

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN PERILAKU
PHUBBING PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN
HUMANIORA UNIVERSITAS X SEMARANG**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi (S-1)**



Disusun oleh:

Syafrida Annisa Afiani

30701900166

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN PERILAKU
PHUBBING PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN
HUMANIORA UNIVERSITAS X SEMARANG**


Dipersiapkan dan disusun oleh:

Syafrida Annisa Afiani
30701900166

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi, Psikolog

21 November 2023

Semarang, 21 November 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN PERILAKU
PHUBBING PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN
HUMANIORA UNIVERSITAS X SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Syafrida Annisa Afiani
30701900166

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 24 November 2023

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si
2. Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 1 Desember 2023

Mengetahui
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Yuncoko, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Syafrida Annisa Afiani dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 21 November 2023

Yang menyatakan,



Syafrida Annisa Afiani
30701900166



MOTTO

“Hargailah perasaan orang lain, meskipun mungkin sepele bagi Anda, tapi bagi mereka itu bisa sangat bernilai”

(Mario Teguh)

“Bukankah melelahkan jika terlalu ikut tren, apalagi hanya agar dianggap keren”

(Najwa Shihab)

“Jangan mengawasi orang lain, jangan mengintainya, jangan membuka aibnya, jangan menyelidikinya. Sibuklah dengan diri sendiri, perbaiki aibmu, karena kamu akan ditanya Allah tentang dirimu, bukan tentang orang lain”

(Sayyidina Ali bin Abi Thalib)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

Diri saya sendiri yang cukup kuat untuk bertahan sampai sejauh ini hingga bisa mencapai titik sekarang ini.

Kedua orang tua dan adikku yang selalu memberikan doa dan dukungan yang tiada henti

Seluruh dosen serta staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan ilmunya selama empat tahun terakhir.

Kepada teman-teman yang selalu membantu dan menyemangati saya dalam menyelesaikan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Universitas X Semarang” untuk memenuhi syarat mencapai derajat Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, serta pengikutnya sampai akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih belum bisa dikatakan sempurna, karena keterbatasan penulis dalam hal pengalaman, pengetahuan, dan kemampuan. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan hormat dan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut membantu, khususnya:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dalam proses akademis maupun penelitian.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi, Psikolog, yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi, kritik, saran arahan secara terus menerus, dan tentunya kesabaran yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen wali yang selama ini mendampingi dan memberikan arahan selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung selaku tenaga pengajar yang selama ini telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha, Perpustakaan, dan Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, terima kasih atas bantuan dan kerjasama dalam memberikan kemudahan, kelancaran, dan fasilitasnya selama ini.

7. Bapak dan Ibu Dekan serta Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang, yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian dan pengambilan data.
8. Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang angkatan 2019-2023 yang bersedia menjadi responden, yang telah meluangkan waktu membantu penulis dalam pengisian skala penelitian.
9. Kepada sahabat-sahabat penulis Hardiyanti Panata Pikarti, Amara Diva Nurl, Sitma Morviyani Hi.Ali, Yuwanda Indraswari, Widad Athiyah, dan Salfa Diaz Ghinannafsiwafi Putri yang bersedia menjadi pendengar keluh kesah penulis selama mengerjakan skripsi, selalu menyempatkan waktu berdiskusi dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
10. Kepada teman-teman seperjuangan penulis yaitu Syafridha, Syifa Novistia Salsabila, Tasya Yunistya, Sunia Herlina, Syafina Khodijah, Syifa Nada Salsabila yang menemani perjalanan peneliti selama kuliah.
11. Teman-teman Psikologi angkatan 2019 yang telah menjadi bagian dari keluarga selama peneliti berkuliah.
12. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas bantuan, semangat, dan nasehat kalian selama penulis menempuh pendidikan S-1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Semoga Allah memberikan pahala yang tak henti-hentinya, sebagai balasan atas segala kebaikan dan bantuan yang diberikan. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca.

Semarang, 21 November 2023

Yang menyatakan,



Syafrida Annisa Afiani
30701900166

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Masalah.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Perilaku <i>Phubbing</i>	10
1. Definisi Perilaku <i>Phubbing</i>	10
2. Aspek-aspek Perilaku <i>Phubbing</i>	11
3. Faktor-faktor Perilaku <i>Phubbing</i>	15
B. FoMO.....	18
1. Definisi FoMO.....	18
2. Aspek-aspek FoMO.....	19

C. Hubungan antara FoMO dengan Perilaku <i>Phubbing</i>	21
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Identifikasi Variabel Penelitian	24
B. Definisi Operasional	24
1. Perilaku <i>Phubbing</i>	24
2. FoMO.....	24
C. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
3. Teknik <i>Sampling</i>	26
D. Metode Pengumpulan Data	26
1. Skala FoMO.....	26
2. Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	27
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas	28
1. Validitas.....	28
2. Uji Daya Beda Aitem	28
3. Reliabilitas Aitem.....	28
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	30
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	30
1. Orientasi Kacah Penelitian	30
2. Persiapan Penelitian.....	30
B. Pelaksanaan Penelitian	36
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	37
1. Uji Asumsi.....	37
2. Uji Hipotesis.....	38

D. Deskripsi Variabel Penelitian	38
1. Deskripsi Data Skor Skala FoMO	39
2. Deskripsi Data Skor Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	40
E. Pembahasan	41
F. Kelemahan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan Penelitian	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	50



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Mahasiswa Angkatan 2019-2023 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang	25
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala FoMO.....	27
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	27
Tabel 4. Skor Skala Likert	31
Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala FoMO.....	32
Tabel 6. Distribusi Sebara Nomor Aitem Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	32
Tabel 7. Data Demografi (Uji Coba)	33
Tabel 8. Disribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala FoMO.....	34
Tabel 9. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	35
Tabel 10. Sebaran Aitem Baru Skala FoMO	35
Tabel 11. Sebaran Aitem Baru Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	36
Tabel 12. Data Demografi Responden (Penelitian).....	36
Tabel 13. Hasil Analisis Uji Normalitas.....	37
Tabel 14. Norma Kategori Skor.....	39
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala FoMO.....	39
Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Skala FoMO	40
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	40
Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor Skala FoMO	40
Gambar 2. Rentang Skor Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	41



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA UJI COBA	52
A-1 Skala Uji Coba FoMO	54
A-2 Skala Uji Coba Perilaku <i>Phubbing</i>	63
LAMPIRAN B TABULASI DATA UJI COBA	70
B-1 Tabulasi Data Uji Coba Skala FoMO	71
B-2 Tabulasi Data Uji Coba Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	78
LAMPIRAN C UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS	85
C-1 Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala FoMO	86
C-2 Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Perilaku <i>Phubbing</i>	88
LAMPIRAN D SKALA PENELITIAN	90
D-1 Skala Penelitian FoMO	92
D-2 Skala Penelitian Perilaku <i>Phubbing</i>	101
LAMPIRAN E TABULASI DATA SKALA PENELITIAN	107
E-1 Tabulasi Data Penelitian Skala FoMO	108
E-2 Tabulasi Data Penelitian Perilaku <i>Phubbing</i>	114
LAMPIRAN F ANALISIS DATA	120
F-1 Uji Normalitas	121
F-2 Uji Linearitas	122
F-3 Uji Hipotesis	123
LAMIRAN G SURAT DAN DOKUMENTASI PENELITIAN	124
G-1 Surat Izin Penelitian.....	125
G-2 Dokumentasi Penelitian	126

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS X SEMARANG

Oleh:

Syafrida Annisa Afiani

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

email: syafridaannisaafiani@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika, Pendidikan Kimia, Sastra Inggris dan Pendidikan Bahasa Inggris angkatan 2019-2023 dengan sampel berjumlah 199 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala FoMO dengan koefisien reliabilitas 0,951 dan skala perilaku *phubbing* dengan koefisien reliabilitas 0,886. Teknik analisis data menggunakan analisis *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,714$ dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Kata Kunci : FoMO, perilaku *phubbing*, dan mahasiswa.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND
PHUBBING BEHAVIOR IN STUDENTS OF THE FACULTY OF
EDUCATION AND HUMANITIES AT UNIVERSITY X SEMARANG**

Written By:

Syafrida Annisa Afiani

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University Semarang

email: syafridaannisaafiani@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between FoMO and phubbing behavior in students of the Faculty of Education and Humanities, University of X Semarang. This research uses quantitative methods. The population in this study were students of Mathematics Education, Chemistry Education, English Literature and English Language Education Study Program batch 2019-2023 with a sample of 199 students. The sampling technique used cluster random sampling. The data collection method uses the FoMO scale with a reliability coefficient of 0.951 and a phubbing behavior scale with a reliability coefficient of 0.886. The data analysis technique uses product moment analysis. The results showed that there is a significant positive relationship between FoMO and phubbing behavior in students of the Faculty of Education and Humanities, University of X Semarang with a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.714$ and a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.01$).

Keywords: FoMO, phubbing behavior, and college students.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan sehari-hari dan interaksi masyarakat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi saat ini. Kemampuan teknologi memungkinkan manusia untuk menemukan secara cepat berbagai informasi yang terjadi di seluruh dunia. Kehidupan manusia mengalami perubahan besar sebagai akibat dari kemajuan teknologi ini, yang mencakup peradaban dan kebudayaan manusia (Wahyudi & Sukmasari, 2018). Semakin banyak orang yang menggunakan teknologi informasi dan komunikasi, semakin tidak terpisahkan perkembangan komunikasi dan mode interaksi sosial. Secara khusus, masyarakat saat ini membangun media interaksi mereka berdasarkan kemajuan teknologi (Kristiyono, 2015).

Setiap aspek kehidupan, manusia membutuhkan komunikasi yang memegang peranan penting dalam segala bidang kehidupan. Kontak antar individu dan kelompok dikenal sebagai komunikasi (Geovany & Hasbiansyah, 2020). Cara orang berkomunikasi satu sama lain juga berubah seiring dengan kemajuan teknologi dan kemajuan zaman. Jika pada zaman kesukuan, orang berkomunikasi secara lisan dan bertatap muka, sekarang orang tidak perlu lagi bertemu untuk menyampaikan pesan karena pesan dapat dikirim dalam hitungan detik melalui media komunikasi seperti ponsel atau *smartphone* (Hanika, 2015).

Smartphone sekarang tersedia untuk hampir semua kalangan, bukan lagi *eksklusif* untuk kalangan elit saja. *Smartphone* dapat diakses oleh semua orang dari segala usia hingga semua kelas ekonomi karena harganya yang terjangkau dan teknologinya yang mudah dipelajari dan digunakan. Menurut Jamun dan Wejang (2019), *smartphone* telah berkembang menjadi gaya hidup dan bahkan penunjang penampilan. Mereka tidak lagi hanya digunakan untuk berkomunikasi atau membantu dalam pekerjaan. Individu dapat menggunakan *smartphone* mereka untuk melakukan aktivitas seperti bermain game *online* dan berkomunikasi jarak jauh hanya dengan berbicara atau bertatap muka. Akibatnya, individu menjadi sangat mahir dalam menggunakan *smartphone* mereka. Namun akibat dari kecanggihan *smartphone* yang luar biasa dan kemudahan yang ditawarkan

membuat orang sulit untuk menyadari dampak negatifnya, yaitu salah satunya adalah *phubbing* (Amelia, 2021).

