi Variabel X terhadap Variabel Y**

|                     |                            | <b>Correlation</b> |                            |                     |
|---------------------|----------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------|
|                     |                            | <i>Phubbing</i>    | <i>Fear of Missing Out</i> | <i>Self-Control</i> |
| Pearson Correlation | <i>Phubbing</i>            | 1,000              | 0,534                      | -0,259              |
|                     | <i>Fear of Missing Out</i> | 0,534              | 1,000                      | -0,029              |
|                     | <i>Self-Control</i>        | -0,259             | -0,029                     | 1,000               |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai dari *fear of missing out* sebesar 0,534 dan nilai *self-control* yaitu -0,259. Setelah diketahui masing-masing nilai variabel X kemudian didapatkan perhitungan di bawah ini :

**Tabel 35. Sumbangan Efektif Masing-Masing Variabel**

| Variabel | Koefisien Regresi (beta) | Koefisien Korelasi | SE (%) |
|----------|--------------------------|--------------------|--------|
| X1       | 0,527                    | 0,534              | 28,14  |
| X2       | 0,244                    | 0,259              | 6,32   |
| Total    |                          |                    | 34,46  |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai sumbangan efektif dari *fear of missing out* sebesar 28,14% dan sumbangan efektif pada *self-control* yaitu sebesar 6,32%.

### C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *fear of missing out* dan *self-control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*. Untuk itu, Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik analisis regresi linier berganda.

Hasil pada uji hipotesis pertama menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *phubbing* pada remaja pengguna *social media* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan menunjukkan korelasi positif yaitu 12,919. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* pada remaja pengguna *social media*, maka semakin tinggi pula perilaku *phubbingnya*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Balta et al. 2020). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Balta *et al* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan *phubbing*. Artinya semakin tinggi *fear of missing out* pada seseorang maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing* pada orang tersebut. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian dari (Hura et al. 2021) yaitu bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing*.

Hura et al. (2021) mengatakan bahwa keseharian remaja yang memiliki tingkat *fear of missing out* dengan kategori yang tinggi memiliki perasaan cemas dan takut diabaikan Ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-temannya di luar sana sehingga mereka memiliki keinginan yang kuat untuk terus-menerus mengecek *social medianya* dan melakukan *scrolling timeline* menggunakan *smartphonenya* agar tidak terlewatkan informasi apapun



tentang teman-temannya. Hal tersebut yang menjadi penyebab remaja melakukan *phubbing*. Ia akan terus-menerus mengecek *smartphone*-nya saat sedang berkomunikasi dengan orang lain, menghiraukan lingkungan sekitarnya, dan mengabaikan lawan bicaranya. Sebaliknya, keseharian remaja yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah tidak akan merasa khawatir dan diabaikan. Ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan teman-temannya di luar sana. Remaja dengan tingkat *fear of missing out* yang rendah akan menikmati waktu Bersama dengan teman-temannya, fokus dengan lawan bicaranya, dan menghargai lingkungannya (Hura et al. 2021).

Pada hipotesis kedua didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-control* dengan *phubbing* pada remaja pengguna *social media* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan menunjukkan korelasi negative yaitu -5,989. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* pada remaja, maka akan semakin rendah perilaku *phubbing*. Sebaliknya, jika remaja memiliki *self-control* yang rendah, maka perilaku *phubbing* akan semakin tinggi.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Hafizah et al. 2021) yaitu terdapat pengaruh antara *self-control* dengan *phubbing*. Seseorang dengan *self-control* yang rendah kurang bisa menahan dirinya untuk tidak bermain *smartphone* dan membuka *social media* meskipun tidak dalam keadaan mendesak saat berada dalam komunikasi tatap muka. Ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya untuk bermain *smartphone* di lingkungan sekitar saat terjadi komunikasi tatap muka ini kemudian menyebabkan mereka melakukan *phubbing*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kurnia et al. 2020) juga mendapatkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan negative yang signifikan antara *self-control* dan perilaku *phubbing*. Remaja dengan *self-control* yang rendah cenderung memiliki perilaku negative, seperti tidak merasa bersalah Ketika mengacuhkan orang lain, mengabaikan komunikasi dua arah, dan tidak adanya kontak mata Ketika komunikasi berlangsung. Sebaliknya, remaja dengan *self-control* yang tinggi akan lebih mampu untuk beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan di sekitarnya. Remaja yang memiliki *self-control* tinggi akan lebih menghargai lawan bicaranya dan dapat menahan diri untuk tidak bermain *smartphone* ketika sedang berada dalam komunikasi langsung atau *face to face*.

