

**PENGARUH *SMARTPHONE ADDICTION*, *FEAR OF MISSING OUT*
(FoMO) DAN *LEISURE BOREDOM* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING***

PADA REMAJA

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

Rida Ayu Sestiani

J71219075

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Smartphone Addiction*, *Fear Of Missing Out (FoMO)* dan *Leisure Boredom* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja” merupakan karya hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Bersama karya ini sepanjang sepengetahuan yang saya miliki, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang yang sama dengan karya ini, kecuali yang secara tertulis diacu dalam makalah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 14 Juni 2023



Rida Ayu Sestiani

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Smartphone Addiction*, *Fear Of Missing Out (FoMO)* dan *Leisure Boredom* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja

Oleh:

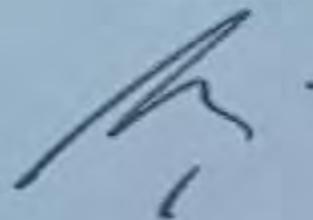
Rida Ayu Sestiani

J71219075

Telah disetujui dan diajukan pada Sidang Seminar Proposal Skripsi

Surabaya, 14 Juni 2023

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH SMARTPHONE ADDICTION, FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
DAN LEISURE BOREDOM TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA
REMAJA

Yang disusun oleh:

Rida Ayu Sestiani

NIM 171219075

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 5 Juli 2023

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan,
UIN Ar-Raniry
Muhammad Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji II,

Prof. Dr. H. Muly Sholeh, M.Pd.
NIP. 19591209199021001

Penguji III,

Drs. Hamim Rosyidin, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji IV,

Dr. Ria Qadarzah Arief, M.Kes
NIP. 198703142014032001

NASKAH PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60257 Telp. 031-8431973 Fax. 031-8411290
E-mail: perpustakaan@uin-smp.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Rida Ayu Sestiami
NIM : J71219075
Fakultas / Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail Address : ridaayus144@uin-smp.ac.id

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

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)
Yang berjudul:

Pengaruh *Smartphone Addiction, Fear Of Missing Out (FoMO) dan Leisure Boredom* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja.

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksekutif 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 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, 15 Juli 2023

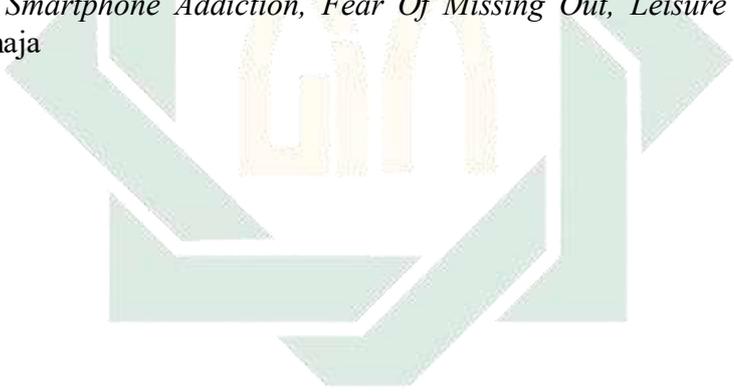
Penulis

(Rida Ayu Sestiami)

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan non probability teknik purposive sampling. Adapun sampel penelitian sebanyak 278 dengan kriteria sebagai remaja usia 15-19 tahun, tinggal disidoarjo dan mengakses smartphone lebih dari 2 jam. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan empat instrument penelitian, yaitu skala *smartphone addiction*, skala *fear of missing out*, skala *leisure boredom* dan skala *phubbing*. Analisis data menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* berpengaruh secara parsial serta simultan terhadap perilaku *phubbing* pada remaja

Kata Kunci : *Smartphone Addiction*, *Fear Of Missing Out*, *Leisure Boredom*, *Phubbing*, Remaja

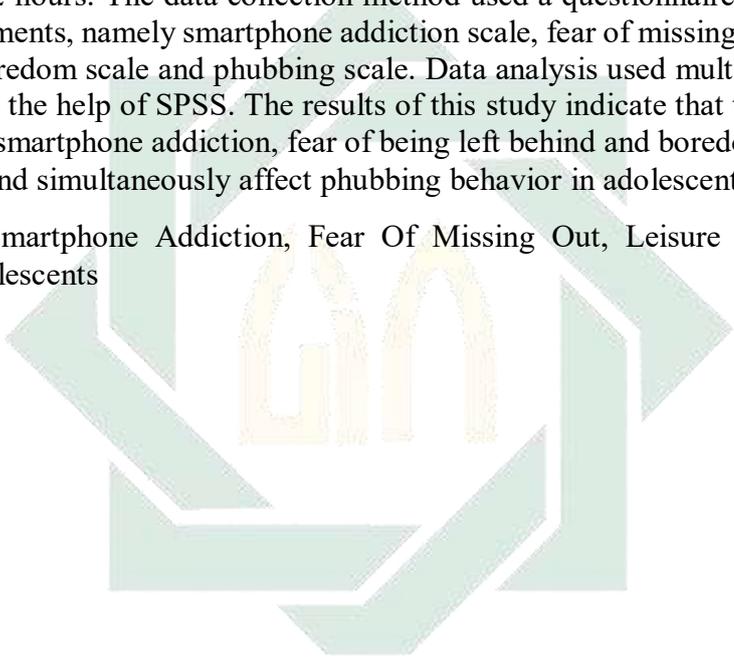


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine and analyze the influence of smartphone addiction, fear of missing out and boredom of free time on phubbing behavior in adolescents. This study uses a quantitative correlational approach using a non-probability purposive sampling technique. There were 278 research samples with criteria as teenagers aged 15-19 years, living in Sidoarjo and accessing smartphones for more than 2 hours. The data collection method used a questionnaire with four research instruments, namely smartphone addiction scale, fear of missing out scale, recreational boredom scale and phubbing scale. Data analysis used multiple linear regression with the help of SPSS. The results of this study indicate that there is an influence with smartphone addiction, fear of being left behind and boredom of free time partially and simultaneously affect phubbing behavior in adolescents

Keywords : Smartphone Addiction, Fear Of Missing Out, Leisure Boredom, Phubbing, Adolescents



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
NASKAH PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Keaslian Penelitian	9
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
BAB II	13
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Phubbing.....	13
1. Definisi <i>phubbing</i>	13
2. Dimensi <i>Phubbing</i>	14
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Phubbing</i>	14
B. Smartphone Addiction	16
1. Pengertian Smartphone Addiction.....	16
2. Dimensi Smartphone Addiction	17
C. Fear Of Missing Out (FoMO)	18
1. Definisi Fear Of Missing Out.....	18
2. Dimensi Fear Of Missing Out.....	19
D. Leisure Boredom	20
1. Definisi Leisure Boredom	20
2. Dimensi Leisure Boredom	21

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1	Blueprint Skala Phubbing	31
Tabel 3 2	Validitas Skala Phubbing	32
Tabel 3 3	Reliabilitas Skala Phubbing	33
Tabel 3 4	Blueprint Skala Smartphone Addiction.....	34
Tabel 3 5	Validitas Skala Smartphone Addiction.....	35
Tabel 3 6	Reliabilitas Skala Smartphone Addiction.....	36
Tabel 3 7	Blueprint skala FoMO	37
Tabel 3 8	Validitas skala fear of missing out	37
Tabel 3 9	Realibilitas FoMO.....	38
Tabel 3 10	Blueprint Skala Leisure boredom	39
Tabel 3 11	Validitas Skala Leisure Boredom.....	40
Tabel 3 12	Reliabilitas Skala Leisure Boredom	41
Tabel 3 13	Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 3 14	Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	43
Tabel 3 15	Hasil Uji Multikolinieritas.....	44
Tabel 4 1	Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4 2	Karakteristik Responden.....	47
Tabel 4 3	Pedoman Hasil Pengukuran	48
Tabel 4 4	Kategori Phubbing.....	48
Tabel 4 5	Kategori Smartphone Addiction	49
Tabel 4 6	Kategori Fear Of Missing Out.....	49
Tabel 4 7	Kategori Leisure Boredom	50
Tabel 4 8	Hasil Uji T	50
Tabel 4 9	Hasil Uji F	52
Tabel 4 10	Hasil Analisis Koefisien	53
Tabel 4 11	Sumbangan Efektif Variabel Bebas	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi informatika sangat berkembang pesat sampai sulit dapat dihindari. Kemajuan teknologi ini memberikan kemudahan bagi masyarakat disegala aspek kehidupan. Kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi membuat masyarakat memanfaatkan untuk mengakses informasi-informasi penting. Teknologi tersebut adalah gadget (*smartphone*) (Wenny audina, 2022). *Smartphone* sendiri yaitu sebuah perangkat genggam elektronik yang tak hanya mengirim pesan teks serta menerima panggilan, namun juga mempunyai keunggulan terutama dalam memberikan layanan kepada pengguna (Fadilah et al., 2022).

