

**HUBUNGAN ANTARA *SMARTPHONE ADDICTION* DAN *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *PHUBBING* PADA SISWA SMA NEGERI 2
REMBANG**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

KHARISMA ELFARIANI
30701900100

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA SMARTPHONE ADDICTION DAN FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA SISWA SMA NEGERI 2 REMBANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Kharisma Elfariani
30701900100

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing Utama,

Tanggal


Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si

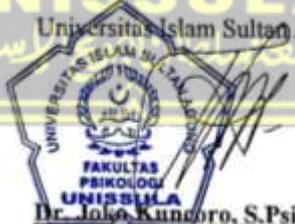
8 Mei 2024

Semarang, 8 Mei 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UNISSULA
Universitas Islam Sultan Agung


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

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Smartphone Addiction dan Fear of Missing Out terhadap Phubbing pada Siswa SMA Negeri 2 Rembang

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Kharisma Elfariani

30701900100

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 17 Mei 2024

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, M. Psi, Psikolog
2. Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M. Psi, Psikolog
3. Retno Setyaningsih, S. Psi., M.Si.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 17 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

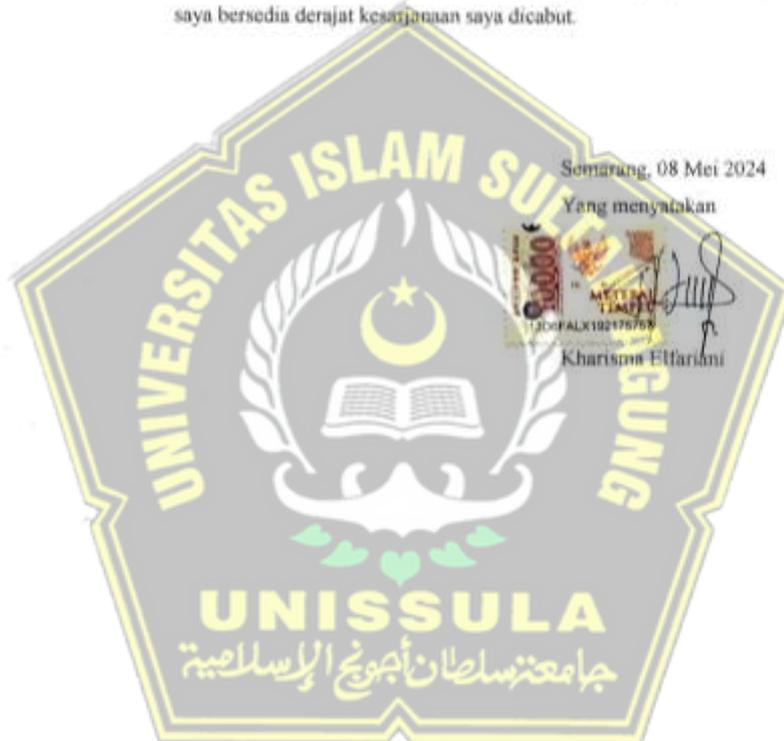
Djoko Nugro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Kharisma Elfariani dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau 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 ini pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

ولا يقطع على احد حديثه

Dan Rasulullah tidak pernah memotong pembicaraan orang lain

-HR. Tirmidzi

أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَسَمِعَتْهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Mereka itulah orang-orang yang hati, pendengaran dan penglihatannya telah dikunci mati oleh Allah, dan mereka itulah orang-orang yang lalai

-QS. An Nahl: 108

Rupanya aku disibukkan oleh cincin ini sehingga tidak perhatian kepada kalian sejak hari ini, hingga aku selalu memperhatikannya dan kalian pun selalu melihatnya

-HR. Ahmad, 2808

وَأَفْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ

Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah

-QS. Al Ghafir: 44

Allah menaruhmu ditempatmu yang sekarang bukan karena kebetulan, tapi Allah telah menentukan jalan untukmu, Allah sedang melatihmu untuk menjadi kuat dan hebat. Manusia yang hebat tidak dihasilkan melalui kemudahan, kesenangan, dan kenyamanan. Tapi mereka dibentuk dengan kesukaran, tantangan dan air mata.