Pada uji hipotesis ketiga didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara *fear of missing out* dan *self-control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan *self-control* mempengaruhi perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*. Kemudian berdasarkan nilai koefisiensi determinasi (*R Square*) yang diperoleh nilai sebesar 0,345 yang artinya *fear of missing out* dan *self-control* memiliki pengaruh terhadap *phubbing* sebesar 34,5% dimana dalam hal ini kedua variabel memiliki sumbangan efektif yang berbeda. Variabel *fear of missing out* memiliki sumbangan efektif sebesar 28,14% terhadap *phubbing*. Sedangkan variabel *self-control* memiliki sumbangan efektif sebesar 6,32% terhadap *phubbing*.

Dari hasil uji deskriptif dalam penelitian ini terdapat 397 subjek penelitian. Nilai mean yang dihasilkan pada *phubbing* yaitu sebesar 30,73 dengan std.

deviation sebesar 5,296. Sedangkan nilai minimum pada variabel *phubbing* yaitu 16 dan nilai maksimum 46. Pada variabel *fear of missing out* didapatkan nilai mean sebesar 27,91 dengan std. deviation sebesar 6,253. Nilai minimum dari *fear of missing out* adalah 9 dan nilai maksimum 45. Pada variabel *self-control* didapatkan nilai mean sebesar 47,37 dengan std. deviation 6,375. Nilai minimum pada *self-control* yaitu 28 dan nilai maksimum 65.

Setelah diketahui nilai minimum dan maksimum pada masing-masing variabel, kemudian dikelompokkan lagi menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Pada variabel *phubbing* terdapat sebanyak 63 subjek atau sebesar 15,87% subjek dengan tingkat *phubbing* yang rendah. Selanjutnya terdapat 256 subjek atau sebesar 64,99% dengan tingkat *phubbing* sedang. Sisanya sebanyak 76 subjek atau sebesar 19,14% memiliki tingkat *phubbing* yang tinggi. Pada variabel *fear of missing out* terdapat sebanyak 65 subjek atau sebesar 16,37% dengan tingkat *fear of missing out* yang rendah. Kemudian sebanyak 252 subjek atau sebesar 63,48% memiliki tingkat *fear of missing out* dengan kategori sedang. Sisanya sebanyak 80 subjek atau sebesar 20,15% memiliki tingkat *fear of missing out* dengan kategori tinggi. Pada variabel *self-control* terdapat sebanyak 50 subjek atau sebesar 12,59% dengan kategori *self-control* yang rendah. Selanjutnya sebanyak 275 subjek atau sebesar 69,27% memiliki *self-control* dengan kategori sedang. Sisanya sebanyak 72 subjek atau sebesar 18,14% memiliki *self-control* dengan kategori tinggi.

Dalam uji parsial didapatkan persamaan regresi yaitu  $Y' = 27,881 + 0,446X_1 - 0,203X_2$ . Arti dari persamaan tersebut yaitu jika *fear of missing out* dan *self-control* bernilai 0 maka nilai *phubbing* adalah sebesar 27,881. Kemudian

koefisien regresi variabel *fear of missing out* (X1) sebesar 0,446 artinya jika variabel bebas lain yang bernilai tetap dan *fear of missing out* mengalami kenaikan sebesar 1%, maka *phubbing* akan mengalami kenaikan sebesar 0,446. Koefisien bernilai positif yang artinya *fear of missing out* dan *phubbing* memiliki hubungan yang positif yaitu semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi pula *phubbing*, dan sebaliknya. Selanjutnya koefisien regresi variabel *self-control* (X2) sebesar -0,203. Artinya jika variabel bebas lain bernilai tetap dan *self-control* mengalami kenaikan sebesar 1% maka *phubbing* akan menurun sebanyak 0,203. Koefisien negatif disini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *self-control* dengan *phubbing*. Artinya semakin tinggi *self-control* maka akan semakin rendah *phubbing*. Sebaliknya jika *self-control* rendah, maka *phubbing* akan semakin tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 65 remaja atau sebanyak 16,37% memiliki tingkat *fear of missing out* dengan kategori rendah, sebanyak 252 remaja atau sebesar 63,48% memiliki tingkat *fear of missing out* dengan kategori sedang, sebanyak 80 remaja atau sebesar 20,15% memiliki tingkat *fear of missing out* dengan kategori tinggi. Selanjutnya terdapat sebanyak 50 remaja atau sebesar 12,59% memiliki *self-control* dengan kategori rendah, sebanyak 275 atau sebesar 69,27% memiliki *self-control* dengan kategori sedang, dan sebanyak 72 remaja atau sebesar 18,14% memiliki *self-control* dengan kategori tinggi. Kemudian sebanyak 63 remaja atau sebesar 15,87% memiliki tingkat *phubbing* dengan kategori rendah, sebanyak 258 atau sebesar 64,99% memiliki tingkat *phubbing* dengan kategori sedang, dan sebanyak 76 atau sebesar 19,14% memiliki tingkat *phubbing* dengan kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa remaja di Surabaya memiliki tingkat *fear of missing out* dengan kategori sedang sebesar 63,48%, memiliki tingkat *self-control* dengan kategori sedang sebesar 69,27%, dan memiliki tingkat *phubbing* dengan kategori sedang sebesar 64,99.