Keberadaan *smartphone* ini membuat segalanya menjadi praktis serta para pengguna dapat berinteraksi dimedia sosial seperti, melakukan panggilan, mendengarkan musik, berbelanja online dan banyak hal lainnya sekaligus. Adanya *smartphone* sudah menjadi kebutuhan pokok terutama bagi generasi modern. Hampir seluruh golongan anak-anak sampai dewasa tidak dapat lepas dengan *smartphone*, bahkan tidak sedikit dari mereka bisa sampai ketergantungan (Raharjo, 2021). Intensitas pemakaian internet di Indonesia digunakan sebanyak lebih dari 8 jam perhari menurut survei yang dilakukan APJII tahun 2020. Hal ini membuat Indonesia berada di urutan

keempat dalam pengguna *smartphone* didunia dengan catatan sebanyak ada 192,15 juta para pengguna *smartphone* (dataIndonesia,2022).

Disisi lain, kesadaran masyarakat akan penggunaan *smartphone* masih minim. Masyarakat belum semua menyadari akan efek positif dan negatif yang ditimbulkan. Dampak positif *smartphone* diantaranya mampu mengurangi rasa stress, menumbuhkan interaksi sosial, serta mudah melakukan komunikasi dengan orang lain lewat fitur yang disuguhkan oleh ponsel, sehingga menunjang mereka dalam memperoleh semua informasi dengan mudah. Sedangkan dampak negative *smartphone* yaitu mengalami kesulitan berkomunikasi secara langsung dan tidak langsung serta adanya perilaku individu berubah saat berinteraksi (Mariati & Sema, 2019).

Tak dapat dipungkiri kemudahan yang didapatkan masyarakat, dengan adanya *smartphone* telah mengubah banyak aspek kehidupan masyarakat terutama soal perilaku dan gaya hidup setiap individu. Hal ini menunjukkan bahwa efek penggunaan ponsel sangat merubah pola perilaku individu, diantaranya memunculkan perilaku *phubbing* (phone and snubbing) (Mariati & Sema, 2019).

Phubbing merupakan sikap acuh individu terhadap lingkungannya, berkonsentrasi pada *gadgetnya* tanpa memperhatikan atau interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Jika individu mengabaikan orang disekitarnya atau mengabaikan lawan bicaranya, maka ia bisa dikatakan melakukan *phubbing* sebab lebih asik bermain ponsel, walaupun sekedar memeriksa ponselnya

atau melihat fungsi aplikasi yang ada di ponsel (Munatirah & Anisah, 2018). Individu dapat dikatakan melakukan *phubbing* rendah, jika memiliki karakteristik seperti masih mendengar pembicaraan yang disampaikan lawan bicara, saling memberi masukan ketika membutuhkan saran, meletakkan ponsel dan melakukan kontak mata. Sementara itu, perilaku *phubbing* tinggi terjadi saat individu tidak mampu melepaskan ponsel darinya serta terbatasnya komunikasi dua arah secara langsung (Kurnia et al., 2020).

Perilaku *phubbing* ini seringkali dianggap kasar, tidak sopan, menyinggung, dan merusak kepercayaan orang lain. Individu yang memiliki perilaku *phubbing* biasanya berpura-pura berniat menyakiti orang lain saat diajak berkomunikasi, namun mata mereka akan sesekali tertuju pada *smartphone* di tangan mereka. Hal ini seringkali menimbulkan pertengkaran sesama teman sebaya bahkan orang lain. Akibatnya, mengganggu jalannya interaksi sosial yang berlangsung (Youarti & Hidayah, 2018).

Dalam interaksi sosial, ada istilah *phubber* diartikan sebagai orang yang mulai *phubbing* pada lawan bicaranya, dan *phubbe* ialah korban dari pelaku *phubbing*. Dampak perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial dapat menurunkan kualitas hubungan dan merusak hasil emosional yang diperoleh dari interaksi sosial. Adapun dampak psikologis *phubbing* sendiri yaitu mengurangi makna keberadaan, mengganggu interaksi sosial secara emosional, mengurangi kualitas hubungan, dan penurunan mood. Oleh

sebab itu, *phubbing* dapat menghancurkan proses interaksi sosial (Silmi & Novita, 2022).

Fenomena *phubbing* semakin marak terjadi dikalangan masyarakat. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Deka Insight di Jakarta, *phubbing* kebanyakan dilakukan di lingkungan keluarga sebesar 77% (Handayani & Husnita, 2021). Menurut hasil riset dari Markplus Insight Indonesia, *Phubbing* sudah mulai memasuki kehidupan sosial remaja bahkan anak-anak. Kebanyakan pengguna ponsel berasal dari remaja berumur 16 hingga 21 tahun dengan presentase 39%. Penelitian ini membuktikan dengan keberadaan adanya *smartphone* yang melimpah, *millennials* (remaja) juga pemakai internet terbesar sebanyak 98,2 persen dibanding dengan generasi lainnya (Reski et al., 2021). Penggunaan *smartphone* terlalu intens, serta tidak dapat dipisahkan walaupun hanya beberapa jam saja ini seolah menjadi candu tersendiri bagi mereka. Terdapat sekitar 70% remaja tidak lepas dari telepon genggam dan melakukan *phubbing*. Mereka yang telah terindikasi *phubbing* sangat mudah mendapatkan pengucilan sosial disekitarnya (Syifa, 2020).

Individu melakukan perilaku *phubbing* cenderung menghabiskan seluruh waktunya pada *smartphone* sehingga tidak dapat memberikan sebagian waktunya untuk berkomunikasi dengan lingkungan sekitar yang ada di dunia nyata. Perilaku *phubbing* ini bila dilakukan sekali dua kali masih bisa ditoleransi, namun jika dilakukan secara terus-menerus akan sangat berakibat untuk dirinya sendiri. Dampak yang didapatkan dari

tindakan *phubbing* sendiri yaitu merasa kehilangan percaya diri saat interaksi, cemburu, mengacaukan mood, hilang kedekatan yang dirasakan saat hadirnya *smartphone* dan tidak puas adanya interaksi yang dilakukan (Fadilah et al., 2022). Sedangkan faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* baik itu internal maupun external seperti *smartphone addiction*, adiksi internet, kontrol diri, adiksi media sosial, *fear of missing out*, adiksi game *leisure boredom*, serta konformitas (Wenny audina, 2022).

Smartphone addiction menjadi satu faktor yang dianggap cukup kuat memiliki pengaruh pada *phubbing*. *Smartphone addiction* yaitu tingkah laku ketergantungan pada ponsel yang dapat mengakibatkan terjadinya permasalahan sosial terhadap individu (Hasanah et al., 2020). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan jangka waktu selama satu hari empat jam hingga menimbulkan parahnya minat terhadap *smartphone*, hal ini tentunya dapat menimbulkan kecenderungan terhadap *smartphone* yang tinggi akan cenderung lebih pasif sehingga mengabaikan lingkungannya serta cenderung melakukan perilaku *phubbing* (Yeslam & Sarah, 2019).