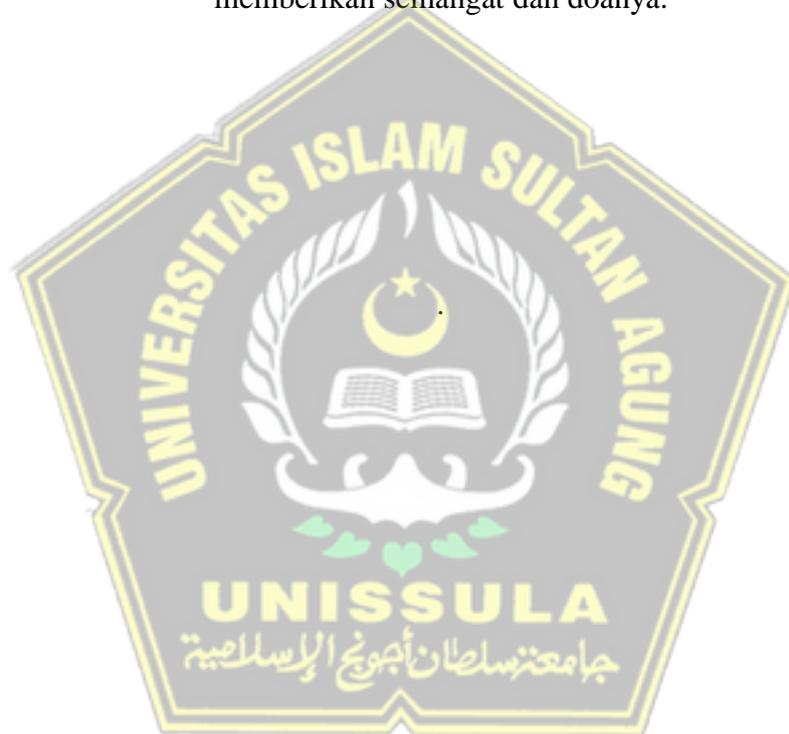
-Ustadzah Halimah Alaydrus

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan hasil karya ini kepada:

Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Suwono Tri Sambodo dan Ibu Nani. Terima kasih atas dukungan, kasih sayang dan untaian doa tanpa henti yang diberikan kepada saya.

Kedua adik saya, Adena Vanesty dan Langit Raya Griselda yang selalu memberikan semangat dan doanya.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberi rahmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam kepada Nabi Agung Muhammad SAW beserta para sahabat yang telah memberikan suri tauladan untuk seluruh ummatnya.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan meskipun segala doa, usaha, dan semangat telah tercurahkan dalam penyusunan skripsi ini, Namun, dengan segala keterbatasan penulis tetap manusia biasa yang tidak luput dari kesalahan dalam membuat yang jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT.

Bersamaan ini, dengan bangga dan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya atas segala bantuan berupa doa, motivasi, nasihat, bimbingan, dan kepedulian semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan skripsi ini kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan izin penelitian dan dorongan kepada penulis selama menjadi mahasiswa dan dalam proses penulisan skripsi.
2. Ibu Retno Setyoningsih, S.Psi, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dengan penuh kesabaran, motivasi dan memberikan nasihat serta semangat dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Inhasnuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Wali yang selalu membimbing penulis selama perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada penulis.