Berdasarkan perbandingan nilai mean pada jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa remaja berjenis kelamin laki-laki memiliki nilai *phubbing* yang lebih tinggi dari perempuan yaitu 31,24. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Hura et al. 2021) yaitu laki-laki lebih banyak melakukan *phubbing* daripada perempuan untuk kebutuhan instrumental seperti bermain *game* dan menonton *youtube*. Ketika sedang melakukan hal tersebut, mereka merasakan kesenangan dan keseruan sehingga cenderung untuk mengabaikan orang lain di sekitarnya dan melakukan *phubbing*. Seperti yang dijelaskan oleh Karadag et al (2015) yaitu banyak orang menggunakan *game* untuk merelaksasi pikiran dari masalah-masalah yang dialami. Tak jarang *game online* membuat para penggunanya sibuk memainkan *game* dalam jangka waktu yang lama dan membuat pengguna *game* tidak dapat mengatur waktu yang dimilikinya dengan baik. Secara tidak sadar hal tersebut menyebabkan seseorang melakukan Tindakan *phubbing*. Ketika seseorang sudah merasa senang bermain *game* maka mereka akan lupa dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan perbandingan nilai mean pada durasi bermain *social media*, didapatkan hasil bahwa remaja yang menggunakan *social media* dengan durasi > 6 jam per hari memiliki nilai *phubbing* yang paling tinggi. Semakin lama remaja memainkan *social media*, mereka akan semakin menyukai dan tidak dapat terlepas dari *social media* sehingga dapat membuat remaja melakukan

*phubbing* dan mengabaikan lingkungan yang ada di sekitarnya. Hal tersebut sejalan dengan (Chotpitayasunondh and Douglas 2016) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berkaitan erat dengan kemampuan remaja dalam mengendalikan diri. Semakin lama remaja bermain *smartphone*, maka mereka akan semakin merasa nyaman dengan *smartphone*-nya dan mengabaikan orang-orang dan lingkungan sekitarnya sehingga melakukan *phubbing*.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan diantaranya yaitu alat ukur yang digunakan pada ketiga variabel adalah alat ukur adaptasi dari Bahasa asing. Untuk itu, dibutuhkan alat ukur yang dibuat khusus untuk menyesuaikan dengan kebiasaan masyarakat sekitar. Keterbatasan lainnya yaitu penelitian ini hanya menguji hubungan antara *fear of missing out* dan *self-control* saja, sedangkan masih banyak sekali factor lain yang dapat mempengaruhi *phubbing* yang menarik untuk diteliti.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara *fear of missing out* dan *self-control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media* yang telah dilakukan peneliti didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Pada hipotesis pertama, hasil yang diperoleh menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*. Artinya, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* pada remaja, maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*-nya. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima.
2. Pada hipotesis kedua, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara *self-control* dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*. Artinya, jika *self-control* pada remaja tinggi, maka perilaku *phubbing* akan rendah. Sebaliknya, jika *self-control* pada remaja rendah, maka *phubbing* akan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima.
3. Pada hipotesis ketiga, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *self-control* secara simultan atau bersama-sama dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *social media*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, berikut adalah beberapa saran yang akan diberikan peneliti sebagai berikut :