Adapun penelitian terdahulu dari (Karadağ et al., 2015) menemukan bahwa ponsel, SMS, internet, media sosial dan kecanduan game secara signifikan memiliki pengaruh positif paling tinggi akan *phubbing*. Pendapat ini didukung dengan riset (Munatirah & Anisah, 2018) menyatakan bahwa individu yang kecanduan *smartphone* akan sulit melepaskan dan mengendalikan diri untuk melakukan aktivitas tertentu sehingga

membuatnya lupa waktu. Sehingga dapat mengakibatkan khalayak berperilaku *phubbing*, baik itu dari segi kesadaran (Awareness), merasa tertarik (Interest), menimbang-nimbang (Evaluation), Trial, dan Adaption.

Disamping *smartphone addiction*, faktor lain juga mempengaruhi *phubbing* adalah *fear of missing out* (FoMO). FoMO adalah obyek di mana seseorang merasa takut saat individu lain memiliki pengalaman atau momen berharga namun tidak secara langsung terlibat, hingga mereka ingin terus mengetahui apa saja dilakukan individu lain dalam melalui media sosialnya (Komala et al., 2022). Selain itu, ada survey di singapura dan amerika menyebutkan bahwa 72% orang mengalami FoMO akibat penggunaan media sosial (Christina et al., 2019).

Hal ini seperti yang disampaikan dalam penelitian (Przybylski et al., 2013) penggunaan ponsel yang berlebihan, ketika individu dijauhkan dari ponsel mereka cemas takut ketinggalan informasi dan keingintahuan untuk tetap mengetahui kegiatan orang lain. Sejalan dengan penelitian (Se'u & Rahayu, 2022) menyebutkan individu mempunyai tingkat FoMO besar akan lebih cenderung memiliki dorongan mengecek media sosial secara terus-menerus sehingga membuat mereka kecenderungan sehingga tanpa disadari melakukan *phubbing*.

Variabel yang mempengaruhi *phubbing* lainnya yaitu *leisure boredom*. *Leisure Boredom* adalah perasaan negatif yang berbentuk hati tidak puas serta cemas pada aktivitas yang dilakukan disaat waktu luangnya

(Yuwono & Virlia, 2022). Kebosanan telah ditemukan secara signifikan terkait dengan masalah pengaruh negatif, perilaku, hubungan interpersonal, dan pekerjaan. Kebosanan adalah salah satu pemicu umum penggunaan internet yang intensif. Mengingat bahwa penggunaan internet dapat memberikan respons yang cepat, langsung, sehingga dapat mengurangi rasa bosan. Kebosanan waktu luang dapat menumbuhkan adiksi individu dalam penggunaan internet sebab tidak ada kegiatan yang dilakukan (Kosasih et al., 2021).

Individu dengan tingkat kebosanan waktu luang yang tinggi rentan terhadap kebosanan, sehingga mereka cenderung menjadi kecanduan *smartphone*. Kebosanan ini muncul ketika individu ingin “mengisi” waktu luangnya akan suatu aktivitas, namun tidak mengetahui aktivitas apa yang harus dilaksanakan (Mathur et al., 2013). Sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan (Zhao et al., 2021) mengeksplorasi hubungan antar kebosanan, kecanduan ponsel mahasiswa serta impulsif. Berdasarkan riset tersebut, menunjukkan kebosanan kepribadian, serta kecanduan ponsel berkorelasi signifikan. Sedangkan menurut (Hanika, 2015) penyebab meningkatnya perilaku *phubbing* adalah karena lawan bicara dianggap tidak menarik sehingga membuat responden merasa bosan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, kajian mengenai *phubbing* menjadi topik permasalahan yang sangat menarik diteliti. Hal ini dikarenakan penelitian terdahulu menggunakan variabel *smartphone addiction*, *fear of missing out (FoMO)* dan *leisure boredom*

secara terpisah. Selain riset terdahulu masih menunjukkan perbedaan hasil dimana ada yang mengatakan berhubungan dan tidak berhubungan antar variabel yang diteliti. Sedangkan, penelitian ini melihat apakah *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* secara bersama-sama berpengaruh pada perilaku *phubbing* bagi remaja. Diharapkan hasilnya nanti akan memberikan gambaran kontribusi ketiga variabel itu terhadap perilaku *phubbing* pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan paparan latar belakang masalah sebelumnya, kemudian bisa dilakukan rumusan masalah seperti berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap perilaku *phubbing*?
2. Apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing*?
3. Apakah terdapat pengaruh *Leisure Boredom* terhadap perilaku *phubbing*?
4. Apakah terdapat pengaruh *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing*?

C. Keaslian Penelitian

Ada sejumlah penelitian terakhir yang mau dipergunakan menjadi bahan acuan untuk melihat permasalahan penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan pada 70 siswa SMAN 34 Jakarta selatan memiliki tingkat kecanduan *smartphone* sebesar 57%, sedangkan tingkat perilaku *phubbing* 51%. Hasil riset ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan perilaku *phubbing* pada siswa di SMAN 34 Jakarta Selatan (Taufik et al., 2020). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian (Syifa, 2020) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* mempengaruhi perilaku *phubbing* sebesar 45,1%. Didukung dengan riset dari (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

Berikut adalah sejumlah penelitian yang melihat faktor *fear of missing out* pada *phubbing*. Penelitian (Hura et al., 2021) terdapat pengaruh positif signifikan *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing*. Sejalan dengan riset dari (Al-Saggaf Yeslam & O'Donnell Sarah B, 2019) di Australia, 325 informan dilibatkan untuk memeriksa serta menunjukkan bahwa ketika FoMO tinggi, *phubbing* juga tinggi. Pada penelitian (Sandjaja & Syahputra, 2019) memiliki pengaruh positif antara variabel FoMO internet terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa, artinya peningkatan FoMO internet akan menyebabkan peningkatan perilaku *phubbing* mahasiswa. Maka untuk itu mengurangi perilaku *phubbing*, mahasiswa harus mulai

dengan menginterferensi internet FoMO terlebih dahulu, karena kalau mahasiswa tidak merasa takut akses internet, maka semakin sedikit perilaku phubbing yang terjadi di kalangan pelajar.

Selanjutnya ada beberapa riset melihat variabel *leisure boredom* dengan *phubbing*. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Oduor et al., 2016), merekrut 20 peserta dari Amerika Utara untuk studi mereka, menemukan bahwa phubbing dipicu oleh kebosanan. Penelitian (Kosasih et al., 2021) menyatakan bahwa kecanduan internet bermanfaat bagi mereka yang mengatasi kebosanan dengan tidak melakukan kegiatan aktivitas fisik di waktu senggang. Ketika siswa mengalami kebosanan atau tidak puas dengan waktu luang, mereka akan mencari kebahagiaannya dari dunia maya, sehingga semakin menambah individu makin kecanduan internet. Hal ini menunjukkan bahwa kebosanan selama waktu senggang memberi mereka keleluasaan bermain ponsel yang pada akhirnya membuat ketergantungan terus-menerus. Menurut penelitian (Leung, 2007) semakin tinggi tingkat waktu luang dan kebosanan individu, semakin tinggi ketergantungan pada ponsel, yang secara tidak langsung menyebabkan individu tersebut mempunyai perilaku *phubbing*.

Smartphone addicton, FoMO dan *leisure boredom* sangat memiliki dampak terhadap perilaku *phubbing* bagi remaja (milenial). Oleh sebab itu, mengkaji *phubbing* pada remaja saat ini merupakan topik penelitian yang menarik. Penelitian sebelumnya kebanyakan meneliti pengaruh variabel

adiksi *smartphone* terhadap *phubbing*, namun penelitian ini meneliti pengaruh *smartphone addiction* terhadap perilaku *phubbing*.