“*Phubbing*” adalah singkatan kata dari kata *phone* dan *snubbing* yang digunakan untuk menunjukkan sikap mengabaikan lawan bicara karena terlalu sibuk membuka *smartphone*. Ketergantungan individu terhadap *smartphone* dan internet menyebabkan fenomena *phubbing* ini terjadi. Pada akhirnya, kecenderungan individu untuk bergantung pada *smartphone* dan internet semakin hari semakin meningkat dimana pada akhirnya menjadi suatu perubahan (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020). Macquarie Dictionary pertama kali menggunakan istilah *phubbing* untuk menggambarkan masalah penyalahgunaan *smartphone* semakin meningkat di masyarakat (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Selagi seseorang meminta untuk mendengarkan keluh kesah, kebahagiaan, atau masalah yang sedang dihadapinya, orang yang diajak bicara hanya mendengarkan tanpa memberikan solusi atau bersikap sebagaimana dengan tepat yang dikenal sebagai perilaku *phubbing*. Tidak menghargai orang lain ketika berinteraksi dan bersikap seolah-olah tidak peduli, tanpa disadari juga menambah luka seseorang (Irawati & Nurmina, 2020). Hal-hal seperti ada dimana-mana, tidak hanya di kota tetapi juga di desa. Bahkan saat kita berada di rumah tanpa disadari kita melakukan *phubbing*. Misalnya, saat anak ingin berbicara dengan orang tuanya, orang tua terkadang sibuk menggunakan *smartphone* mereka sendiri. Hal-hal seperti ini secara tidak langsung mendorong anak-anak untuk meniru dan tidak peduli dengan dunia sekitar mereka (Kurnia et al., 2020).

Melihat maraknya penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa menyebabkan marak pula perilaku *phubbing*, sehingga sedikit banyaknya mempengaruhi tingkah laku dan gaya hidup mahasiswa, gaya hidup seakan menyesuaikan dengan *trend* yang ada. Jangan ada *smartphone* di antara percakapan kita, karena ibu yang berharap keluhnya didengarkan, ada ayah yang menanti peluhnya dihargai, ada anak yang merindu waktunya dibersamai, ada teman dan sahabat yang berharap ceritanya dipedulikan walau hanya dengan memperhatikan dan menyimak tanpa kita terlalu fokus pada *smartphone*, karena untuk sekarang ini merasakan sensasi ngobrol asyik tanpa *smartphone* sudah sulit sekali ditemukan.

Smartphone telah sukses menggantikan surat, kamera, senter, alarm, kalender, radio, jam dan lainnya tetapi jangan biarkan benda tersebut juga menggantikan teman, sahabat, keluarga yang ada disekitar kita (Pratiwi, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Taufik, Dewi dan Muktamiroh (2020), ada korelasi yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dan tindakan perilaku *phubbing*. Menggunakan *smartphone* untuk waktu yang lama didukung oleh faktor-faktor internal dan lingkungan seseorang semakin meningkatkan ketergantungan mereka pada *smartphone*. Selama komunikasi tatap muka, penggunaan *smartphone* dapat menunjukkan kurangnya perhatian dan adanya jarak psikologis, yang dapat mengganggu kualitas komunikasi interpersonal, mengurangi rasa hubungan emosional, dan mengganggu persepsi tentang perhatian empatik, kedekatan, kepercayaan antarpribadi dan kualitas percakapan.

Perilaku *phubbing* terjadi ketika seseorang terlalu tergantung pada *smartphone* sehingga mereka menjadi apatis terhadap dunia sekitar. Ini terjadi ketika mereka bermain *smartphone* saat makan atau berkumpul dengan teman, keluarga, pasangan, dan sahabat. Orang-orang yang melakukan *phubbing* di lingkungan sosial kemungkinan besar menggunakan *smartphone* mereka untuk berbagi pengalaman sehari-hari, membaca komentar di jejaring sosial media, melihat foto, dan mengikuti berita atau peristiwa terbaru. Generasi sekarang dibesarkan dengan fasilitas yang memanjakan, terbiasa berteman melalui sosial media, dan tidak terlalu tanggap untuk bersosialisasi secara langsung atau tatap muka. Akibatnya, perilaku *phubbing* semakin meningkat (Ilham & Rinaldi, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanika (2015), mengungkapkan sebanyak 60 % responden lebih memilih dompet yang tertinggal daripada *smartphone*, diharuskan menerima panggilan atau pesan, membuka chat atau sosial media, dan menganggap lawan bicara tidak menarik adalah alasan seseorang melakukan perilaku *phubbing*. Teori ketergantungan media dapat digunakan untuk menganalisis fenomena *phubbing* yang disebabkan oleh kemunculan *smartphone*. Secara sederhana, teori ini mengatakan bahwa semakin banyak seseorang bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhannya, semakin penting peran media dalam kehidupan mereka.

Studi dilakukan pada 401 mahasiswa dengan rentang usia 21 tahun oleh Karadağ, Tosuntaş, Erzen, Duru, Bostan, Şahin, Çulha, Babadağ (2015). Menurut penelitian ini, *smartphone*, SMS, internet, media sosial dan game secara signifikan meningkatkan perilaku *phubbing*. Chotpitayasunondh & Douglas (2016) melakukan penelitian tentang perilaku *phubbing* pada 251 orang dengan rentang usia 18-66 tahun di United Kingdom. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan seseorang menjadi *phubber*. "*Phubber*" dan "*phubbee*" dalam interaksi sosial berarti masing-masing individu yang melakukan perilaku *phubbing* dan individu yang menerima perilaku tersebut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Bagi *phubber*, perilaku *phubbing* sudah hal lumrah yang terjadi di era sekarang yang serba menggunakan dan membutuhkan teknologi. Sudah menjadi hal yang biasa terjadi tetapi tidak disadari kebanyakan orang. Kadang tanpa sengaja *phubber* melakukan hal tersebut karena ada hal yang sangat penting dan mendesak yang harus dilakukan lewat *smartphone* sehingga membuat tidak fokus dengan lingkungannya. Sedangkan, seorang *phubbee* memandang perilaku *phubbing* sebagai suatu bentuk tindakan yang meresahkan bagi dirinya, perilaku *phubbing* bahkan bisa mengancam keharmonisan dalam sebuah hubungan pertemanan. Bayangkan saja ketika sedang berkumpul bersama teman-teman dengan tujuan untuk melepas rindu, tetapi dengan perilaku *phubbing* tersebut malah mengubur ekspektasi tadi, malahan sibuk dengan urusan *smartphone*-nya masing-masing. Bagi *phubbee* memandang *phubber* sebagai orang yang kurang menghargai lingkungan sekitarnya dan kurang sopan, karena baginya ketika tengah berbicara tetapi *phubber* malah asyik dengan *smartphone*-nya sebagai suatu bentuk sikap yang kurang sopan dan tidak menghargai orang lain. Proses komunikasi sesungguhnya membutuhkan respon dan empati pada pelaku komunikasinya. Etika komunikasi tidak hanya berkaitan dengan tutur kata yang lembut dan baik, akan tetapi dari niat yang tulus dan dapat diekspresikan melalui ketenangan, kesabaran dan empati (Pratiwi, 2020). Pada umumnya masyarakat menganggap mahasiswa adalah individu yang terpelajar dan memiliki cara pandang dan pola berpikir yang lebih baik dibandingkan dengan saat mereka masih sekolah di sekolah menengah

pertama atau sekolah menengah atas, dalam hal ini masyarakat menilai mahasiswa memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik dan rasa kepedulian yang tinggi. Tetapi, adanya perkembangan teknologi komunikasi dan informasi menyebabkan menurunnya kepedulian masyarakat terhadap orang-orang yang ada disekitarnya ataupun menurunnya etika kepada lingkungannya (Wartoyo, 2019).

Mengenai perilaku *phubbing*, peneliti melakukan wawancara kepada subjek berinisial AD, mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora, prodi Pendidikan Matematika angkatan 2020 pada tanggal 7 Februari 2023, yang mengatakan :

“Pernah ditegur teman waktu main hp pas lagi kumpul, tapi lebih ke sindiran ‘hp terus’. Mungkin seringnya lagi buka Instagram kalo ngga balas chat teman atau ngikut teman kalo pada lagi main hp ya aku ikutan main hp. whatsapp kan termasuk media komunikasi ya jadi untuk chattingan/ telpon teman, keluarga, dll untuk tanya tentang kabar/ tugas, dll, kalau instagram cuma buat biar ngga bosan aja lihat video yang ada di instagram atau lihat story teman-teman bisa juga lihat atau cari informasi.”

Subjek lain mengungkapkan bahwa melakukan perilaku *phubbing* untuk aktif di media sosial, hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subjek berinisial IW, mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora, prodi Pendidikan Matematika angkatan 2020 pada tanggal 7 Februari 2023, yang mengatakan :

“Kalau yang lain lagi ngobrol seringnya aku ngga gabung lebih suka main media sosial. Kan di media sosial banyak yaa yang bisa kita lakukan. Seperti instagram, suka lihat postingan teman yang terbaru. Atau aplikasi yang lain kayak tiktok. Semenjak ada tiktok banyak informasi terbaru. Sangking asyik main di media sosial udah ngga terlalu tertarik dengan topik yang dibicarakan teman, tapi tergantung juga kalau menurutku menarik dan aku memahami topiknya pasti aku ikut nimbrug.”

Subjek lainnya juga mengungkapkan faktor melakukan perilaku *phubbing* adalah karena mengikuti temannya dan merasa bosan, hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subjek berinisial FS, mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora, prodi Pendidikan Matematika angkatan 2020 pada tanggal 7 Februari 2023, yang mengatakan :

“Pernah main hp sampai ditegur teman, tapi satu orang aja yang negur teman lainnya juga main hp, kalo aku cuma ngikut aja yang main hp. Lebih

seringnya main tiktok, menurutku bisa buat hiburan, ngilangin suntuk, dan informasi atau berita gitu lebih singkat-singkat kayak langsung ke intinya.”

Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian pendahuluan, perilaku *phubbing* saat ini sangat marak, yaitu perilaku cuek dan tidak sopan yang membawa berbagai dampak negatif bagi diri sendiri dan orang disekitarnya. Untuk menangani masalah ini, bisa dimulai dengan menemukan apa yang menyebabkan perilaku *phubbing*. Peneliti melakukan penelitian mengenai fenomena perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa karena peneliti berasumsi bahwa perilaku *phubbing* lebih berpotensi terjadi pada generasi Z dan mahasiswa cocok dijadikan objek penelitian yang mana generasi tersebut sangat akrab dengan *smartphone*.

Karadağ et al., (2015) menyatakan bahwa ada sejumlah faktor yang memengaruhi tingkat perilaku *phubbing*, yaitu *mobile phone addiction*, *internet addiction*, *social media addiction*, dan *game addiction*. Faktor-faktor seperti kecanduan *smartphone*, FoMO dan kontrol diri memengaruhi perilaku *phubbing*, menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016). Selain itu, menurut Reski (2020), yaitu mengalihkan perasaan bosan, menghindari topik pembicaraan yang tidak disukai, dan teman di sekitar juga melakukan perilaku *phubbing*.

Menurut analisis literatur penelitian, FoMO (*fear of missing out*) adalah salah satu dari banyak faktor yang memengaruhi perilaku *phubbing*. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara terhadap AD, IW, dan FS yang selalu memeriksa notifikasi *smartphone* karena takut tertinggal informasi dan ingin mengetahui informasi terbaru.

FoMO sendiri dikenalkan dalam penelitian Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu ketika individu mengalami kegelisahan setelah melihat berbagai postingan teman-teman sekiranya di media sosial dan adanya rasa penasaran yang besar untuk tetap terkoneksi dengan orang-orang di dunia maya. FoMO bukan konsep baru dalam ilmu psikologi. McGinnis pertama kali menggunakan konsep ini dalam artikelnya yang berjudul “*Social Theory at HBS: McGinnis’ Two FOs*” yang diterbitkan pada tahun 2004 dalam majalah mahasiswa *The Harbus*, majalah mahasiswa *Harvard Business School* (HBS). Hingga saat ini, istilah tersebut telah berkembang pesat dan banyak dibahas oleh para ahli

(Nugrahanto & Hartini, 2023).

Przybylski et al (2013) menghubungkan FoMO dengan teori *self determination theory* (SDT), yang diusulkan oleh Deci dan Ryan (dalam Sianipar et al., 2019), yang menyatakan bahwa FoMO mengindikasikan regulasi diri yang buruk pada individu yang memiliki kebutuhan psikologis yang berkelanjutan. Teori SDT menjelaskan bagaimana pemenuhan terhadap tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu *competence*, *autonomy*, dan *relatedness* pada regulasi diri dan kesehatan psikologis.