### 1. Bagi remaja pengguna *social media*

Diharapkan remaja pengguna *social media* mampu untuk bersikap lebih bijak dalam bermain *social media*. Mampu untuk membatasi diri dalam bermain *social media* dan lebih menghargai lingkungan di sekitarnya agar tidak terjadi perilaku *phubbing* yang akan berdampak buruk jika dilakukan dalam jangka panjang atau secara terus-menerus.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian di tempat lain selain di Surabaya karena perilaku *phubbing* sangat memungkinkan untuk terjadi di kota-kota lain.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, Rafinita. 2021. "Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial." *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2(1):8–14. doi: 10.24123/soshum.v2i1.4034.
- Al-Saggaf, Yeslam, and Sarah B. O'Donnell. 2019. "The Role of State Boredom, State of Fear of Missing out and State Loneliness in State Phubbing." *Australasian Conference on Information Systems* 214–21.
- Anami, Widia Septia, Ajeng Safitri, Dwita Razkia, and Eva Yuliza. 2021. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gawai Dengan Phubbing Pada Mahasiswa." *Nathiqiyah : Jurnal Psikologi Islam* 04(02).
- Aprilia, Rizki, Aat Sriati, and Sri Hendrawati. 2020. "Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja'." *Journal of Nursing Care* 3(1):41–53.
- Balta, Sabah, Emrah Emirtekin, Kagan Kircaburun, and Mark D. Griffiths. 2020. "Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use." *International Journal of Mental Health and Addiction* 18(3):628–39. doi: 10.1007/s11469-018-9959-8.
- Benvenuti, Martina, Agata Błachnio, Aneta Małgorzata Przepiorka, Vesela Miroslovova Daskalova, and Elvis Mazzoni. 2019. "Factors Related to Phone Snubbing Behavior in Emerging Adults." 164–87. doi: 10.4018/978-1-5225-9412-3.ch007.
- Blanca, María J., and Rebecca Bendayan. 2018. "Spanish Version of the Phubbing Scale: Internet Addiction, Facebook Intrusion, and Fear of Missing out as Correlates." *Psicothema* 30(4):449–54. doi: 10.7334/psicothema2018.153.
- Butt, Ayesha Khawar, and Tehreem Arshad. 2021. "The Relationship between Basic Psychological Needs and Phubbing: Fear of Missing out as the Mediator." *PsyCh Journal* 10(6):916–25. doi: 10.1002/pchj.483.
- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M. Douglas. 2016. "How 'Phubbing' Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone." *Computers in Human Behavior* 63:9–18. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018.
- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M. Douglas. 2018. "The Effects of 'Phubbing' on Social Interaction." *Journal of Applied Social Psychology* 48(6):304–16. doi: 10.1111/jasp.12506.
- Dihan, Fereshti Nurdiana. 2010. "Smartphone : Antara Kebutuhan Dan E-Lifestyle." *Smartphone : Antara Kebutuhan Dan E-Lifestyle* 1(semnasIF):E-315.

- Dwi Marsela, Ramadona, and Mamat Supriatna. 2019. "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3(2):65–69.
- Fang, Jie, Xingchao Wang, Zhonglin Wen, and Jianfeng Zhou. 2020. "Fear of Missing out and Problematic Social Media Use as Mediators between Emotional Support from Social Media and Phubbing Behavior." *Addictive Behaviors* 107(February):106430. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106430.
- Hafizah, Noor, Muhammad Ali Adriansyah, and Rini Fitriani Permatasari. 2021. "Kontrol Diri Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(3):630. doi: 10.30872/psikoborneo.v9i3.6504.
- Hura, Mei Sandrin, Novendawati Wahyu Sitasari, Yuli Asmi Rozali, Fakultas Psikologi, and Universitas Esa Unggul. 2021. "Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja." *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 19(2):34–45.
- Isrofin, Binti, and Eem Munawaroh. 2021. "The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 6(1):15–23. doi: 10.17977/um001v6i12021p015.
- Karadağ, Engin, Şule Betül Tosuntaş, Evren Erzen, Pinar Duru, Nalan Bostan, Berrak Mizrak Şahin, Ilkay Çulha, and Burcu Babadağ. 2015. "Determinants of Phubbing, Which Is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model." *Journal of Behavioral Addictions* 4(2):60–74. doi: 10.1556/2006.4.2015.005.
- Kurnia, Shirley, Novendawati Wahyu Sitasari, and M. Safitri. 2020. "Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta." *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 18(1):58–67.
- Monica, Vita, and Regina Bella Rosari. 2020. "Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya." *Scriptura* 9(2):71–81. doi: 10.9744/scriptura.9.2.71-81.
- Muhid, Abdul. 2019. *Analisis Statistik Edisi Ke 2*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, and Valerie Gladwell. 2013. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29(4):1841–48. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Raharjo, Desnya Pambudi. 2021. "Intensitas Mengakses Internet Dengan Perilaku Phubbing." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(1):1. doi: 10.30872/psikoborneo.v9i1.5662.
- van Rooij, Antonius J., Gianluca Lo Coco, Lieven De Marez, Vittoria Franchina, and Mariek Vanden Abeele. 2018. "Fear of Missing out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish

Adolescents.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(10). doi: 10.3390/ijerph15102319.

Sugiyono & Susanto, Agus. 2015. *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Bandung: CV. Alfabeta.

Tangney, June P., Roy F. Baumeister, and Angie Luzio Boone. 2004. “Tangney, Baumeister and Boone(2008)\_High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success.Pdf.” *Journal of Personality* 2(April 2004):54.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A