Selanjutnya, ada riset sebelumnya yang telah dilakukan pengujian mengenai variabel FoMO dan *boredom* terhadap *phubbing*, namun variabel FoMO hanya dijadikan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara kebosanan dan *phubbing*. Ada pula variabel kecanduaan *smartphone*, *fear of missing out* dan konformitas terhadap *phubbing*. Beberapa riset mengatakan variabel kecanduan *smartphone* sangat signifikan, sedangkan FoMO dan konformitas berpengaruh namun tidak signifikan.

Adapun dalam penelitian ini akan mengkaji apakah terdapat pengaruh *smartphone addiction*, *fear of missing out* (FoMO) dan *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. Penelitian ini diharapkan ketiga variabel tersebut memberikan kontribusi kepada remaja.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap perilaku *phubbing*
2. Untuk mengetahui terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing*
3. Untuk mengetahui terdapat pengaruh *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing*
4. Untuk mengetahui terdapat pengaruh *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian berikut diharapkan bisa memberikan pengetahuan, khususnya dibidang psikologi sosial mengenai perilaku *phubbing* sehingga menambah teori yang sudah ada.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai *phubbing*.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong minat para pembaca yang mengenai *phubbing*.
- b. Hasil penelitian berikut bisa dijadikan bahan pertimbangan masyarakat dalam menantisipasi terjadinya *phubbing*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Phubbing

1. Definisi *phubbing*

Phubbing didefinisikan sebagai perilaku individu mengecek ponsel mereka ketika berbincang dengan individu lain serta asik sendiri smartphone mereka sehingga jauh dari interaksi sosial (Karadag,2015; Hura et al., 2021). *Phubbing* juga bisa dijelaskan sebagai tindakan menghiraukan individu dengan berkonsentrasi pada ponsel saat interaksi dengan orang lain sedang berlangsung (Wenny audina, 2022). Haigh (2015) mendefinisikan *phubbing* ibarat perbuatan melukai seseorang selama berinteraksi, sebab terlalu fokus pada ponsel. Di dalam interaksi terdapat istilah *phubber* sebutan bagi seseorang melakukan *phubbing*, serta *phubbee* ialah orang menerima *phubbing* (Aditia, 2021).

Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) *Phubbing* ialah situasi di mana dua atau lebih individu berada pada satu lingkungan, namun mereka berinteraksi pada ponselnya mereka daripada satu sama lain. Bagi banyak pengguna ponsel, tren ini dianggap positif, namun tidak sedikit dari mereka menganggap penggunaan terlalu berlebihan sebagai hal yang negatif (Raharjo, 2021). Riset dilaksanakan oleh Lee (2013) menunjukkan adanya gejala *phubbing* terlahir karena tingginya kecanduan orang pada ponsel. Jika kecanduan umumnya muncul dari

ketergantungan seseorang terhadap konsumsi minuman, obat-obatan atau zat tertentu, maka kecanduan ponsel muncul dari ketergantungan manusia terhadap perangkat mesin. Berdasarkan paparan definisi di atas lalu dapat disimpulkan bahwa *phubbing* ialah perilaku individu yang asik dengan gadgetnya, sehingga mengabaikan orang disekitarnya.

2. Dimensi *Phubbing*

Phubbing memiliki dua karakteristik, antara lain obsesi terhadap gadget dan kemampuan komunikasi yang buruk (Karadag,2015; Saloom & Veriantari, 2022). Pertama, dimensi gangguan komunikasi dipengaruhi oleh seseorang dengan penggunaan ponsel yang dapat mengganggu komunikasi secara langsung. Gangguan komunikasi mempunyai tiga komponen, seperti menjawab pesan teks (SMS), membalas atau melakukan panggilan, serta memeriksa notifikasi media sosial saat berkomunikasi. Kedua, dimensi obsesi terhadap ponsel disebabkan oleh dorongan terus-menerus untuk menggunakan ponsel berperforma tinggi bahkan saat berkomunikasi langsung dengan orang lain. Obsesi terhadap ponsel mempunyai tiga komponen, yaitu cemas saat ponsel jauh darinya, sulit mengatur penggunaan ponsel serta sangat melekat terhadap ponsel.

3. Faktor yang mempengaruhi *Phubbing*

Menurut (Karadag,2015; Raharjo, 2021), ada sejumlah faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* diantaranya: a). Kecanduan smartphone, ialah ketidakpuasan individu terhadap banyaknya teknologi yang

menimbulkan dampak seperti berlebihan dalam penggunaan teknologi sehingga berujung pada kecanduan. Telepon pintar yang komplit dengan fungsi komputer mempunyai dampak yang signifikan sebagai objek ketergantungan. b). Internet addiction, yaitu internet berdampak negatif bagi masyarakat dengan memberikan ragam atau ketentraman dalam menjalankan berbagai permainan di ponsel. Tingkah laku pribadi lewat batas bagi pengguna internet yang menyebabkan ketergantungan. c). Kecanduan media sosial ialah saluran komunikasi di mana interaksi yang sangat kompleks terjalin bisa berdampak besar pada orang. Media sosial mencakup elemen komunikasi, pertukaran informasi, permainan dan berbagi multimedia mendorong orang bisa online, memindahkan pengikut dari komputer ke ponsel. Aplikasi yang paling banyak digunakan adalah aplikasi game serta aplikasi untuk situs media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram dan WhatsApp. d). Kecanduan game ialah sumber kecanduan lain yang sama pentingnya dengan kecanduan ponsel. Orang yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu menggunakan game untuk menghindari masalah dan menenangkan pikiran mereka. Kecanduan game mengacu pada game online dan game elektronik, keduanya membentuk bagi permainan game telah memengaruhi kehidupan seharusnya selama ini, serta dianggap serupa perilaku adiktif. e). Selain faktor di atas, ada beberapa faktor internal yang mempengaruhi phubbing. Temuan Chotpitayasunondh dan Douglas (2013) menunjukkan bahwa variabel seperti *fear of missing*

out (FoMO), kecanduan *smartphone*, self control memiliki pengaruh signifikan terhadap *phubbing*. f). Faktor lain dari luar individu ialah *Leisure Boredom*.

B. Smartphone Addiction

1. Pengertian Smartphone Addiction

Smartphone addiction yaitu tingkah laku ketergantungan pada ponsel yang memiliki kemungkinan dampak pada seseorang disaat menampilkan kegiatan setiap hatinya, mempunyai gangguan kontrol impuls individu atau menarik diri contohnya suasana hati (Kwon,2013; Mawarpury et al., 2020). Pendapat ini sejalan dengan Lee, AhnChoi dan Choi (2014) menegaskan kecanduan *smartphone* ketika penggunaan ponsel berlebihan mengganggu kehidupan setiap harinya. Kecanduan *smartphone* mempunyai berbagai ciri klinis seperti halusinasi (menonjol), kehilangan kendali, perubahan suasana hati, toleransi gejala penarikan, dan keinginan, keinginan untuk kembali menggunakan *smartphone* (Mawarpury et al., 2020).

Kemampuan teknologi ponsel menawarkan berbagai fitur yang berguna dan menarik yang pasti mengarah pada keuntungan pribadi. Beberapa fitur *smartphone* yang sangat berguna termasuk browser internet, media sosial, dan game online (Taufik et al., 2020). Sejalan dengan pendapat Demirci, Akgonul, dan Akpinar (2015), penggunaan ponsel terlalu berlebihan menyebabkan kecemasan, depresi dan penurunan kualitas tidur atau gangguan tidur pada penggunanya. Cara

ini memicu perilaku agresif atau menyimpang pada remaja. Beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* yaitu ketergantungan atau kecanduan individu saat akses penggunaan ponsel secara berlebihan sampai menghiraukan efeknya.