Przybylski et al (2013) menyatakan bahwa FoMO adalah keadaan emosi negatif yang disebabkan oleh kebutuhan hubungan sosial yang tidak terpenuhi. Konseptualisasi bahwa FoMO melibatkan efek emosi negatif dari kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi serupa dengan teori tentang efek emosional negatif dari hubungan relatif baru. Hal ini dapat berupa perasaan atau kondisi pikiran yang menyebabkan individu merasakan rendah diri atau inferioritas sosial, kesepian, atau kemarahan. Saat ini, orang dihadapkan pada ketidakpastian yang terus menerus tentang apakah tindakan mereka cukup wajar atau mereka sudah berasa di tempat yang tepat dan memiliki apa yang seharusnya ada dalam kehidupan mereka (Sasongko Rolan, Alvin Mubarak, & Ridwan, 2023).

Penggunaan internet menjadi penyebab tingginya FoMO karena telah menjadi alat yang menyediakan berbagai layanan secara *online* dan cepat. Salah satunya komunikasi, yang memungkinkan orang untuk berkomunikasi dari jarak jauh dan dapat memberikan informasi langsung dan nyata (Sanjaya, 2022). Individu dengan FoMO yang tinggi akan selalu merasa cemas ketika berjauhan dengan teman-teman yang melakukan aktivitas tanpa dirinya, sehingga mereka khawatir dengan sering mengecek sosial media saat berkumpul dengan teman lainnya. Sebaliknya, individu dengan FoMO yang rendah cenderung dapat mengontrol rasa ingin tahu mereka tentang aktivitas teman-temannya (Hura, Sitasari, & Rozali, 2021).

FoMO menjadi salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap permasalahan media sosial karena dapat membawa dampak negatif seperti kurang tidur, kurangnya kemampuan hidup, stres emosional, kecemasan, kurangnya

kontrol emosi, bahkan depresi. (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, & Ali, 2020). Media sosial adalah sumber penting bagi banyak orang yang ingin mengikuti perkembangan dan mendapatkan informasi tentang apa yang dilakukan orang lain terutama orang terdekat seperti teman, sahabat atau keluarga. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh para peneliti dari dua Universitas Jerman yang melihat data facebook menunjukkan bahwa ketika kehidupan teman-teman tampak lebih “sempurna” atau lebih “bahagia” orang mengalami emosi negatif. Orang-orang yang mengalami FoMO tahu mereka perlu dan penting untuk terus terhubung melalui media sosial. Sebelum media sosial dan *smartphone* menjadi populer, orang hanya tahu apa yang dilakukan teman mereka saat bersama tetapi seiringnya waktu, orang dapat menemukan apapun yang mereka inginkan dengan membuka media sosial (Akbar, Aulya, Apsari, & Sofia, 2018).

Studi oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menemukan bahwa variabel FoMO memengaruhi perilaku *phubbing* melalui adiksi *smartphone*. Dengan kata lain, FoMO melemahkan individu dengan menimbulkan rasa tidak aman yang terkait penggunaan *smartphone* secara terus-menerus, yang menyebabkan perilaku *phubbing* terjadi (Pemayun, 2019).

Penelitian serupa mengenai FoMO yang telah dilakukan oleh Hura, Sitasari, dan Rozali (2021) yang berjudul “Pengaruh *Fear Of Missing Out* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja” diperoleh hasil signifikan. Dalam penelitian tersebut menemukan bahwa FoMO memiliki efek positif yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* remaja.

Penelitian lain yang serupa mengenai FoMO dengan perilaku *phubbing* telah dilakukan oleh Yaseen, Zia, Fahd, Kanwal (2021) yang berjudul “*Impact of Loneliness and Fear of Missing Out on Phubbing Behavior among Millenials*” diperoleh hasil yang signifikan. Artinya FoMO memiliki banyak memengaruhi perilaku *phubbing* daripada rasa kesepian.

Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah remaja dan generasi milenial sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi subjeknya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang. Alat ukur FoMO yang digunakan dalam penelitian sebelumnya mengacu dari Przybylski et al. (2013)

sedangkan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dari Reagle (2015).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mempelajari hubungan FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas X Semarang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu: Apakah ada hubungan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Secara Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh penelitian lain dalam karyanya, terkhusus penelitian yang mengacu pada FoMO dan perilaku *phubbing*.

2. Manfaat Secara Praktis

Untuk mengetahui presentase hubungan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Perilaku *Phubbing*

1. Definisi Perilaku *Phubbing*

Phubbing adalah perilaku fokus ke layar *smartphone* dan mengabaikan orang lain di lingkungan sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Individu yang melihat *smartphone*-nya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone* dan menghindari komunikasi interpersonal dikenal sebagai perilaku *phubbing* (Karadağ et al., 2015).

Perilaku *phubbing* adalah ketika seseorang mengabaikan orang lain di sebuah kegiatan sosial berfokus pada *smartphone*-nya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Dapat dikatakan didalam interaksi yang terjadi pada dua atau lebih menyertakan pemakaian *smartphone* mengakibatkan pengabaian orang di sekitarnya.

Aktivitas perilaku *phubbing* yang sering terjadi di dalam kehidupan dan jika hal tersebut terus diabaikan dapat menurunkan kualitas hubungan sosial baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Kontak mata sangat penting untuk berkomunikasi dan menanggapi lawan bicara secara langsung atau secara pribadi. Orang yang melakukan perilaku *phubbing* cenderung fokus kepada *smartphone* daripada orang yang sedang diajak berbicara (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Korban *phubbing* adalah individu yang diabaikan oleh seseorang yang terlalu fokus pada *smartphone*-nya saat di kantor. Jika lawan bicaranya lebih memilih bermain dengan *smartphone*-nya, perilaku *phubbing* dapat mengganggu jalannya komunikasi. Perilaku *phubbing* dapat terjadi ketika lawan bicara, teman atau kolega sedang memperhatikan *smartphone*, menjawab panggilan, mengirim pesan teks, atau memeriksa notifikasi jejaring sosial saat berbicara secara langsung (David & Roberts, 2017).

Perilaku *phubbing* adalah sikap tidak sopan di lingkungan masyarakat dengan melihat atau bermain *smartphone* alih-alih memperhatikan lawan bicaranya. Oleh karena itu, perilaku *phubbing* adalah sikap tanpa

memperhatikan orang lain dengan melihat *smartphone* selama berinteraksi secara sosial, seperti di *facebook* atau situs obrolan lainnya. Perilaku *phubbing* dapat terjadi di manapun dari aktivitas harian seseorang, seperti makan, bertamu, berbicara, atau bersosialisasi dengan teman atau keluarga (Pritta, 2014).

Kesimpulan berdasar uraian diatas menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* saat berkumpul secara tatap muka menyebabkan pengabaian lingkungan dan orang-orang disekitarnya yang disebut dengan perilaku *phubbing*.

2. Aspek-Aspek Perilaku *Phubbing*

Menurut Karadağ et al (2015), ada dua aspek perilaku *phubbing*, diantaranya:

a. Gangguan Komunikasi (*communication disturbance*)

Proses pendengaran, bahasa, dan perkataan adalah beberapa contoh gangguan komunikasi, yang didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk mengirim, menerima, memproses, dan memahami ide atau sistem simbol verbal, nonverbal, dan grafik. (Farid, Nugroho, & Hidayah, 2020). Menurut Karadağ et al (2015) dalam menggambarkan perilaku *phubbing* sebagai gangguan komunikasi yang terjadi disebabkan oleh munculnya teknologi, yaitu *smartphone* yang berfungsi sebagai penengah antara dua atau lebih orang dalam komunikasi tatap muka di lingkungan.

Perilaku *multitasking* adalah istilah untuk gangguan komunikasi ini. Dalam hal ini, individu tidak menghentikan kegiatannya, tetapi melakukannya bersama. Namun, perilaku ini dapat mengganggu atensi jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Atensi adalah ketika pikiran terfokus pada suatu objek karena keinginan untuk berhadapan dengan satu objek. Tanpa atensi, akan sulit untuk mempelajari informasi baru dan penting

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* adalah sikap mengabaikan yang dapat mengganggu

jalannya komunikasi. Apabila perilaku *phubbing* terjadi dalam kurun waktu yang lama, dapat mengganggu fokus dan atensi. Ketika tidak mempertahankan atensi pada satu kegiatan, hal ini menyebabkan tidak efektif karena tidak responsif dan tidak memberikan umpan balik yang tepat kepada lawan bicara (Palilati, 2021).

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

Makna dari kata obsesi berupa gagasan, bayangan, dan keinginan yang muncul di pikiran secara terus-menerus, sangat mengganggu dan tidak dapat dihentikan (Melani, Hanifah, & Asbari, 2023).

Smartphone adalah subjek utama perilaku *phubbing*. Dorongan dan keinginan yang kuat untuk memiliki *smartphone* saat berkomunikasi secara tatap muka menyebabkan obsesi terhadap *smartphone*. *Smartphone* dapat membuat individu lupa berapa banyak waktu yang telah dihabiskan dan tanpa sadar menggunakan waktu yang semestinya dihabiskan untuk kegiatan lain (Karadağ et al., 2015).

Orang-orang yang menggunakan dengan *smartphone* sering dapat dicirikan mengalami obsesi terhadap *smartphone* karena mereka dapat mengalami kesulitan mengendalikan diri saat menggunakannya dan mengarah pada perilaku *phubbing*. Ini dapat digambarkan secara klinis saat seseorang mengalami ketakutan yang samar-samar ketika seseorang tidak dapat menggunakan *smartphone*-nya, meskipun mereka tidak melakukan aktivitas penting yang terkait dengan *smartphone*. Oleh karena itu, orang-orang yang sering menggunakan *smartphone* dapat dicirikan mengalami obsesi terhadap *smartphone*. Hal ini karena orang menggunakan *smartphone* setiap hari. (Palilati, 2021).

Selanjutnya Chotpitayasunondh dan Douglas (Putri, Marjohan, Ifdil, & Hariko, 2022) mengemukakan aspek lainnya dari perilaku *phubbing* sebagai berikut:

a. *Nomophobia*

Nomophobia adalah istilah yang berasal dari “*no-mobile phone*”, yang berarti seseorang menjadi gelisah ketika tidak memiliki telepon genggam atau rasa takut individu tidak pernah lepas atau pisah dengan *smartphone* dalam segala keadaan. Jika seseorang selalu merasa gelisah, khawatir atau tidak merasa nyaman karena jauh atau kehilangan *smartphone*, daya baterai habis, atau dalam situasi di luar jaringannya, orang tersebut dianggap *nomophobia*. Penderita *nomophobia* sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, sehingga mereka merasa cemas dan takut jika mereka kehilangan informasi dari media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang mungkin terlibat dalam *phubbing* memiliki ikatan dimana tidak dapat jauh dengan *smartphone*, jika tidak akan mengalami kecemasan berlebihan.

b. *Interpersonal Conflict*

Ketika teknologi mengalami kemajuan, individu tidak dapat mengontrolnya atau salah menggunakannya. Ini menunjukkan bahwa *smartphone* memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang dan bahkan dapat menyebabkan konflik dengan orang lain.. Adanya konflik batin atau kondisi tidak baik antar individu dapat menjadi munculnya perilaku *phone-snubbing* ini. Dalam konflik interpersonal, individu yang mengalami pertentangan yang disebabkan oleh perbedaan kepentingan dan merupakan bagian integral dari kehidupan bersosial.

c. *Self Isolation*

Isolasi diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang menggunakan *smartphone*-nya untuk mengisolasi diri dan menghindari percakapan atau interaksi tatap muka. Akibatnya, ketika

mereka memilih untuk mengisolasi diri dengan menggunakan *smartphone*-nya atau melarikan diri dari berbagai kegiatan sosial, pilihan mereka untuk melakukan ini dipengaruhi oleh keinginan untuk menghindari terlibat dalam percakapan atau interaksi tatap muka.

d. *Problem Acknowledgement*

Problem acknowledgement adalah ketika individu mengakui bahwa memiliki masalah dengan perilaku *phubbing*. Artinya seseorang atas masalahnya, yang berarti individu menyadari bahwa dirinya memiliki masalah terhadap perilaku *phubbing*.