5. Staff dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah banyak membantu penulis menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi.
6. Kepala sekolah SMA Negeri 2 Rembang, Bapak Sumarno, S.Pd yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada penulis.
7. Guru-guru SMA Negeri 2 Rembang, terkhusus Ibu Sulistanti, S.Pd yang telah mengarahkan dan meluangkan waktu mengajarnya kepada penulis untuk pengambilan data penelitian di kelas.
8. Siswa SMA Negeri 2 Rembang yang telah bersedia meluangkan waktu menjadi responden penelitian.
9. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suwono Tri Sambodo dan Ibu Nani yang tidak pernah berhenti mendoakan dan memberikan kasih sayang yang sangat tulus luar biasa, terima kasih atas segala motivasi, nasihat, pengertian, perhatian yang telah diberikan hingga detik ini kepada penulis.
10. Kedua adik penulis, Adena Vanesty dan Langit Raya Griselda yang selalu menghibur, memberikan doa dan memberikan semangatnya melalui pertikaian kecil dengan penulis.
11. Pengasuh Pesantren Putri As Sa'adah, Ibu Nyai Khoiriyah Thomafi dan Alm. Abah Sya'roni, yang selalu mendoakan, memberikan nasihat, dan ridho kepada penulis.
12. Sahabat penulis sampai saat ini, Fardania Syafa Arizky yang selalu ada ketika sedang kacau kapan pun itu dan selalu mendengarkan semua cerita keluh kesah penulis dengan ikhlas.
13. Teman sebimbangan, Marwa Azizah, Lailatun Nafiroh, dan Joko Wiranto yang selalu memberi semangat dan membantu penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
14. Teman kelas terdekat penulis, Radila Dwi Wahdini dan Nurul Muntazah yang sejak menjadi mahasiswa baru sampai saat ini selalu kebersamaan untuk berkembang bersama.
15. Mba Kartika Putri Husadani, S.Psi yang selalu baik dan memberikan semangat kepada penulis serta memberikan kesempatan pengalaman

menjadi bagian dari asistensi praktikum psikodiagnostik III: Tes Inventori 2022/2023.

16. Teman-teman asistensi praktikum psikodiagnostik III: Tes inventori tahun 2022-2023 terutama Amel, Aldya, Farid, Icha, Uli dan Abror yang selalu memberikan keceriaan, menghibur, canda tawa serta pengalaman yang sangat luar biasa.
17. Teman-teman psikologi Angkatan 2019 terkhusus kels C, terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan kenangannya selama ini,
18. Teman-teman Pesantren Putri As Sa'adah, terutama penghuni kamar Hidayah Cute. Terima kasih kepada Syifa, Rosita, Atika, Eni, Zahro, Shintani, dan Zulfa yang selalu menghibur, menemani, dan selalu bersama penulis.
19. Sahabat sahabati PMII Komisariat Sultan Agung, terima kasih sudah tumbuh bersama mengajarkan banyak hal dan memberikan kenangan yang sangat luar biasa.

Akhir kata dengan segala hormat serta kerendahan hati penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi dan semua pihak yang membaca. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi, Aamiin.

Semarang, 08 Mei 2024

Kharisma Elfariani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. <i>Phubbing</i>	8
1. Pengertian <i>Phubbing</i>	8
2. Aspek <i>Phubbing</i>	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Phubbing</i>	10
4. Dampak <i>Phubbing</i>	13
B. <i>Smartphone Addiction</i>	13
1. Pengertian <i>Smartphone Addiction</i>	13
2. Aspek-Aspek <i>Smartphone Addiction</i>	14

3. Dampak <i>Smartphone Addiction</i>	16
C. <i>Fear of Missing Out</i>	18
1. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i>	18
2. Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	19
3. Dampak <i>Fear of Missing Out</i>	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	26
D. Metode Pengumpulan Data.....	28
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	32
1. Orientasi Kacah Penelitian	32
2. Persiapan Penelitian.....	33
B. Pelaksanaan Penelitian.....	37
C. Analisis Data Penelitian dan Hasil Penelitian.....	38
D. Deskripsi Variabel Penelitan.....	41
1. Deskripsi Data Skor Skala <i>Phubbing</i>	41
2. Deskripsi Data Skor Skala <i>Smartphone Addiction</i>	43
3. Deskripsi Data Skor Skala <i>Fear of Missing Out</i>	44
E. Pembahasan.....	45
F. Kelemahan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sebaran Jumlah Siswa.....	27
Tabel 2. <i>Blue print</i> Skala <i>Phubbing</i>	28
Tabel 3. <i>Blue print</i> Skala <i>Smartphone Addiction</i>	29
Tabel 4. <i>Blue print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	29
Tabel 5. Distribusi Aitem <i>Try Out</i> Skala <i>Phubbing</i>	34
Tabel 6. Distribusi Aitem <i>Try Out</i> Skala <i>Smartphone Addiction</i>	34
Tabel 7. Distribusi Aitem <i>Try Out</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	35
Tabel 8. Demografi Pengisian Skala <i>Try Out</i>	35
Tabel 9. Sebaran Aitem Daya Beda Rendah dan Daya Beda Tinggi Skala <i>Phubbing</i>	36
Tabel 10. Sebaran Aitem Daya Beda Rendah dan Daya Beda Tinggi Skala <i>Smartphone Addiction</i>	37
Tabel 11. Sebaran Aitem Daya Beda Rendah dan Daya Beda Tinggi Skala <i>Fear of Missing Out</i>	37
Tabel 12. Demografi Pengisian Skala Penelitian.....	38
Tabel 13. Hasil Analisis Uji Normalitas Data.....	38
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skor	41
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala <i>Phubbing</i>	42
Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala <i>Phubbing</i>	42
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala <i>Smartphone Addiction</i>	43
Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala <i>Smartphone Addiction</i>	43
Tabel 19. Deskripsi Skor Skala <i>Fear of Missing Out</i>	44
Tabel 20. Kategorisasi Skor Skala <i>Fear of Missing Out</i>	45