2. Dimensi Smartphone Addiction

Menurut (Kwon,2013; Pemayun & Suralaga, 2020) terdapat tiga dimensi dalam *smartphone addiction* yakni: a). Kendala dalam kehidupan sehari, seperti melewati jadwal kerja, sulit konsentrasi kesulitan di tempat kerja atau kelas, kendala saat tidur, sakit kepala (penglihatan kabur), nyeri pergelangan tangan serta leher. Hambatan dalam kehidupan terdiri dari tiga bagian, yaitu ketidakmampuan untuk mengatasi kerjaan, ketidakmampuan untuk konsentrasi, dan hambatan fisik dalam memakai ponsel; b). Masalah penarikan diri mengacu pada orang gampang tersinggung, cemas, dan tidak dapat mengendalikan dirinya saat tak memegang ponsel, sering memegang *smartphone*, tidak bisa hidup tanpanya, dan merasa terganggu saat menggunakannya. Penarikan diri memiliki dua komponen, kegelisahan dan kecemasan yang tidak dapat dihindari dengan dan tanpa penggunaan ponsel; c). Toleransi bermasalah adalah seseorang yang selalu berusaha mengontrol penggunaan ponsel dan selalu gagal. Komponen toleransi menunjukkan tidak ada upaya untuk mengontrol penggunaan *smartphone*.

C. Fear Of Missing Out (FoMO)

1. Definisi Fear Of Missing Out

FoMO adalah kondisi dimana orang merasa cemas sesudah menonton atau melihat media sosial miliknya serta menyasikan aktivitas yang sedang dilakukan rekan kerjanya di sana dan sangat senang berada bersama orang lain Tetap berhubungan dengan sesuatu yang dilakukan di suatu tempat di dunia virtual (Przybylski,2013; Hura et al., 2021). FoMO seringkali ditandai melalui keinginan saat berhubungan yang dilaksanakan orang lain, terutama melalui Media Social Networking Sites (SNS) (Sanjaya, 2022).

Menurut Ruyandy & Kartasmita (2021) *fear of missing out* diperoleh artian rasa ketakutan ketika orang kehilangan kesempatan berharga atau momen penting, dan melibatkan interaksi sekelompok teman ketika individu tersebut tidak hadir, sehingga menyebabkan individu tersebut merasa takut, cemas dan diabaikan sebab tidak melibatkan pengalaman. Pada dasarnya, seseorang dengan FoMO tinggi merasa cemas dan takut diabaikan ketika dia tidak tahu apa yang dilakukan teman-temannya di luar sana, sehingga dia memiliki dorongan yang kuat untuk terus menerus mengecek atau scroll media sosial agar tidak ketinggalan informasi. Begitupun, ketika FoMO seseorang rendah, ketika dia tahu teman-temannya bahagia tanpa dia, dia tidak cemas dan khawatir, saat orang lain mempunyai pengetahuan lebih bernilai daripada dirinya, dia tidak merasa khawatir serta mampu

mengendalikan keingintahunya mengenai aktivitas teman- temannya sehingga ia akan mampu mengendalikan penggunaan *smartphone*-nya (Hura et al., 2021). Dari berbagai pendapat di atas dirangkum bahwa *fear of missing out* yaitu perasaan takut tertinggal suatu hal baik itu informasi terkini maupun tren terkini.

2. Dimensi Fear Of Missing Out

Terdapat aspek FoMO dapat dipengaruhi oleh *perspektif self determinant Theory* (SDT). Menurut (Przybylski et al., 2013) dalam perspektif SDT yakni self-regulation dan mental health paling efektif untuk mencapai bentuk kepuasan, terdapat tiga kebutuhan dasar yakni: a). *competence* yaitu suatu kemampuan yang efisien dilakukan dalam interaksi atau tindakan dengan lingkungannya, b). *otonomi* ialah seseorang yang pemrakarsa yang bersumber dari tindakan (inisiatif individu), c). *keterkaitan* yakni kecenderungan yang melekat pada individu untuk merasa terhubung kedekatan atau keinginan untuk terhubung dengan orang lain. dengan individu lainnya (keakraban maupun kemauan untuk terhubung bersama individu lain).

Tingkat kebutuhan psikologis dasar yang rendah dikaitkan dengan FoMO disebabkan adanya persepektif tersebut. FoMO dianggap sebagai keadaan situasional dimana ego dan kebutuhan psikologis terkait tidak terpenuhi, sehingga muncul dua aspek diuraikan oleh (Przybylski,2013; Se'u & Rahayu, 2022) yaitu dimensi *relatedness* dan *self*.

Dimensi *self* yakni kebutuhan psikis pada dirinya yang berhubungan antara *autonomy* dan *competence*. *Competence* yaitu suatu kehendak yang melekat pada seseorang untuk dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya untuk mengasah keterampilan dan mencari tantangan yang terbaik. Sedangkan *autonomy* adalah suatu pengalaman merasakan pilihan, kemauan dan dukungan yang dikaitkan dengan memelihara memulai dan mengakhiri ketelibatn perilaku. Tindakan ini dilakukan sendiri tanpa di kendalikan orang lain.

Dimensi *relatedness* merupakan kebutuhan individu yang merasakan penyatuan, koneksi, dan kehadiran dengan seseorang seperti keterikatan yang kuat, hangat dan perhatian yang memenuhi kebutuhan akan keterikatan sehingga individu merasa ingin memiliki lebih banyak kesempatan berinteraksi dengan orang, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan sosialnya.

D. Leisure Boredom

1. Definisi Leisure Boredom

Kebosanan waktu luang (*leisure boredom*) yaitu persepsi subyektif atau emosi yang negatif disebabkan oleh ketidaksesuaian antar tersedianya waktu luang serta keperluan akan pengetahuan optimal (Iso-Ahola dan Weissinger, 1990; Diona Putri & Rusli, 2021). Orang yang mampu mengisi waktu luangnya secara psikologis berguna, tetapi ketika seseorang tidak bisa dapat mengenakan waktu luangnya guna aktivitas bermanfaat, mereka menjadi membosankan. Kebosanan terjadi

ketika individu ingin memadatkan waktu luangnya atas aktivitasnya tetapi tak mengerti kegiatan apa yang dilakukan. Oleh sebab itu, bertambah banyak orang yang sadar bosan di waktu luangnya, maka semakin tinggi pula risiko kecanduan ponsel (Yuwono & Virlia, 2022).

Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan Kara (2019), kecanduan internet bermanfaat bagi mereka tak dapat menjalankan kegiatan fisik untuk menangani kebosanan waktu senggangnya. Saat para mahasiswa merasa jenuh atau bosan pada waktu luangnya, hal ini memungkinkan mereka menggali kesenangan dunia maya, hingga meningkatkan kecenderungan pada internet. Hal ini menunjukkan maka kebosanan di waktu luang memberi siswa keleluasaan online, sampai meningkatkan kecanduan (Kosasih et al., 2021). Dari beberapa pengertian diatas, disimpulkan *leisure boredom* yaitu individu yang mempunyai waktu luang namun, tidak ada kegiatan yang dilakukan ketika itu terjadi ia merasa bosan.

2. Dimensi Leisure Boredom

Kebosanan waktu luang hanya mempunyai satu dimensi, yakni bagaimana perasaan seorang tentang waktu luangnya, aktivitas atau frekuensi kegiatan akan dilakukan individu selama waktu luang, serta kebutuhan sosial akan pengetahuan waktu luang yang optimal (Iso-Ahola dan Weissinger, 1990; Kosasih et al., 2021).