Menurut Reza (2019) perilaku *phubbing* memiliki tiga aspek antara lain:

a. Mengabaikan Orang Lain

Ketika berinteraksi dengan orang lain, baik berupa komunikasi antara dua orang atau lebih individu memilih bermain *smartphone*-nya tanpa memiliki tujuan yang jelas. Indikator perilaku mengabaikan orang lain seperti tidak mau mulai berbicara dengan orang lain, tidak bisa menjadi pendengar yang baik, serta tidak menanggapi pembicaraan orang lain dan lebih memilih *smartphone*.

b. Ketergantungan *Smartphone*

Individu yang terlalu tergantung pada *smartphone* tidak akan bisa bertahan lama tanpa *smartphone*-nya untuk jangka waktu yang lama. Indikator ketergantungan *smartphone* yaitu tidak bisa tanpa bermain *smartphone* dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk *smartphone*. Individu yang melakukan perilaku *phubbing* dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan akan perhatian dan mengakibatkan individu yang terikat pada media sosial dengan harapan mendapatkan kembali rasa memiliki.

c. *Sosial Disconnectedness*

Perilaku *phubbing* adalah ketika seseorang tidak tertarik dengan kegiatan sosial dan cenderung menghindarinya. Tanda-tanda perilaku *sosial disconnectedness* yaitu tidak tertarik pada aktivitas dan lebih

tertarik pada *smartphone*; menghindari situasi interaksi sosial dan lebih memilih *smartphone* daripada aktivitas lainnya.

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan aspek-aspek terkait perilaku *phubbing* yakni meliputi gangguan komunikasi, obsesi terhadap *smartphone*, *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self isolation*, *problem acknowledgement*, mengabaikan orang lain, ketergantungan *smartphone*, dan *sosial disconnectedness*.

Berdasarkan apa yang dipaparkan di atas, peneliti merujuk pada aspek Karadağ et al (2015) dimana aspek-aspek dalam perilaku *phubbing* adalah gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku *Phubbing*

Berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *phubbing* yang dikemukakan oleh Karadağ et al (2015) antara lain:

a. *Mobile Phone Addiction*

Kehidupan manusia di dunia industri memerlukan akses yang lebih cepat terhadap segala jenis data, interaksi dan komunikasi. Dengan demikian, banyak perubahan seiring berjalannya waktu, seperti persepsi terhadap kebutuhan, kesenangan, dan manajemen waktu.

Kebutuhan akan teknologi dapat menimbulkan banyak dampak, seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, keterlibatan yang tinggi terhadap teknologi, dan pada akhirnya kecanduan teknologi.

Telah dijelaskan di dalam DSM IV, kecanduan teknologi digambarkan sebagai perilaku adiktif dan masalah psikologis terkait penggunaan teknologi yang tidak tepat dengan. Kecanduan ini sangat bergantung pada faktor kehidupan manusia teknologi komputer. Meski kecanduan seringkali disamakan dengan penggunaan komputer, namun saat ini fungsi *smartphone* mirip dengan komputer sehingga memiliki dampak yang sama dengan kecanduan komputer.

b. *Internet Addiction*

Meskipun komputer menawarkan banyak kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, mereka juga dapat memberikan dampak negatif bagi manusia dengan memberikan variasi dan kemudahan dalam berselancar di internet. Peneliti yang mempelajari ide kecanduan komputer mengatakan bahwa komputer bukanlah masalah utama; sebaliknya, masalah muncul karena aplikasi yang ada di dalamnya.

Selama menggunakan internet secara berlebihan, orang mungkin menghabiskan banyak waktu mencari informasi dan menghilangkan rasa ingin tahunya dengan mengunjungi fitur dan situs web, sehingga mereka melupakan kehidupan nyata dan orang-orang di sekitar mereka.

c. *Sosial Media Addiction*

Media sosial memiliki banyak manfaat seperti permainan, informasi terkini, dan pengetahuan yang mendorong seseorang untuk tetap aktif di internet. Beberapa media sosial yang paling populer adalah *facebook*, *instagram*, *twitter*, *whatsapp*, dan *tiktok*, yang semuanya dapat diakses dengan mudah di *smartphone*.

d. *Game Addiction*

"Kecanduan game" adalah istilah yang mengacu pada permainan *online*, video, dan komputer yang dimainkan oleh banyak orang sebagai cara untuk melepaskan diri dari masalah mereka. Game *online* sering membuat pengguna sibuk memainkan game untuk waktu yang lama dan membuat mereka tidak bisa mengatur waktu.

Selain itu, Chotpitayasunondh & Douglas (2016) juga menambahkan beberapa faktor yang mungkin memengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu:

a. *Kecanduan Smartphone*

Berlebihan dalam penggunaan *smartphone* dan seringnya mengeceknya juga dikaitkan dengan masalah interpersonal seperti ketidakamanan dalam hubungan romantis, hambatan dalam aktivitas

sosial lainnya, penarikan diri, intoleransi, perilaku kompulsif, dan disfungsi.

b. FoMO

Digambarkan dengan perasaan “ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan” yang mungkin dialami individu saat berpartisipasi dalam acara, pengalaman dan diskusi. FoMO membuat individu merasa tidak aman akibat penggunaan *smartphone* secara terus-menerus dalam situasi sosial. Kecemasan ini terkait dengan kehilangan informasi yang sangat penting dari layanan jejaring sosial, kepuasan kebutuhan, kepuasan hidup dan suasana hati yang semuanya ini terkait dengan tingkat kecanduan *smartphone*.

c. Kontrol Diri

Pengendalian diri erat kaitannya dengan adiksi atau perilaku adiktif, dan juga berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Kesulitan besar dalam mengendalikan impuls juga mengakibatkan ketidakmampuan mengendalikan penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, kontrol diri memprediksi kecanduan *smartphone* serta perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah dan penggunaan berlebihan.

Menurut Reski (2020) beberapa faktor yang dapat memengaruhi perilaku *phubbing*, yaitu:

a. Mengalihkan perasaan bosan

Jika tidak ada hal yang menarik dalam obrolan, suasana, atau bahkan hal monoton lainnya dalam berkomunikasi secara langsung dan fokusnya dialihkan ke *smartphone*, hal ini menyebabkan individu merasa bosan. Hal ini didukung oleh fakta bahwa orang cenderung mudah bosan terhadap suatu hal, sehingga ketika bosan mereka melakukan *phubbing* terhadap orang-orang disekitarnya.

b. Menghindari topik pembicaraan yang tidak disukai

Mengingat bahwa setiap orang memiliki cara pandang yang berbeda mengenai apa yang menyebabkan perilaku tertentu, tidak

menutup kemungkinan bahwa topik-topik tertentu dalam interaksi sosial akan menjadi topik pembicaraan yang disukai. Untuk menghindari membicarakan topik yang tidak menarik, orang-orang cenderung melakukan perilaku *phubbing*, walaupun terkadang mereka mendapat teguran dari lawan bicara mereka.

c. Teman di sekitar juga melakukan perilaku *phubbing*

Manusia ialah makhluk sosial, menerima dan merespons stimulus dari individu lain selama berinteraksi. Terkait dengan perilaku *phubbing*, perilaku tersebut banyak menuai kritik karena dianggap sebagai tindakan yang menghina lawan bicara dan interaksi tersebut tidak lepas dari konsekuensinya. Individu juga melakukan perilaku *phubbing* ketika sekelompok teman mengawali perilaku *phubbing* tersebut. Karena di dalam dirinya merasa orang yang dihadapannya tidak menghargai dirinya, sampai merasa diabaikan dimana orang dihadapannya fokus dengan *smartphone*-nya. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang melakukan perilaku *phubbing* sebenarnya adalah korban dari orang yang melakukan perilaku *phubbing* terhadapnya.

Kesimpulan berdasar uraian di atas menunjukkan bahwa faktor- faktor yang dapat memengaruhi perilaku *phubbing* antara lain *mobile phone addiction*, *internet addiction*, *sosial media addiction*, *game addiction*, FoMO, kontrol diri, mengalihkan perasaan bosan, menghindari topik pembicaraan yang tidak disukai, serta teman disekitar juga melakukan perilaku *phubbing*.

B. Fear of Missing Out (FoMO)

1. Definisi FoMO

FoMO didefinisikan sebagai ketakutan akan hilangnya momen berharga dan terus menggunakan media sosial, yang dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan pada media sosial antar individu (Przybylski et al., 2013). Menurut J Walter Thompson Intelligence, FoMO

adalah ketika seseorang merasa takut bahwa orang lain mungkin mengalami suatu hal atau peristiwa yang menyenangkan, namun individu tidak mengalami hal-hal yang menyenangkan itu (Abel, Buff, & Burr, 2016).

FoMO juga dapat dianggap menjadi fenomena yang mendeskripsikan penyebab kecanduan teknologi. Perihal ini terlihat tatkala individu berusaha mengaplikasikan media sosial guna terhubung dengan lingkungan sosial. Penderita FoMO akan mengalami perasaan kehilangan sesuatu (Sanjaya, 2022).

FoMO ditandai dengan adanya hasrat yang besar untuk senantiasa terhubung dan melihat aktivitas yang orang lain lakukan melalui media sosial, dimana individu tidak ikut serta hadir pada saat itu, sehingga menimbulkan rasa takut ketika meninggalkan sesuatu ataupun kejadian berharga bagi orang lain (Aryati & Halimah, 2021).

Istilah FoMO sering digunakan oleh anak muda untuk merujuk pada pola perilaku yang selalu merasa was-was dan takut berlebihan akan terbelakang dari gaya hidup sosial terkini. Memiliki ikatan sentimental yang kuat dengan suatu komunitas secara psikologis menyebabkan anak muda mengalami FoMO. Selain itu, agar tidak merasa dikucilkan dari komunitasnya, individu secara aktif berusaha meniru perilaku anggota komunitas lainnya (Syafaah & Santoso, 2022).

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa FoMO adalah individu yang merasa prihatin atas kehilangan momen atau informasi penting tentang orang lain atau kelompok lain. Oleh karena itu, mereka sangat tertarik untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas atau kegiatan apa saja yang dilakukan oleh orang lain yang di posting di media sosial.

2. Aspek-Aspek FoMO

Menurut Przybylski et al (2013), beberapa aspek-aspek FoMO adalah sebagai berikut:

- a. Kebutuhan secara psikologis yang belum terpenuhi akan *relatedness*
Relatedness (dorongan untuk tetap terhubung dengan orang lain) adalah dorongan seseorang untuk terus-menerus bergabung, berkaitan

dan bersama-sama dengan orang lain. Membangun hubungan yang kuat, bersahabat dan penuh kasih antar satu sama lain adalah cara terbaik untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berarti. Namun, jika relevansinya tidak terpenuhi, dapat menyebabkan seseorang khawatir dan terus mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial.

b. Kepenuhan psikologis akan *self* tidak terpuaskan

Keinginan psikologis terhadap *self* ini berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* adalah keperluan yang dirasakan seseorang untuk berinteraksi secara efektif dalam suatu lingkungan dan mengembangkan kemampuan mengatasi tantangan. Sebaliknya, *autonomy* didefinisikan sebagai penaksiran apabila terdapat opsi, dorongan dan dukungan yang terkait dengan memulai, dirawat dan diakhir. Hal ini dilakukan secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain atau mendapatkan kontrol dari mereka.

Menurut J Walter Thompson Intelligence (Mudrikah, 2019) ada tiga aspek dari FoMO, sebagai berikut:

- a. Khawatir ketinggalan informasi terkini di internet, perasaan ini muncul ketika seseorang tidak bisa mengakses informasi di internet atau media sosial.
- b. Merasa tidak tenang atau gugup ketika orang lain menggunakan internet. Orang yang mengalami FoMO tidak mau ketinggalan aktivitas orang lain.
- c. Merasa tidak aman karena individu tidak tahu apa yang ada di internet. Masyarakat akan bergantung pada media sosial atau internet, namun masyarakat sudah menyerah terhadap kenyamanan tersebut.