UNISSULA
جامعة سلطان أبوبوع الإسلامية

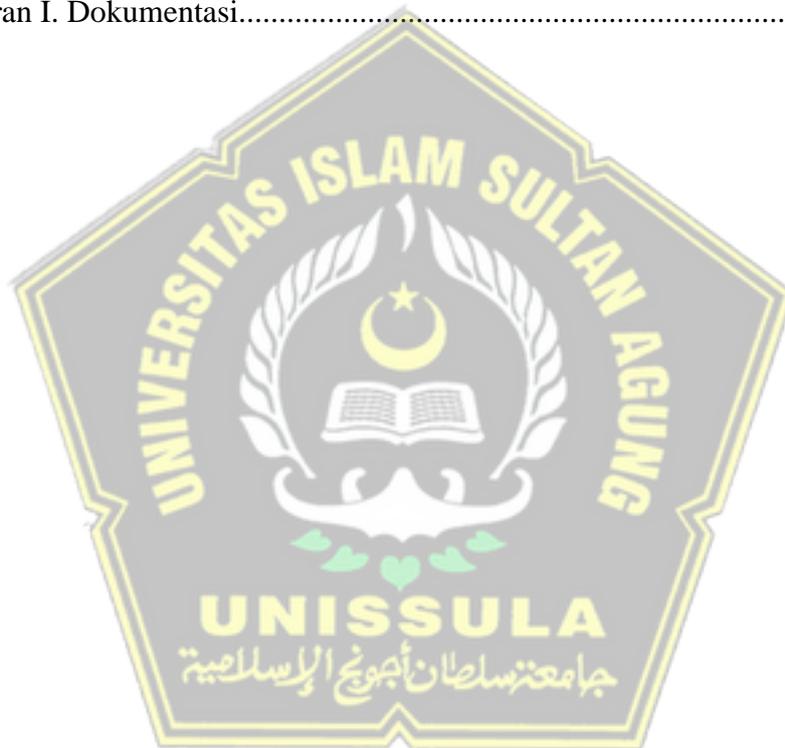
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skala <i>Phubbing</i>	42
Gambar 2. Norma Kategorisasi <i>Smartphone Addiction</i>	44
Gambar 3. Norma Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	57
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	68
Lampiran C. Uji Coba Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	74
Lampiran D. Skala Penelitian	84
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	95
Lampiran F. Analisis Data	117
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	123
Lampiran H. Terjemahan Skala dari CILAD.....	127
Lampiran I. Dokumentasi.....	133



HUBUNGAN ANTARA *SMARTPHONE ADDICTION* DAN *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP *PHUBBING* PADA SISWA SMA NEGERI 2 REMBANG

Kharisma Elfariani

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: kharismaelfa2103@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing* pada siswa SMAN Negeri 2 Rembang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Rembang yang berjumlah 185 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari tiga skala. Skala *phubbing* memiliki 8 item dengan reliabilitas 0,760. Skala *smartphone addiction* memiliki 32 item dengan reliabilitas 0,993. Skala *fear of missing out* memiliki 9 item dengan reliabilitas 0,804. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda yang menunjukkan R sebesar 0,641 dan F_{hitung} sebesar 63,504 dengan signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti *smartphone addiction* dan *fear of missing out* memiliki hubungan secara signifikan terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Hasil korelasi parsial antara *smartphone addiction* dengan *phubbing* didapatkan $r_{y1-2} = 0,594$, $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan *phubbing*. Hasil korelasi parsial *fear of missing out* dengan *phubbing* $r_{y1-2} = -0,044$, $p = 0,549$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan hipotesis tidak diterima, yaitu terdapat *fear of missing out* tidak berhubungan signifikan dengan *phubbing*.