E. Hubungan *Smartphone Addiction*, *Fear of Missing Out*, dan *Leisure Boredom* dengan *Phubbing*

Penggunaan jejaring sosial merupakan salah satu penentu seseorang melakukan *phubbing* (Karadağ et al., 2015). Perilaku *phubbing* terjadi saat seseorang sibuk dengan ponselnya lalu mengabaikan orang di sekitarnya akhirnya tanpa ia sadari melakukan perilaku *phubbing*. Sebagian besar dari mereka baru menyadari bahwa mereka bisa melakukan *phubbing* dimana saja serta kapanpun itu. Enam puluh tujuh persen korban *phubbing* merasa biasa saja dan tidak tersinggung, selebihnya merasa kecewa dan tersinggung karena merasa tidak diperhatikan saat berinteraksi. Data ini menunjukkan bahwa salah satu dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan munculkan perilaku *phubbing* (Isrofin & Munawaroh, 2021).

Pada penelitian (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) *smartphone addiction*, *fear of missing out*, dan kurangnya kontrol diri memprediksi sejauh mana orang melakukan *phubbing*. Perkembangan FoMO di media sosial membuat seseorang selalu ingin mengetahui apa yang terjadi di media sosial dan hal ini juga meningkatkan intensitas penggunaan media sosial pada individu tersebut. Tingginya intensitas durasi seperti 2-3 jam per hari yang dihasilkan maka mereka akan semakin melakukan *phubbing* (Hura et al., 2021).

Sedangkan penelitian (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019) menyebutkan hubungan sifat kebosanan dapat mengestimasi perilaku *phubbing*. Ketika seseorang merasa bosan, mereka akan asik dengan ponsel untuk hilangkan

rasa bosan. Individu dengan kecenderungan kebosanan yang tinggi lebih cenderung memanjakan *smartphone* untuk menghilangkan kebosanan, sehingga meningkatkan risiko kecanduan ponsel yang kemudian terpapar terhadap konteks yang merugikan muncul perilaku phubbing tanpa sadar (Zhao et al., 2021). Menurut sebuah jurnal NCBI (*National Center For Biotechnology Information*) yang berjudul *Determinants of Phubbing, which is the sum of many virtual addiction: A Structural Equation Model* bahwa *phubbing* memiliki struktur multidimensi. Dimensi tersebut meliputi gangguan komunikasi, dan obsesi terhadap gawai (Karadağ et al., 2015).

F. Kerangka Teori

Menurut Taufik et al (2020) *smartphone addiction* mempunyai hubungan dengan perilaku *phubbing* dimana semakin tinggi kecanduan *smartphone* yang diperoleh sehingga akan tinggi juga tingkat perilaku *phubbing*. (Sanjaya, 2022) *fear of missing out* terdapat pengaruh positif pada perilaku *phubbing* dimana bertambah besar *fear of missing out* begitupun sebaliknya, besar juga kemungkinan seseorang melakukan *phubbing*. Diona Putri & Rusli (2021) mengatakan bahwa *leisure boredom* mempunyai pengaruh signifikan atas *phubbing* bertambah tinggi *leisure boredom* individu maka tinggi juga *phubbing* yang dilakukan individu.

Riset ini dilakukan bertujuan mngetahui apakah terdapat pengaruh pada *smartphone addicton*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* selalu beriringan pada *phubbing* pada remaja. Kerangka teori pada penelitian ini digambarkan seperti berikut:

G. Hipotesis

Sesuai pemaparan di atas, peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja
2. Terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja
3. Terdapat pengaruh *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja
4. Terdapat pengaruh *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

2. *Smartphone addiction*

Kecanduan *smartphone* merupakan bentuk kecenderungan atau kecanduan pada ponsel untuk melarikan diri dari kenyataan atau mendapatkan kesenangan dari penggunaan *smartphone*, yang dapat bermanifestasi sebagai penggunaan ponsel yang berlebihan dan sulit dikendalikan dengan dampak negatif yang meluas pada kehidupan orang lain. Terdapat tiga aspek dalam *smartphone addiction* yaitu, kendala dalam kehidupan sehari-hari, masalah penarikan diri dan toleransi bermasalah (Pemayun & Suralaga, 2020).

3. *Fear of missing out*

Fear of missing out ialah jenis kecemasan yang dirasakan orang dalam penggunaan jejaring sosial media sosial. Kecemasan ini bisa muncul jika mereka tidak bisa menyalakan atau memakai media sosial, sehingga tidak tahu apa yang sedang update dan tidak bisa melihat apa yang dilakukan temannya di media sosial. Akibatnya, mereka selalu tertarik dengan apa saja yang dilakukan orang lain melalui media sosial. Adapun terdapat dua aspek dalam FoMO yaitu, *relatedness* dan *self* (Wibaningrum & Aurelly, 2020).

4. *Leisure boredom*

Leisure boredom yaitu persepsi subyektif atau emosi negatif yang dihasilkan dari ketidaksesuaian antar tersedianya waktu luang serta keperluan dalam memenuhi kebutuhan bagi pengetahuan secara optimal. Terdapat satu aspek dalam *leisure boredom* yakni, bagaimana perasaan seorang tentang waktu luangnya (Sanjaya, 2022).

D. Populasi, Sample dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang akan digeneralisasi, memiliki karakteristik tertentu yang sebelumnya telah ditentukan oleh peneliti lalu ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini populasinya yaitu remaja yang diwilayah Sidoarjo. Populasi ini diketahui sebanyak 180.457 remaja berusia 15-19 tahun, berdasarkan data digital dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian populasi yang akan diteliti agar penelitian bisa berjalan efektif dan efisien. Dalam menentukan sampel penelitian ini menggunakan rumus slovin. Tujuan rumus slovin untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang sudah diketahui sebanyak 180.457 remaja. Berikut ini rumus Slovin (1960);

c. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini memakai teknik *purposive sampling*. Teknik ini ditentukan dengan pertimbangan akan beberapa kriteri yang di ambil oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Peneliti tidak akan mengambil sampel jika penggunaan *smartphone* hanya 1 jam atau kurang dari 2 jam. Adapun kriteria sampel penelitian ini meliputi :

- a. Remaja berjenis kelamin laki-laki atau perempuan
- b. Rentang usia 15-19 tahun
- c. Menggunakan *smartphone* minimal 2 jam sehari

E. Instrument Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan instrument yang berisi pernyataan atau pertanyaan. Penyusunan pertanyaan sesuai dengan variabel yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dikaji, serta masing-masing variabel akan dicari indikator, selanjutnya indikator tersebut akan dijadikan aitem pertanyaan. Setiap aitem pertanyaan atau pernyataan yang di susun menggunakan skala likert.

Instrumen penelitian variabel phubbing menggunakan skala *Phubbing Scale* (PS). Selanjutnya, variabel *smartphone addiction* menggunakan skala *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV), sedangkan variabel *fear of missing out* menggunakan skala *Fear Of Missing*

Tabel 3 7 Blueprint skala FoMO

Dimensi	Nomor Item		Jumlah
	F	UF	
Relatedness	1,2,3,4,5	-	5
Self	6,7,8,9,10	-	5
Total			10

c. Validitas skala FoMO

Uji Validitas menurut Sugiyono (2017) yakni membuktikan tepat dan sesuainya sebuah alat yang digunakan dalam mengukur suatu variabel. Tujuan pengujian validitas mengetahui sah atau tidaknya data yang dihasilkan oleh kuesioner. Suatu data dianggap valid apabila pertanyaan pada kuesioner mampu menjawab secara benar dan sesuai hingga dapat dipastikan memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, jika tidak relevan maka kuesioner tersebut memiliki validitas yang rendah. Validitas skala *fear of missing out* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 8 Validitas skala *fear of missing out*

Aitem	Pearson Correlation		Keterangan
	(R Hitung)	R Tabel	
Aitem 1	0,535	0,118	Valid
Aitem 2	0,583	0,118	Valid
Aitem 3	0,630	0,118	Valid
Aitem 4	0,436	0,118	Valid
Aitem 5	0,487	0,118	Valid
Aitem 6	0,497	0,118	Valid
Aitem 7	0,558	0,118	Valid
Aitem 8	0,544	0,118	Valid
Aitem 9	0,636	0,118	Valid
Aitem 10	0,586	0,118	Valid

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan rancangan terlebih dahulu dengan memulai menganalisis fenomena di lingkungan peneliti. Peneliti juga melakukan observasi dan wawancara kepada individu yang terlibat dengan fokus penelitian. Setelah fokus penelitian diputuskan, dilanjutkan mengidentifikasi masalah yang kemudian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing untuk dibahas lebih lanjut. Pengambilan fokus penelitian ditetapkan pada psikologi sosial pada intraksi sosial.