Menurut Reagle (2015) terdapat empat aspek dari FoMO sebagai berikut:

- a. *Comparison with friends*, menimbulkan emosi negatif akibat dibandingkan dengan teman atau orang lain..
- b. *Being left out* akibat dikucilkan dari kegiatan atau diskusi.

- c. *Missed experiences*, emosi negatif yang disebabkan karena tidak dapat mengikuti suatu kegiatan.
- d. *Compulsion*, yaitu perilaku mengamati secara berulang-ulang aktivitas yang dilakukan orang lain untuk menghindari perasaan ketinggalan informasi.

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan aspek-aspek terkait FoMO yakni tidak terpenuhinya kebutuhan secara psikologis akan *relatedness*, tidak terpenuhinya keinginan psikologis akan *self*, perasaan takut kehilangan informasi terbaru yang ada di internet, perasaan gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet sedangkan individu lain menggunakannya, perasaan tidak aman karena tertinggal informasi yang tersebar di internet, *comparison with friends*, *being left out*, *misses experiences* serta *compulsion*.

Berdasarkan apa yang dipaparkan di atas, peneliti merujuk ke aspek (Reagle, 2015) dimana aspek-aspek dalam FoMO adalah *comparison with friends*, *being left out*, *missed experiences*, dan *compulsion*.

C. Hubungan antara FoMO dengan Perilaku Perilaku *Phubbing*

Penggunaan internet telah meningkat dalam beberapa waktu terakhir. *Smartphone* kini dapat mengatasi jarak antara orang-orang berkat kemajuan alat komunikasi dan teknologi. Mahasiswa dapat menggunakan *smartphone* mereka untuk berinteraksi dengan media sosial dan berkomunikasi dengan orang lain tanpa hambatan apapun. Akibat penggunaan *smartphone* yang terus berlanjut, akan muncul perilaku-perilaku baru yang ditampilkan masyarakat saat menggunakan *smartphone* ketika berinteraksi satu sama lain. Penggunaan ponsel pintar yang tidak sopan dan tidak dapat terindifikasi tetap merupakan perilaku tidak baik. "*Phubbing*", singkatan dari "*phone snubbing*", adalah istilah baru yang digunakan untuk menggambarkan menghina atau menyentuh seseorang di lingkungan sosial dengan melihat *smartphone* daripada memperhatikan lawan bicaranya (Saloom & Veriantari, 2021).

Salah satu alasan individu melakukan perilaku *phubbing* adalah karena lebih tertarik membandingkan kehidupannya dengan orang lain melalui postingan dan pengamatan dari gambar di situs media sosial. Akibatnya, individu takut kehilangan informasi yang penting. Rasa takut kehilangan informasi ini menyebabkan kemarahan, kecemasan dan ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara langsung (Abel et al., 2016).

FoMO menjadi salah satu faktor terjadinya perilaku *phubbing* karena masyarakat merasa cemas ketika melihat orang lain melakukan atau merasa lebih baik dari dirinya sehingga membuat mereka selalu mengecek ponsel pintarnya. Akibatnya, individu yang melakukan perilaku *phubbing* dianggap memiliki tingkat FoMO yang tinggi karena individu khawatir akan kehilangan informasi penting. Menurut Balta (2018) dan Davey (2018) ada korelasi positif antara perilaku *phubbing* dan perilaku FoMO (Palilati, 2021).

Salah satu ciri FoMO adalah keinginan untuk terus berpartisipasi dalam apa yang dilakukan orang lain, lebih-lebih melalui teknologi media sosial, yang memungkinkan orang untuk melihat segala sesuatu yang dilakukan orang lain. Jadi, tidak mengherankan bahwa banyak usia muda yang mengetahui keadaan teman sebayanya hanya dengan melihat satu sama lain di media sosial karena takut kehilangan informasi (Risdyanti, Faradiba, & Syihab, 2019).

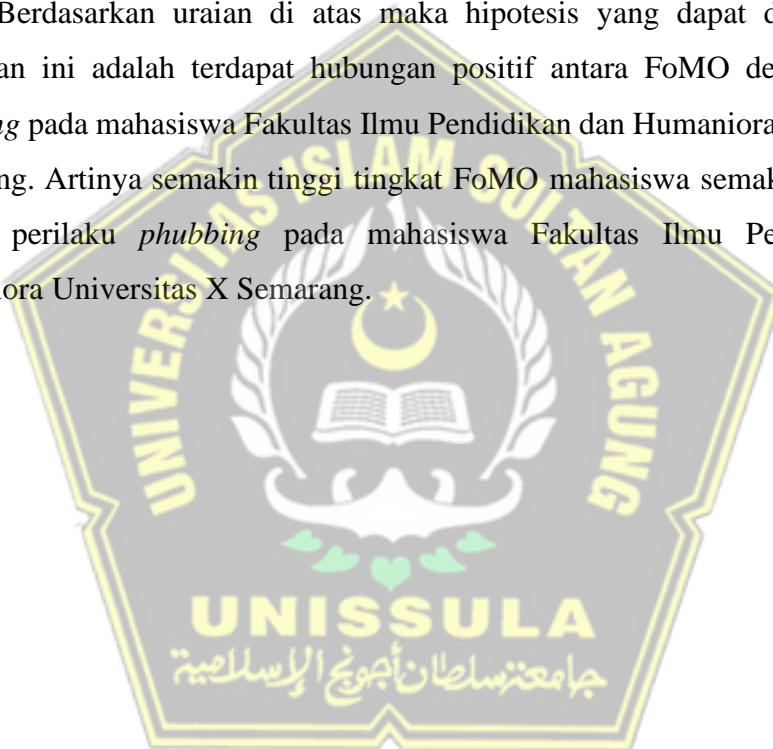
Tingkat FoMO yang besar menggerakkan individu untuk mengaplikasikan media sosial secara eksekutif dan mungkin melakukan perilaku *phubbing* (Ali, 2022). Hal ini selaras dengan riset yang telah dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) yang menemukan bahwa model dalam riset tersebut memperlihatkan bahwa faktor-faktor seperti FoMO, pengendalian diri dan kecanduan mempunyai konsekuensi yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Individu yang khawatir ketinggalan berita tentang apa yang sedang dilakukan orang lain cenderung mengetahuinya melalui *smartphone* yang dimilikinya. Dengan cara ini, orang tersebut akan lebih fokus pada apa yang dikhawatirkan dan tidak fokus pada orang-orang di sekitarnya. Orang yang merasa selalu khawatir dan merasa cemas ketika dalam situasi sosial lebih cenderung mengalihkan pandangannya atau perhatiannya ke *smartphone* sehingga tanpa sadar mengabaikan orang-orang yang

ada disekitarnya (Susanti, 2022).

Berdasarkan faktor penyebab kecenderungan perilaku *phubbing* yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa perilaku yang mengarah pada perilaku *phubbing* dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah ketakutan individu saat tertinggal informasi terbaru. Dalam penelitian ini yang di fokuskan adalah FoMO.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang. Artinya semakin tinggi tingkat FoMO mahasiswa semakin tinggi juga tingkat perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018), variabel penelitian adalah sesuatu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diperiksa, dipelajari, dan kemudian menarik kesimpulan. Variabel penelitian dapat berupa objek, properti, atribut, atau orang yang variasi dari objek ke objek atau orang ke orang. Dengan melihat bagaimana FoMO berhubungan dengan perilaku *phubbing* mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang, variabel ini dapat diidentifikasi antara lain:

1. Variabel Tergantung (Y) : Perilaku *Phubbing*
2. Variabel Bebas (X) : *Fear of Missing Out*

B. Definisi Operasional

1. Perilaku *Phubbing*

Perilaku *phubbing* merupakan tindakan kurang peduli atau mengabaikan lawan bicara dan lebih memilih memperhatikan *smartphone* dengan melakukan kegiatan, menjawab panggilan, atau membalas pesan teks. Perilaku tersebut dapat menurunkan kualitas hubungan sosial terutama dalam komunikasi interpersonal. Untuk mengukur perilaku *phubbing*, skala yang akan digunakan mengambil aspek dari Karadağ et al (2015), yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Semakin tinggi skor subjek, semakin tinggi perilaku *phubbing* pada subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor subjek, semakin rendah perilaku *phubbing* pada subjek.

2. FoMO

FoMO merupakan rasa cemas yang berlebihan akan orang lain menikmati pengalaman yang lebih baik dari dirinya serta mempunyai perilaku yang terus-menerus menggunakan media sosial sebagai bentuk pelampiasan untuk melihat aktivitas-aktivitas orang lain lakukan tanpa kehadiran dirinya. Skala yang digunakan untuk mengukur FoMO yakni disusun atas dasar adanya aspek-aspek terkait FoMO oleh Reagle (2015),

comparison with friends, being leftout, missed experiences, dan compulsion. Tingkat FoMO subjek sebanding dengan skornya. Artinya, jika skor subjek rendah maka tingkat FoMO yang dimiliki rendah.

C. Populasi, Sampel dan Teknik *Sampling*

1. Populasi

Sugiyono (2018) menyatakan populasi memiliki makna yaitu daerah yang digunakan untuk menggeneralisasi objek dan juga subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang diterapkan peneliti untuk memahami dan menarik kesimpulan.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Angkatan 2019-2023, yang terdiri dari dua prodi/ jurusan: Pendidikan Matematika, Pendidikan Kimia, Sastra Inggris dan Pendidikan Bahasa Inggris Universitas X Semarang dengan jumlah total sebanyak 721 mahasiswa.

Tabel 1. Data Mahasiswa Angkatan 2019-2023 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang

No	Prodi	Jumlah
1.	Pendidikan Matematika	225
2.	Pendidikan Kimia	82
3.	Sastra Inggris	215
4.	Pendidikan Bahasa Inggris	199
Total		

Keterangan : Sumber Bagian TU Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018), jumlah sampel harus mewakili jumlah populasi dengan karakteristik atau latar belakang responden yang ditentukan karena sampel adalah bagian dari jumlah populasi. Penelitian ini mengumpulkan sampel mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X dari tahun akademik 2019-2023, baik perempuan atau laki-laki. Sebagian populasi terdiri dari subjek penelitian ini.

3. Teknik Sampling

Penelitian menggunakan metode pengambilan sampel secara acak atau *cluster random sampling* (Sugiyono, 2018). Metode pengambilan sampel *cluster random sampling* digunakan apabila populasi tidak memiliki individualitas, sebaliknya itu meliputi dari beberapa kelompok atau *cluster*. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan memilih beberapa prodi dari satu fakultas.

D. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, skala yang digunakan sebagai referensi untuk menentukan seberapa pendek interval yang ada pada alat ukur, sehingga dapat menghasilkan data kuantitatif. Dalam penelitian ini skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Variabel yang diukur akan disusun menjadi aitem-aitem instrumen berupa pernyataan. Penelitian ini menggunakan skala berikut:

1. Skala FoMO

Pada penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan skala FoMO dengan modifikasi yang telah dibuat oleh Savira (2022) yang mengevaluasi perbedaan FoMO dalam penggunaan media sosial ditinjau dari *the big five personality* pada remaja di Medan. Subjek penelitian ini, remaja berusia 15 hingga 19 tahun, menggunakan media sosial lebih dari 5 jam setiap hari. Skala sebelumnya memiliki nilai reliabilitas 0,836. Menurut aspek-aspek FoMO oleh Reagle (2015), yaitu antara lain *comparison with friends*, *being left out*, *missed experiences*, dan *compulsion*.

Penyajian skala FoMO, diberikan dalam 4 bentuk opsi, yakni (SS) yang berarti Sangat Sesuai, (S) yang berarti Sesuai, (TS) yang berarti Tidak Sesuai, dan (STS) yang berarti Sangat Tidak Sesuai. Aitem-aitem tersebut dibedakan menjadi dua macam pernyataan, yaitu *favorable* dengan skor berkisar 1 sampai 4 untuk jawaban SS dengan nilai 4, S dengan nilai 3, TS dengan nilai 2, STS dengan 1 dan indikator aitem *unfavorable* untuk jawaban SS dengan 1, S memiliki nilai 2, TS dengan nilai 3, dan STS dengan nilai 4.

Tabel 2. Blueprint Skala FoMO

No	Aspek	No. Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Comparison with Friends</i>	9	5	14
2.	<i>Being Left Out</i>	9	-	9
3.	<i>Missed Experiences</i>	9	2	11
4.	<i>Compulsion</i>	7	2	9
TOTAL		34	9	43

2. Skala Perilaku *Phubbing*

Peneliti menggunakan skala yang dibuat berdasarkan dua aspek yang diusulkan oleh Karadağ et al (2015): gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*.

Penyajian skala perilaku *phubbing* diberikan dalam 4 bentuk opsi, yakni (SS) yang berarti Sangat Sesuai, (S) yang berarti Sesuai, (TS) yang berarti Tidak Sesuai, serta (STS) yang berarti Sangat Tidak Sesuai. Indikator dari aitem-aitem tersebut dibedakan menjadi dua macam pernyataan, yaitu *favorable* dengan skor berkisar 1 sampai 4 untuk jawaban SS dengan nilai 4, S dengan nilai 3, TS dengan nilai 2, STS dengan 1 dan indikator aitem *unfavorable* untuk jawaban SS dengan 1, S memiliki nilai 2, TS dengan nilai 3, dan STS dengan nilai 4.

Tabel 3. Blueprint Skala Perilaku *Phubbing*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Gangguan komunikasi	8	8	16
2.	Obsesi terhadap <i>smartphone</i>	8	8	16
TOTAL		16	16	32

E. Validitas, Uji Daya Beda dan Reliabilitas Aitem

1. Validitas

Validitas adalah suatu skala sejauh mana keakuratannya dalam mengukur sesuatu. Validitas isi, yang mencakup relevansi aitem dan indikator berperilaku dengan tujuannya dan mempelajari makna keseluruhan kuesioner secara menyeluruh sesuai dengan domain informasi yang akan diteliti, tapi diperlukan persetujuan bersama dengan penilaian dari beberapa penilai yang berkualitas (Azwar, 2021).

2. Uji Daya Beda

Menggunakan uji daya beda aitem bertujuan untuk menyeleksi antara individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki karakteristik yang diukur. Koefisien korelasi aitem-total (r_{ix}) dihasilkan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri. Dalam penelitian ini digunakan metode korelasi *Product-Moment* dari *Pearson* yang dibantu oleh program *Statistic Packages for Sosial Science* (SPSS) 22.0 *for windows*.

Kriteria memilih aitem menurut korelasi aitem total dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$, artinya seluruh aitem menyentuh koefisien korelasi paling sedikit 0,30, maka daya pembedanya dinyatakan memuaskan. Sebaliknya pada aitem yang mempunyai koefisien korelasi kurang dari 0.30 akan diindikasikan aitem yang mempunyai daya beda rendah (Azwar, 2021).

3. Reliabilitas Aitem

Reliabilitas yaitu ketepatan alat ukur yang dipercaya menghasilkan data relatif konsisten meskipun meskipun dilakukan beberapa kali pengukuran. Koefisien *Alpha Cronbach* dimanfaatkan dalam penelitian ini untuk memperoleh perhitungan konsistensi internal aitem-aitem pada alat ukur. Koefisien reliabilitas berkisar antara 0 hingga 1,00. Dinyatakan reliabel apabila mendekati angka 1,00, begitupun sebaliknya. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *Statistic Packages for Sosial Science* (SPSS) 22.0 *for windows*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu tahap lanjutan dimana ketika data yang telah diperoleh dari keseluruhan responden maupun sumber-sumber data lain telah dikumpulkan (Azwar, 2021). Pada penelitian berjenis kuantitatif, teknik analisis data yang diperlukan mengarah pada jawaban rumusan permasalahan maupun uji hipotesis yang telah dinyatakan menggunakan metode statistik (Sugiyono, 2018). Penelitian ini memerlukan metode pengolahan serta analisis data dengan menggunakan uji statistik korelasi *Product Moment* yang sesuai dengan tujuan penelitian, yakni menguji hubungan atau keterkaitan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang. Perhitungan pada penelitian ini memerlukan program *Statistic Packages for Sosial Science (SPSS) 22.0 for windows*.



BAB IV

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Sebelum memulai riset atau penelitian, salah satu langkah yang harus dilakukan adalah mengorientasikan kancan penelitian untuk menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan supaya penelitian bisa berjalan lancar. Untuk memulai angkah ini, peneliti harus lebih dahulu melakukan observasi pendahuluan terhadap populasi penelitian dan menyesuakannya dengan karakteristik yang sudah diputuskan atau ditentukan sebelumnya. Subjek dalam penelitian ini meliputi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora di Universitas X Semarang terdiri dari prodi/jurusan, yakni: Pendidikan Matematika, Pendidikan Kimia, Sastra Inggris dan Pendidikan Bahasa Inggris angkatan 2019-2023.

Populasi yang digunakan yaitu sebanyak 721 mahasiswa yang aktif di kuliah. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora di Universitas X Semarang. Adapun alasan peneliti memilih lokasi penelitian di Universitas X Semarang adalah karena:

- a. Karakteristik subjek yang dijadikan penelitian memenuhi persyaratan dalam pencapaian tujuan.
- b. Prosedur perijinan cepat dan mudah, memungkinkan penelitian berjalan lancar.

2. Persiapan Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, peneliti harus mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk menghindari kesalahan yang tidak diinginkan selama prosesnya. Persiapan penelitian melingkupi persiapan perijinan, estimasi diskriminasi aitem, penyusunan alat ukur, dan reliabilitas alat ukur, sebagaimana diuraikan di bawah ini:

a. Persiapan Perijinan

Persiapan pertama yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang adalah mengajukan ijin penelitian. Pada tanggal 12 Oktober 2023, peneliti diberikan ijin resmi oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora melalui surat No.1219/C.1/Psi-SA/X/2023. Surat tersebut selanjutnya diserahkan kepada dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang untuk ditindaklanjuti dan kemudian disetujui melalui surat No.126/X.AE/KM/2023.

b. Penyusunan Alat Ukur

Peneliti menggunakan skala untuk mengumpulkan data dari responden. Terdapat dua skala, yaitu skala FoMO dan skala perilaku *phubbing*. Berikut pembagian skor aitem *favorable* dan *unfavorable*:

Tabel 4. Skor Skala Likert

Aitem	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

1) Skala FoMO

Penelitian ini, peneliti menggunakan versi modifikasi dari skala FoMO dari penelitian Savira (2022). Skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek FoMO milik Reagle (2015), yaitu *comparison with friends*, *being left out*, *missed experiences*, dan *compulsion*. Skala FoMO dalam penelitian ini mencakup 43 aitem, terbagi dari 34 aitem *favorable* serta 9 aitem *unfavorable*. Distribusi skala FoMO dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala FoMO

No	Aspek	No. Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Comparison with Friends</i>	4,8,1,21,3, 22,42,18,28	14,17,27, 2,32	14
2.	<i>Being Left Out</i>	5,24,6,33, 9,23,31,7,25	-	9
3.	<i>Missed Experiences</i>	11,15,26,35, 43,10,19,29,39	36,40	11
4.	<i>Compulsion</i>	12,20,38, 41,16,30,37	34,13	9
TOTAL		34	9	43

2) Skala Perilaku *Phubbing*

Pembuatan skala perilaku *phubbing* pada penelitian ini didasarkan pada dua aspek yang dijelaskan oleh Karadağ et al (2015) yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Skala perilaku *phubbing* ini akan memiliki 32 aitem, yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 18 aitem berupa aitem *favorable* dan 18 aitem berupa aitem *unfavorable*. Berikut ini tabel distribusi sebaran skala perilaku *phubbing*:

Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Perilaku *Phubbing*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Gangguan komunikasi	1,9,17,25,	4,12,20,28,	16
		5,13,21,29	2,10,18,26	
2.	Obsesi terhadap <i>smartphone</i>	8,16,24,32,	3,11,19,27,	16
		6,14,22,30	7,15,23,31	
TOTAL		16	16	32

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Tujuan dilakukan uji coba adalah untuk menguji seberapa efektif alat ukur tersebut dalam penelitian. Uji coba dijadwalkan berlangsung mulai 24 Oktober 2023 hingga 29 Oktober 2023. Uji coba diluncurkan karena banyaknya populasi. Berikut jumlah total responden uji coba:

Tabel 7. Data Demografi (Uji Coba)

Prodi	Angkatan	L	P	Jumlah
Pendidikan Matematika	2019	2	15	17
	2020	14	14	50
	2021	27	26	53
	2022	23	28	51
	2023	28	26	54
JUMLAH				225

Peneliti membagikan kuesioner kepada 225 mahasiswa menggunakan *Google Form* dengan link sebagai berikut:

<https://forms.gle/OKimP6LnMKrewjS77>

Setelah data uji coba dikumpulkan, skor diberikan dan analisis menggunakan program *Statistic Packages for Social Science (SPSS) 22.0 for windows*.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Setelah mendistribusikan skala ke setiap subjek, peneliti menghitung tes pada uji daya beda dan etimasi reliabilitas skala. Penghitungan ini dibantu oleh *Statistic Packages for Social Science (SPSS) 22.0 for windows*. Aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$ dianggap memiliki daya beda tinggi dan untuk aitem dengan koefisien korelasi $\leq 0,30$ dianggap memiliki daya beda rendah. Jika hasil dari penjumlahan aitem dengan daya beda tinggi tidak memenuhi syarat, koefisiensi korelasi dapat diturunkan menjadi 0,25.

1) Skala FoMO

Uji daya beda aitem skala FoMO berdasarkan hasil perhitungan diperoleh 41 aitem tersebut memiliki daya beda tinggi dan 2 aitem memiliki daya beda rendah dari jumlah sebanyak 43 aitem. Pada skala FoMO ini, koefisiensi korelasi sebesar $\geq 0,30$. Sehingga dengan $r_{ix} \geq 0,30$ dianggap memiliki daya pembeda aitem yang memuaskan. Ada 41 aitem dengan daya beda tinggi antara 0,321 hingga 0,751, dan dua aitem daya beda rendah sebanyak antara 0,162 hingga 0,265. Estimasi reliabilitas dari skala FoMO pada penelitian ini didapatkan

dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha* dari Cronbach sebesar 0,951. Pada skala FoMO, nomor aitem didistribusikan dalam bentuk berikut:

Tabel 8. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala FoMO

No	Aspek	No. Aitem		F		UF		Total
		F	UF	DBT	DBR	DBT	DBR	
1.	<i>Comparison with Friends</i>	4,8,1, 21,3,22, 42,18,28	14,17, 27,2, 32	9	0	5	0	14
2.	<i>Being Left Out</i>	5,24,6, 33,9,23, 31,7,25	-	9	0	0	0	9
3.	<i>Missed Experiences</i>	11,15,26, 35,43,10, 19,29,39	36*,40	9	0	1	1	11
4.	<i>Compulsion</i>	12,20, 38,41,16, 30,37	34*,13	7	0	1	1	9
TOTAL		34	9	34	0	7	2	43

Keterangan : * Daya Beda Aitem Rendah

F: *Favorable*, UF: *Unfavorable*

DBT: Daya Beda Tinggi

DBR: Daya Beda Rendah

2) Skala Perilaku *Phubbing*

Ada 27 aitem yang memiliki hasil daya beda yang tinggi sedangkan 5 aitem dengan daya beda rendah, menurut perhitungan uji daya beda pada 32 aitem pada skala perilaku *phubbing*. Pada skala perilaku *phubbing* koefisien korelasi sebesar $\geq 0,30$. Sehingga dengan $r_{ix} \geq 0,30$ dianggap memiliki daya pembeda aitem yang memuaskan. Ada 27 aitem dengan daya beda tinggi berkisar antara 0,353 hingga 0,597 dan 5 aitem dengan daya beda rendah berkisar antara - 0,015 hingga 0,247. Estimasi reliabilitas skala perilaku *phubbing* dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan koefisien reliabilitas *alpha* dari

cronbach sebesar 0,886, yang menunjukkan persebaran aitem pada skala perilaku *phubbing*:

Tabel 9. Distribusi Sebara Nomor Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah Skala Perilaku *Phubbing*

No	Aspek	No. Aitem		F		UF		Total
		F	UF	DBT	DBR	DBT	DBR	
1.	Gangguan komunikasi	1,9,17, 25,5*,13, 21,29	4,12*,20, 28,2,10*, 18,26	7	1	6	2	16
2.	Obsesi terhadap <i>smartphone</i>	8,16,24, 32*,6,14, 22,30	3,11,19, 27,7*,15, 23,31	7	1	7	1	16
TOTAL		16	16	14	2	13	3	32

Keterangan : * Daya Bada Aitem Rendah

F: *Favorable*, UF: *Unfavorable*

DBT: Daya Bada Tinggi

DBR: Daya Bada Rendah

e. Penomoran Kembali

Setelah diperoleh aitem berdaya beda tinggi, lalu dilakukan penyusunan kembali pada aitem tersebut untuk dipakai dalam penelitian.