Penelitian ini dilanjutkan dengan pembuatan latar belakang yang berisi data dan juga fenomena fokus penelitian yang menggambarkan alasan penelitian ini harus dilanjutkan. Setelah adanya persetujuan latar belakang yang telah dibuat, penelitian dilanjutkan dengan pembuatan proposal skripsi. Proposal skripsi dibuat dengan arahan langsung dari dosen pembimbing dan disetujui. Proposal skripsi yang sudah disetujui tersebut, dilanjutkan dengan adanya Seminar proposal yang dilakukan pada tanggal 8 Maret 2023.

Pada seminar proposal terdapat masukan yang disampaikan oleh dosen penguji serta dosen pembimbing. Terdapat revisi pada penelitian dilakukan dengan pengarahan dan persetujuan dosen pembimbing. Setelah melakukan revisi proposal, dilanjutkan dengan adanya

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat diketahui jika *smartphone addiction* memiliki nilai t hitung sebesar 6,307 dan t tabel sebesar 1,968. T tabel diperoleh dari df sebesar 278 dengan tingkat kesalahan 5%. Nilai t hitung > t tabel membuat hipotesis pertama penelitian diterima. Hipotesis pertama ini juga dapat dilihat dari nilai signifikansi 0,000 dan nilai korelasi 0,338. Hal ini menunjukkan jika *smartphone addiction* mempengaruhi *phubbing* secara parsial karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Selanjutnya, diketahui jika *fear of missing out* memiliki nilai t hitung sebesar 5.742 dan t tabel sebesar 1,968. T tabel diperoleh dari df sebesar 278 dengan tingkat kesalahan 5%. Nilai t hitung > t tabel membuat hipotesis kedua penelitian diterima. Hipotesis kedua ini juga dapat dilihat dari hasil nilai signifikansi FoMO adalah 0,000 dan nilai korelasi 0,319. Hal ini menunjukkan jika FoMO mempengaruhi *phubbing* secara parsial karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Dan terakhir diketahui jika *leisure boredom* memiliki nilai t hitung sebesar 4.266 dan t tabel sebesar 1,968. T tabel diperoleh dari df sebesar 278 dengan tingkat kesalahan 5%. Nilai t hitung > t tabel membuat hipotesis ketiga penelitian diterima. Hipotesis ketiga ini juga dapat dilihat dari hasil nilai signifikansi *leisure boredom* adalah 0,000 dan nilai korelasi 0,230. Hal ini menunjukkan jika *leisure boredom* mempengaruhi *phubbing* secara parsial karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Tabel 4 10 Hasil Analisis Koefisien

Model summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.639	.409	.402	1.63025

Berdasarkan hasil tabel diatas, diketahui koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,409 atau 41%. Hal ini bearti besar nilai sumbangan variabel bebas seperti *smartphone addiction*, *fomo*, dan *leisure boredom* sebesar 41% dan 59% dipengaruhi variabel lain diluar penelitian.

Berdasarkan hasil regresi dan perhitungan sumbangan efektif masing -masing variabel bebas (X) terhadap variabel (Y), maka dapat diperoleh nilai sebagai berikut:

Tabel 4 11 Sumbangan Efektif Variabel Bebas

Variabel	Sumbangan Efektif (SE)
<i>Smartphone Addiction</i>	17,9%
<i>Fear Of Missing Out</i>	12,6%
<i>Leisure Boredom</i>	10,5%

Pada tabel 4.11 Pada tabel 22 memperlihatkan bahwa sumbangan efektif terbesar terhadap *phubbing* adalah *smartphone addiction* senilai 17,9%, selanjutnya *fear of missing out* senilai 12,6%, dan terakhir *leisure boredom* senilai 10,5%. Hal tersebut sesuai dengan jawaban subjek pada kuesioner yakni perilaku *phubbing* yang didapatkan dari rekan dan keluarga lebih dirasakan oleh subjek. Perhitungan sumbangan efektif variabel bebas didapatkan menggunakan rumus berikut:

$$SE(X)\% = \text{Betax} \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$$

C. Pembahasan

Hasil uji regresi berganda menunjukkan variabel *smartphone addiction* berpengaruh secara signifikansi terhadap *phubbing*, yang mana artinya hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. *Smartphone addiction* yang dimiliki para remaja dapat menyebabkan perilaku *phubbing* yang tinggi. Hal ini sama dengan hasil penelitian Hawi & Samaha (2016) yang menjelaskan bahwa *adiksi smartphone* dapat membahayakan individu karena penggunaan *smartphone* mereka sambil memiliki tanggung jawab terhadap aktivitas lain yang harus diselesaikan, seperti menyelesaikan tugas dan pekerjaannya, ini bisa membahayakan para *smartphone addiction* sebab dengan bebas menggunakan *smartphone* bahkan ketika sedang berkendara di jalan raya. Bentuk dari *adiksi smartphone* seperti kecanduan pada aplikasi seperti media sosial, aplikasi office, kamera, pemutar musik, bahkan aplikasi edit foto dari *smartphone* (Mawarpury et al., 2020).

Ketergantungan pada *smartphone* ini seringkali muncul karena individu tersebut tidak memiliki kendali atas penggunaan internet serta tidak dapat mendahulukan kepentingannya (Taufik et al., 2020). Dilihat dari teori ketergantungan media (*Media Dependency Theory*) dicetus oleh Sandra Ball Rokeach & Melvin Lawrence De Fleur (1976). Teori ini ingin menekankan individu yang memanfaatkan media sesuai kebutuhannya, semakin seseorang menggunakan media sesuai dengan kebutuhannya, maka akan semakin berguna fungsi media tersebut dalam kehidupan individu yang dimana akan berdampak besar lagi bagi individu yang terlibat.

(Hanika, 2015). Didukung dengan adanya penelitian dari (Youarti & Hidayah, 2018) mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* sudah menjadi kebutuhan individu dimana kehadiran *smartphone* tidak bisa dipisahkan, sehingga dapat menimbulkan tingginya perilaku *phubbing*.

Selain teori ketergantungan media, perilaku kecanduan dijelaskan dengan teori biologi yang berkaitan dengan perubahan biokimia dalam otak yakni perubahan *mesolimbik dopamine*. *Neurotransmitter dopamin* akan mengalami perubahan pada individu dengan ketergantungan internet dan *smartphone* (Sandjaja & Syahputra, 2019). Remaja dengan kecanduan *smartphone* akan mengalami perubahan pada system *mesolimbic pathway*. Faktor lingkungan, faktor kondisional dan faktor internal individu akan mendorong remaja untuk menggunakan *smartphone*, selanjutnya penggunaan yang terlalu over dan tanpa kontrol menyebabkan aktivasi VTA jalur *pleasure pathway*. Paparan yang berulang yang bersifat kronis dapat menyebabkan perubahan atau adaptasi patologis pada VTA. Aktivasi jalur *pleasure pathway* pada VTA akan merangsang hipotalamus mengeluarkan dopamin secara terus menerus dan tanpa terkendali. Dan dopamin akan membanjiri daerah *prefrontal cortex*, sehingga pada keadaan ini akan mendorong remaja untuk menggunakan *smartphone* mereka secara berlebihan akibat rasa nyaman, dan kepuasan yang didapat saat menggunakan *smartphone*, jika terus menerus berlanjut hal ini akan menjadi kebiasaan dan ketergantungan (Taufik et al., 2020).