Tabel 10. Sebaran Aitem Baru Skala FoMO

No	Aspek	No. Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Comparison with Friends</i>	4,8,1,21,3, 22,42(40),18,28	14,17,27, 2,32	14
2.	<i>Being Left Out</i>	5,24,6,33, 9,23,31,7,25	-	9
3.	<i>Missed Experiences</i>	11,15,26,35(34), 43(41),10,19,29,39(37)	40(38)	10
4.	<i>Compulsion</i>	12,20,38(36), 41(39),16,30,37(35)	13	8
TOTAL		34	7	41

Keterangan : () Nomor Aitem Baru Penelitian

Tabel 11. Sebaran Aitem Baru Skala Perilaku *Phubbing*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Gangguan komunikasi	1,9(7),17(13), 25(21),13(9), 21(17),29(25)	4,20(16), 28(24),2, 18(14),26(22)	13
2.	Obsesi terhadap <i>smartphone</i>	8(6),16(12), 24(20),6(5), 14(10),22(18), 30(26)	3,11(8),19(15), 27(23),15(11), 23(19),31(27)	14
TOTAL		14	13	27

Keterangan : () Nomor Aitem Baru Penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti menggunakan *cluster random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini. Ini dilakukan sebab sumber data atau subjek yang diteliti dan ukuran sampel yang dipilih cukup besar. Sampel dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa dan mahasiswi Prodi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas X Semarang angkatan 2019-2023.

Skala penelitian disebarakan mulai tanggal 3 November 2023 hingga 9 November 2023. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala FoMO dan skala perilaku *phubbing* kepada 199 mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa Inggris Universitas X Semarang melalui *Google Form* dengan link sebagai berikut:

<https://forms.gle/EEyPaeEyFXi2S5gm9>

Tabel 12. Data Demografi Responden (Penelitian)

Prodi	Angkatan	L	P	Jumlah
Pendidikan Bahasa Inggris	2019	5	7	12
	2020	24	29	53
	2021	14	33	47
	2022	17	31	48
	2023	22	17	39
JUMLAH				199

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Pada penelitian ini untuk melakukan pengujian asumsi, peneliti menggunakan program *Statistic Packages for Social Science (SPSS) 22.0 for windows*. Pengujian normalitas dan linearitas dilakukan pada data penelitian sebelumnya.

a. Uji Normalitas

Tujuan melakukan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi variabel penelitian terlaksana atau dapat terdistribusi dengan memperoleh hasil normal. Uji normalitas ini menggunakan salah satu metode yaitu *one sample kolomogorov-smirnov*. Hasil uji normalitas menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS-Z	Sig	<i>p</i>	Ket
FoMO	100,13	14,902	0,885	0,413	>0,05	Normal
Perilaku Phubbing	69,75	11,233	0,973	0,300	>0,05	Normal

Hasil akhir analisis uji normalitas dapat menunjukkan hasil bahwa data FoMO memiliki nilai KS-Z 0,885 dan taraf signifikansi 0,413 ($p > 0,05$), dan data perilaku *phubbing* memiliki nilai KS-Z 0,973 dan taraf signifikansi 0,300 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa data FoMO dan data perilaku *phubbing* sudah terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji linearitas yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antar variabel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan yaitu teknik uji linearitas menggunakan teknik uji F_{linear} dan memakai bantuan menggunakan program *Statistic Packages for Social Science (SPSS) 22.0 for windows*. Hasil analisis linearitas menunjukkan $F_{\text{linear}} = 0,869$ dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil yang diperoleh menunjukkan

bahwa adanya hubungan linear antara variabel FoMO dengan variabel perilaku *phubbing*.

2. Uji Hipotesis

Tujuan dilakukannya uji hipotesis yaitu untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang. Penelitian ini, menggunakan metode korelasi *product moment* yang berasal dari Karl Pearson digunakan untuk melakukan uji hipotesis. Sehingga, hasil akhir yang diperoleh setelah melakukan uji hipotesis yaitu menunjukkan $r_{xy} = 0,714$ dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Maka dari itu diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang. Dari data tersebut bisa diambil kesimpulan hipotesis yang dikemukakan sebelumnya bisa diterima.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Data penelitian dideskripsikan guna mengetahui keterwakilan skor yang diberikan kepada subjek yang diukur pada skala. Selain itu, deskripsi data juga dapat dijadikan sebagai sumber data untuk mengetahui status subjek dalam kaitannya dengan variabel penelitian. Untuk mendeskripsikan data, penelitian ini menggunakan klasifikasi berdasarkan model distribusi normal.

Azwar (2017) membagi distribusi normal kelompok subjek penelitian menjadi enam bagian, dengan masing-masing bagian mempunyai standar deviasi sebesar 1. Tiga dibagian kiri mean (tanda minus) dan tiga dibagian kanan mean (tanda plus). Distribusi normal kelompok subjek penelitian ini terbagi lima satuan standar deviasi, sehingga $6/5 = 1,2$. Norma kategori yang digunakan, yaitu:

Tabel 14. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$x \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5 \sigma < x \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$\mu - 0,5 \sigma < x \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu + 0,5 \sigma < x \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu + 1,5 \sigma < x$	Sangat Tinggi

Keterangan : x = Skor yang Diperoleh
 μ = Mean Hipotetik
 σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala FoMO

Terdapat 41 aitem dari skala FoMO yang memperoleh hasil akhir dengan memiliki daya beda tinggi, setiap aitem di skor 1 hingga 4. Subjek mencapai skor minimum sebesar 41 yang didapatkan dari (41×1) , maka skor tertinggi yang diperoleh sebesar 164 dari (41×4) . Rentang skorskala pada penelitian ini adalah 123 yang berasal dari $(123 - 41)$, untuk *mean* hipotetik sebesar 102,5 yang diturunkan dari $[(164 + 41) : 2]$, serta standar deviasi hipotetik sejumlah 20,5 yang diturunkan dari $[(164 - 41) : 6]$.

Berdasarkan data penelitian didapatkan skor paling kecil sejumlah 66 dan skor paling besar sejumlah 140 dengan *mean* 100,13 dan standar deviasi sejumlah 14,902.

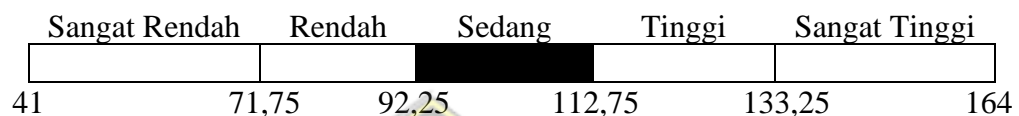
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala FoMO

Deskripsi Skor	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	66	41
Skor Maksimum	140	164
Mean (M)	100,13	102,5
Standar Deviasi (SD)	14.902	20,5

Berdasarkan *mean* empirik, rentang skor subjek tergolong kategori sedang dengan *mean* empirik 100,13 dan didapatkan jugamean hipotetik yaitu 102,5.

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Skala FoMO

Norma	Kategori	Jumlah Subjek	Presentasi
$41 \leq 71,75$	Sangat Rendah	5	2,5%
$71,75 < x \leq 92,25$	Rendah	56	28,1%
$92,25 < x \leq 112,75$	Sedang	93	46,7%
$112,75 < x \leq 133,25$	Tinggi	42	21,1%
$133,25 < 164$	Sangat Tinggi	3	1,5%
Jumlah		199	100%

**Gambar 1. Rentang Skor Skala FoMO**

Berdasarkan rentang skor pada skala FoMO, dinyatakan 3 subjek memiliki skor FoMO sangat tinggi, 42 subjek memiliki skor FoMO tinggi, 93 subjek memiliki skor FoMO sedang, 56 subjek memiliki skor FoMO rendah, dan 5 subjek memiliki skor FoMO sangat rendah.

2. Deskripsi Data Skor Skala Perilaku *Phubbing*

Terdapat 27 aitem pada skala perilaku *phubbing* yang memperoleh hasil akhir dengan daya beda tinggi yang mempunyai rentang skor 1 hingga 4. Subjek mencapai skor minimum 27 (27×1) dan skor maksimum 108 (27×4). Skala memiliki rentang skor 81 ($108 - 27$) dibagi enam satuan standar deviasi, jadi diperoleh standar deviasi hipotetik 13,5 ($81 : 6$) dan mean hipotetik 67,5 [$(27 + 108) : 2$].

Nilai skala perilaku *phubbing* pada subjek dijelaskan secara empirik, dengan skor minimum 40, skor maksimum empirik 98, mean empirik 67,99, dan standar deviasi empirik 12,964, sebagai berikut:

Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Perilaku *Phubbing*

Deskripsi Skor	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	40	27
Skor Maksimum	98	108
Mean (M)	67,99	67,5
Standar Deviasi (SD)	12,964	13,5

Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek tergolong kategori sedang, yakni 67,99. Hal ini dapat diamati menggunakan norma kategorisasi yang ada tabel di bawah ini:

Tabel 18. Kategorisasi Skor Subjek Skala *Phubbing*

Norma	Kategori	Jumlah Subjek	Presentasi
$27 \leq 47,25$	Sangat Rendah	13	6,5%
$47,25 < x \leq 60,75$	Rendah	47	23,6%
$60,75 < x \leq 74,25$	Sedang	74	37,2%
$74,25 < x \leq 87,75$	Tinggi	51	25,6%
$87,75 < 108$	Sangat Tinggi	14	7%
Jumlah		199	100%



Gambar 2. Rentang Skor Skala *Phubbing*

Berdasarkan rentang skor pada skala perilaku *phubbing*, dinyatakan bahwa 14 subjek memiliki skor perilaku *phubbing* sangat tinggi, 51 subjek memiliki skor perilaku *phubbing* tinggi, 74 subjek memiliki skor perilaku *phubbing* sedang, 47 subjek memiliki skor perilaku *phubbing* rendah, dan 13 subjek memiliki skor perilaku *phubbing* sangat rendah.

E. Pembahasan

Tujuannya dilakukan riset atau penelitian ini adalah untuk membuktikan hipotesis awal bahwa apakah ada hubungan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora di Universitas X Semarang. Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil nilai korelasi $r_{xy} = 0,714$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), dari sini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora di Universitas X Semarang. Artinya, semakin tinggi FoMO yang diperoleh maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing* yang dilakukan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah FoMO yang diperoleh maka akan semakin rendah pula perilaku *phubbing* yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora di Universitas

X Semarang. Pada penelitian ini telah menunjukkan hasil FoMO berpengaruh sebanyak 51% terhadap perilaku *phubbing*, sedangkan sisanya sejumlah 49% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Berdasarkan hasil analisis yang telah peneliti lakukan diketahui FoMO masuk dalam kategori sedang sebanyak 93 subjek (46,7%) dan perilaku *phubbing* masuk dalam kategori sedang sebanyak 74 subjek (37,2%). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora secara umum memiliki tingkat FoMO yang sedang maka perilaku *phubbing* juga sedang. Hal ini ditandai dengan perilaku individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga menimbulkan gejala kecanduan dengan media sosial. Kesepian dan stress merupakan faktor utama individu memilih menghabiskan waktunya dengan mengakses media sosial dan cenderung lebih senang berinteraksi secara online. Adapun dampak psikologis yang ditimbulkan dari FoMO yaitu individu akan merasa khawatir, cemas, dan tidak percaya terhadap diri sendiri karena disebabkan oleh pencapaian orang lain yang dilihatnya di media sosial. Muncul perasaan tidak puas atas dirinya sehingga selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang ada di media sosial (Ismi, Nurbayani, & Sartika, 2022).

Hasil uji data di atas menunjukkan hipotesis peneliti diterima, yakni terdapat hubungan yang secara signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora di Universitas X Semarang. Hal ini sejalan dengan interpretasi Abel, Buff, & Burr (2016) bahwa FoMO dapat memengaruhi atau sebagai pemicu munculnya perilaku *phubbing*, di sisi lain mengacu pada kebiasaan mengabaikan orang disekitar karena terlalu fokus pada penggunaan *smartphone* atau perangkat elektronik secara berlebihan tidak menggunakan sesuai kebutuhan. Korban *phubbing* dapat merasa diabaikan, tidak dihargai, ditelantarkan atau kehadirannya dianggap kurang penting, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan secara emosional dan kesepian (Tamri, Erwandi, & Slamet, 2023).

Kecenderungan perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh FoMO, itulah sebabnya individu dengan FoMO yang tinggi sering kali merasa selalu terhubung dengan orang lain atau teman dan ingin tidak melewatkan ataupun ketinggalan sedikitpun

momen ataupun informasi terkini dan terbaru. Individu akan mengalami rasa takut, cemas, dan khawatir yang berlebihan ketika dirinya tertinggal oleh pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh orang lain yang lebih menarik dan unik dibandingkan dirinya. Maknanya individu tidak mau kalah saing dengan apa yang dimiliki atau sumber kebahagiaan orang lain. Individu juga berusaha untuk selalu mendapatkan informasi penting dan tetap terhubung dengan membagikan kabar diri atau melihat kabar dari orang lain di media sosial (Wegmann, Oberst, Stodt, & Brand, 2017).

Penemuan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuni, Rahmi, dan Febriani (2023) yang menemukan bahwa FoMO dapat memengaruhi perilaku *phubbing* yang dimediasi oleh adiksi *smartphone* secara parsial, baik dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk melakukannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hura et al (2021), yang menemukan hasil bahwa variabel FoMO memiliki pengaruh sebesar 56% dan variabel perilaku *phubbing* mempunyai sebesar 51%. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu dari (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) yang mengemukakan bahwa faktor yang memengaruhi tingkat perilaku *phubbing* pada individu yaitu rasa takut kehilangan atau ketinggalan (FoMO) yang secara berlebihan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) menemukan bahwa perilaku *phubbing* meningkat dengan FoMO yang tinggi. Menurut *Self Determination Theory*, ada tiga penyebab yang dapat memengaruhi FoMO yaitu kebutuhan kompetensi, kebutuhan otonomi atau kemandirian dan kebutuhan terhubung (berhubungan) (Se'u & Rahayu, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al (2013), yang menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat pemenuhan kebutuhan (*relatedness*) yang lebih rendah cenderung mempunyai tingkat FoMO yang lebih tinggi. Hal ini dapat menimbulkan perasaan kesendirian yang pada akhirnya menimbulkan perilaku FoMO.

F. Kelemahan Penelitian

Peneliti dapat menyadari bahwa ada kelemahan dalam proses penelitian ini. Adapun kelemahan ini adalah:

1. Peneliti kurang menggali atau mendalami lebih banyak informasi dari wawancara dan observasi awal sebelum penelitian dimulai.
2. Peneliti tidak memberikan kriteria subjek seperti memiliki *smartphone*, memiliki akun media sosial, dan usia subjek di skala penelitian.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Hasil akhir dari pembahasan dan analisis yang telah dilakukan peneliti dapat disimpulkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang. Apabila semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin tinggi tingkat perilaku *phubbing*, sebaliknya semakin rendah tingkat FoMO maka semakin rendah tingkat perilaku *phubbing* kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora Universitas X Semarang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk membatasi penggunaan media sosial dengan menonaktifkan pemberitahuan pada *smartphone* serta menghapus beberapa aplikasi dan platform media sosial agar terhindar dari pengaruh-pengaruh negatif.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya menerapkan variabel berbeda yang tidak diteliti dalam penelitian ini, contoh kecanduan *smartphone*, kontrol diri, kecanduan internet, kecanduan sosial media, kecanduan *game*, dan *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing*. Tidak hanya itu, peneliti lain juga dapat mempraktekkan metode penelitian yang belum tentu sama, seperti metode eksperimen atau kualitatif, untuk mengembangkan pemahaman lebih dalam mengenai perilaku *phubbing*, baik secara teoritis maupun penyebabnya, yang tidak diperoleh di metode penelitian kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja Kota Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 7, 38–47.
- Ali, W. O. R. (2022). Pengaruh fear of missing out terhadap kecenderungan perilaku phubbing pada pengguna sosial media di Kota Makassar. *Skripsi*. Makassar: Universitas Bosowa Makassar.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing. *Australasian Conference on Information Systems*, 214–221.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (fomo) on social media: The Fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–28. doi:10.3390/ijerph17176128
- Amelia, P. P. (2021). Gambaran perilaku phubbing pada generasi z. *Socio Humanus*, 3(3), 272–281.
- Aryati, L. R., & Halimah, L. (2021). Pengaruh fomo (fear of missing out) terhadap adiksi media sosial instagram pada wanita emerging adulthood. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 220–224. doi:10.29313/v0i0.28284
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi (Edisi III)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (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, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. doi:10.1111/jasp.12506
- Farid, M. T., Nugroho, H. A., & Hidayah, I. (2020). Sistem pakar gangguan komunikasi pada anak: Kajian pustaka sistematis. *Departemen Teknik Elektro dan Teknologi Informasi*, 88-92
- Geovany, R. V., & Hasbiansyah, O. (2020). Fenomena perilaku phubbing dalam

etika komunikasi. *Prosiding Manajemen Komunikasi*, 6(1), 80–83.

Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. Retrieved from <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>

Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45. Retrieved from <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/191>

Ilham, D. J., & Rinaldi. (2019). Pengaruh phubbing terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa psikologi UNP. *Universitas Negeri Padang*, 1-12.

Irawati, A. N., & Nurmina. (2020). Perbedaan perilaku phubbing pada dewasa awal dalam situasi hubungan keluarga. *Proyeksi*, 15(2), 141–150.

Ismi, A., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox sosial media sebagai upaya mengatasi social media addiction dan fomo (fear of missing out). *Jurnal Sosialisasi*, 9(3), 92–101.

Jamun, Y. M., & Wejang, H. E. A. (2019). Pengaruh penggunaan gadget terhadap pola interaksi sosial siswa sma di kecamatan langke rembong. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 3(1), 1–7.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... Babadağ, B. (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

Kristiyono, J. (2015). Budaya internet : Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam mendukung penggunaan media di jakarta. 5(1), 23–30. doi:10.9744/scriptura.5.1.23-30

Kurnia, S., Sitasari, N. W., Fakultas Psikologi, S. M., Esa, U., Jalan, U., Utara, A., ... Barat, J. (2020). Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*. 18(1), 58-67.

Melani, N., Hanifah, S., & Asbari, M. (2023). Solusi interaksi di era informasi: Mengendalikan obsesi dan mengelola emosi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01, 77–80. doi:10.1111/literaksi.v1i01.21

Mudrikah, C. (2019). Hubungan antara sindrom fomo (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Skrispi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya.

Nugrahanto, B. P., & Hartini, N. (2023). Fear of missing out (fomo) dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*,

2(3). Retrieved from <https://blantika.publikasiku.id/>

Palilati, D. P. (2021). Analisis dimensi fear of missing out (fomo) terhadap phubbing yang dibedakan berdasarkan jenis kelamin. *Skripsi*. Makassar: Universitas Bosowa Makassar.

Pemayun, M. (2019). Pengaruh adiksi smartphone, fear of missing out (fomo) dan konformitas terhadap phubbing. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48122>

Pratiwi, Z. S. (2020). Phubbing sebagai sebuah fenomena budaya pop studi kasus pada mahasiswa fakultas ilmu sosial ilmu politik Universitas Andalas. *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*, 1(1), 20–32.

Pritta, C. (2014). Social networking sites impacts on interpersonal communication skills and relationships. *School of International College, National Institute of Development Administration*, 1-38

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. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014

Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(2), 343–347.

Reagle, J. (2015). Following the joneses: Fomo and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10), 1–8. doi:10.5210/fm.v20i10.6064

Reski. (2020). Daya tarik interaksi dunia maya (studi perilaku phubbing generasi milenial). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 96–105. doi:10.26618/equilibrium.v8i1.3130

Reza, I. F. (2019). Dimensions of phubbing among moslem adolescents in revolution industry 4.0: Perspective mental health. *Proceeding of International Conference of Mental Health, Neuroscience, and Cyberpsychology*, 62–70. doi:10.32698/25259

Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan fear of missing out terhadap problematic social media use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 276. doi:10.24912/jmishumsen.v3i1.3527

Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan perilaku phubbing dengan interaksi sosial pada generasi z mahasiswa keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 42-47. doi:10.36053/mesencephalon.v6i1.194

- Saloom, G., & Veriantari, G. (2021). Faktor-faktor psikologis perilaku phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152-167. doi:10.18592/jsi.v9i2.4517
- Sanjaya, R. (2022). Pengaruh fear of missing out dan the big five personality terhadap perilaku phubbing pada generasi-z. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Organisasi (JMBO)*, 1(2), 205-231. doi:10.58290/jmbo.v1i2.33
- Sasongko Rolan, M., Alvin Mubarak, A., & Ridwan, M. (2023). Fear of missing out dalam pemasaran: kajian literatur dan implikasi. *Journal of Economic, Business and Engineering (JEBE)*, 4(2), 222-232.
- Savira, A. K. (2022). Perbedaan fear of missing out dalam penggunaan media sosial ditinjau dari the big five personality pada remaja di Medan. *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.
- Se'u, L. S. Y., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(2), 445–454. doi:10.30872/psikoborneo
- Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, S. (2022). Hubungan antara komunikasi interpersonal dan fear of missing out dengan perilaku phubbing pada mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Syafaah, N., & Santoso, I. H. (2022). Fear of missing out dan korean wave: implikasinya pada keputusan pembelian kosmetik asal Korea. *INOBI: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 5(3), 405–414. doi:10.31842/jurnalinobis.v5i3.239
- Tamri, T., Erwandi, R., & Slamet, J. (2023). Implikasi fear of missing out terhadap perilaku phubbing (studi kasus anak remaja). *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 343–349. doi:10.31539/kaganga.v6i2.7344
- Taufik, E., Dewi, S. Y., & Muktamiroh, H. (2020). Hubungan kecanduan smartphone dengan kecenderungan perilaku phubbing pada remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*, 321–330. Retrieved from <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/479>

- Wahyudi, H. S., & Sukmasari, M. P. (2018). Teknologi dan kehidupan masyarakat. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1), 13-24. doi:10.20961/jas.v3i1.17444
- Wahyuni, F., Rahmi, T., & Febriani, U. (2023). Pengaruh fear of missing out terhadap phubbing dengan adiksi smartphone sebagai variabel mediator 1. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), 2433–2443. doi:10.31604/jips.v10i5.2023
- Wartoyo, F. X. (2019). Etika komunikasi mahasiswa dan dosen dalam perspektif akademis revolusi 4.0. *WASKITA*, 3(2), 29–47.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42. doi:10.1016/j.abrep.2017.04.001
- Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S., & Kanwal, F. (2021). Impact of loneliness and fear of missing out on phubbing behavior among millennials. *Psychology and Education*, 58(4), 4096–4100.