Hipotesis kedua dalam penelitian ini menyatakan adanya pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* juga dapat diterima. FoMO yang didapatkan semakin tinggi akan berpengaruh melakukan perilaku *phubbing*. Individu yang memiliki FoMO tinggi cenderung menggunakan ponsel mereka secara berlebihan dan akibatnya, melakukan *phubbing* kepada orang lain untuk memenuhi kebutuhan agar tetap terhubung secara online (Balta et al., 2020). Jika kebutuhan tersebut tidak didapatkan akan membuat mereka cemas, takut ketinggalan informasi dan keingintahuan untuk tetap mengetahui kegiatan orang lain membuatnya akan terus-menerus menggunakan *smartphone*-nya bahkan ketika sedang berkomunikasi dengan lawan bicara (Hura et al., 2021).

Menurut *Self Determination Theory* ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi FoMO yakni kebutuhan kompetensi, kebutuhan otonomi atau kemandirian dan kebutuhan untuk terhubung (berhubungan). Diantara ketiga faktor tersebut kebutuhan yang paling menonjol yaitu *relatedness* (Se'u & Rahayu, 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Przybylski et al., 2013) yang menunjukkan bahwa individu yang kurang terpenuhi kebutuhan akan *relatedness* memiliki tingkat ketakutan kehilangan (FoMO) yang lebih tinggi, yang dapat menyebabkan individu kesepian sehingga mengarah pada perilaku FoMO.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini menyatakan adanya pengaruh *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* juga dapat diterima. *Leisure boredom* yang didapatkan semakin tinggi akan berpengaruh melakukan

perilaku *phubbing*. Kebosanan waktu luang seseorang dapat memengaruhi kecanduan internet mereka, sehingga dapat membuat mereka tanpa disengaja melakukan perilaku *phubbing* (Mathur et al., 2013). Adakalanya individu mengalami kesulitan untuk menggunakan waktu luang secara ideal. Hal tersebut membuat individu merasa cemas sebab dirinya tidak mengetahui tujuan dari kegiatan yang sedang dilakukannya atau tidak menyukai kegiatannya yang sering kali mereka merasa tidak puas dengan kegiatan yang dilakukannya (Yuwono & Virlia, 2022).

Menurut teori arousal, kebosanan disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kebutuhan pribadi dan ketersediaan stimulasi lingkungan. Kepuasan hubungan akan berkurang dengan *phubbing*, maka kebutuhan individu tidak terpenuhi, menyebabkan rawan kebosanan. Kecenderungan kebosanan merupakan faktor risiko penting dari kecanduan smartphone (Zhao et al., 2021). Oleh sebab itu, banyak individu mudah merasa bosan yang akan lebih beresiko untuk kecanduan ponsel, yang akan menimbulkan frekuensi dari perilaku *phubbing* (Diona Putri & Rusli, 2021).

Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa keempat variabel *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* secara bersamaan berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Perilaku *Phubbing* memiliki indikasi menyakiti orang lain dengan cara pura-pura memperhatikan saat diajak berkomunikasi, tetapi pandangannya sebentar-sebentar tertuju pada ponsel. Perilaku ini sangat menyakitkan lawan bicara bahkan saat melakukan komunikasi dengan seseorang. Dalam pandangan

islam *phubber* adalah golongan orang yang lalai. Dijelaskan dalam Al-Qur'an yang artinya "Mereka Itulah orang-orang yang hati, pendengaran dan penglihatannya Telah dikunci mati oleh Allah, dan mereka Itulah orang-orang yang lalai". (Q.S. An-Nahl:108). Hal itu membuktikan bahwa orang yang lalai akibat teknologi akan merusak psikologi dirinya (Eva Yuliza, 2021).

Berdasarkan uji koefisien determinasi pada variabel *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* mengindikasikan bahwa ketiga variabel tersebut berkontribusi terhadap *phubbing*. Koefisien determinasi menunjukkan hasil sebesar 41% kontribusi *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* terhadap terbentuknya perilaku *phubbing*. Dalam hal ini, variabel *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* tersebut dapat dijadikan sebagai prediktor *phubbing*. Penelitian Pemayun & Suralaga, (2020) menunjukkan bahwa *smartphone addiction & fear of missing out* berhubungan signifikan terhadap *phubbing*, dimana individu dengan *smartphone addiction & fear of missing out* tinggi, maka juga akan semakin tinggi pula keduanya. Diona Putri & Rusli, (2021) juga menyatakan bahwa *leisure boredom* berhubungan signifikan dengan perilaku *phubbing*. Individu dengan *leisure boredom* tinggi, maka perilaku *phubbing* tinggi pula.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ditemukan adanya pengaruh positif dan signifikan *smartphone addiction* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *smartphone addiction* yang dirasakan seseorang maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*.
2. Ditemukan adanya pengaruh positif dan signifikansi *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* yang dirasakan seseorang maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*.
3. Ditemukan adanya pengaruh positif dan signifikan *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *leisure boredom* yang dirasakan seseorang maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*.
4. Ditemukan adanya pengaruh positif dan signifikan secara simultan *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. Ketiga variabel ini secara bersama-sama memberikan pengaruh 41% terhadap perilaku *phubbing* dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi individu

Individu diharapkan untuk melakukan aktivitas yang lebih berguna serta dapat mengontrol waktunya, sehingga mereka tidak membuang waktu luangnya dengan bermain *smartphone* sepanjang hari. Begitupun dengan orang tua semestinya tidak menyerahkan *smartphone* pada anak sebelum waktunya, jika sudah memberikan tetap harus diawasi bila perlu dibatasi serta ditegur apabila penggunaan *smartphone* sudah berlebihan

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya melihat pengaruh *smartphone addiction*, *fear of missing out* dan *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing*. Kontribusi variabel bebas yang kecil pada penelitian ini dapat dijadikan peluang bagi peneliti selanjutnya yakni dengan menambahkan variabel lainnya yang diasumsikan dapat menjadi prediktor pembentukan *phubbing* pada remaja. Pemilihan metode penelitian lainnya seperti metode kualitatif juga dapat dilakukan untuk memperoleh data secara mendalam terkait gambaran *phubbing* pada remaja. Kemudian, dapat juga dilakukannya perluasan populasi subjek penelitian khususnya untuk subjek para remaja sehingga akan memperoleh data yang dapat mewakili.

- Jurnal Psikologi*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6252>
- Munatirah, H., & Anisah, N. (2018). Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Phubbing (studi Penelitian pada Masyarakat Kota Banda Aceh yang Mengunjungi Warung Kopi di Kecamatan Lueng Bata). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 3(1), 1–14.
- Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M., & Irani, P. (2016). The frustrations and benefits of mobile device usage in the home when co-present with family members. *DIS 2016 - Proceedings of the 2016 ACM Conference on Designing Interactive Systems: Fuse*, 1315–1327. <https://doi.org/10.1145/2901790.2901809>
- Pemayun, P., & Suralaga, F. (2020). *Are Smartphone Addiction, Fear of Missing Out (FoMO), and Conformity have impact for Phubbing from Millennial Generation?* i. <https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293457>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5662>
- Reski, Apriati, Y., & Ruswinarsih, S. (2021). Sosialisasi Pencegahan Perilaku Phubbing Pada Generasi Millennial. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.36908/akm.v2i1.295>
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Sandjaja, S. S., & Syahputra, Y. (2019). Has a fear of missing out contributed to phubbing among students? *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(6), 219–230.
- Sanjaya, R. (2022). Pengaruh Fear of Missing Out dan The Big Five Personality Terhadap Perilaku Phubbing Pada Generasi-Z. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Organisasi*, 1(2), 205–231. <https://doi.org/10.58290/jmbo.v1i2.33>
- Se'u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>
- Silmi, A., & Novita, E. (2022). Dampak Psikologis Perilaku Phubbing Dalam Berinteraksi Sosial Pada Mahasiswa. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1096>
- Sugiyono, P. (2017). Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif,