Kata kunci: *Phubbing, Smartphone Addiction, Fear of Missing Out*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND
FEAR OF MISSING OUT ON PHUBBING IN STUDENTS AT SMA
NEGERI 2 REMBANG**

Kharisma Elfariani

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: kharismaelfa2103@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between smartphone addiction and fear of missing out on phubbing among students at SMAN Negeri 2 Rembang. The population in this study was class XII students at SMA Negeri 2 Rembang, totaling 185 students who were selected using purposive sampling techniques. The measuring instrument used in this research consists of three scales. The phubbing scale has 8 items with a reliability of 0.760. The smartphone addiction scale has 32 items with a reliability of 0.993. The fear of missing out scale has 9 items with a reliability of 0.804. Data analysis used multiple regression analysis which showed R of 0.641 and F_{change} of 63.504 with a significance of 0.001 ($p < 0.05$) which means that smartphone addiction and fear of missing out have a significant relationship with phubbing in students at SMA Negeri 2 Rembang. The results of the partial correlation between smartphone addiction and phubbing were obtained $r_{y1-2} = 0,594$, $p = 0.001$ ($p < 0.05$) which shows that the hypothesis was accepted, namely that there is a significant positive relationship between smartphone addiction and phubbing. The results of the partial correlation between fear of missing out and phubbing $r_{y1-2} = -0.044$, $p = 0.549$ ($p > 0.05$) which shows that the hypothesis is not accepted, namely that there is a negative relationship between fear of missing out and phubbing.

Keywords: *Phubbing, Smartphone Addiction, Fear of Missing Out*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia sehari-hari banyak dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Kemajuan ini memberikan kemudahan manusia untuk melakukan aktivitas kehidupan. Hal ini juga memberikan perubahan pada seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain. Jika di era kesukuan, orang melakukan komunikasi harus secara langsung bertemu tatap muka dengan lawan bicara, pada era digital ini orang tidak perlu lagi bersusah payah bertemu dengan lawan bicara untuk berkomunikasi menyampaikan pesan atau informasi karena kemajuan teknologi dengan terciptanya *smartphone* yang mampu mengirimkan pesan dalam hitungan detik (Hanika, 2015).

Hasil riset Badan Pusat Statistik (2019) menunjukkan *smartphone* menjadi media paling banyak pertama digunakan untuk mengakses internet sebesar 91,45%. Di daerah perkotaan akses internet mencapai 58,59% sedangkan daerah perdesaan mencapai 33,84% (Badan Pusat Statistik, 2019a).

Kelengkapan fitur-fitur yang ada di *smartphone* menambah kemudahan untuk penggunaannya seperti komunikasi secara *virtual*, mencari hiburan atau informasi, dan berbagai aktivitas lainnya melalui jejaring sosial. Timothy (Pemayun, 2019) Sering ditemui bahwa menggunakan *smartphone* tidak hanya ketika merasa tidak ada aktivitas lain atau menghilangkan rasa bosan, tetapi juga terjadi secara bersamaan ketika berkomunikasi dan interaksi dengan orang lain contohnya seperti berkomunikasi secara langsung dan dalam dunia maya ketika sedang makan malam bersama atau kegiatan lain menempatkan *smartphone* didekatnya untuk berjaga-jaga, dan tidak bisa melewati pertemuan tanpa memeriksa terlebih dahulu.

Ducharme (Pemayun, 2019) menunjukkan bahwa seseorang yang memotong pembicaraan orang lain untuk melihat *smartphon*enya akan menjadikan komunikasi

terasa kurang terhubung, merusak kesehatan mental, merusak *image* diri karena dianggap kurang sopan jika dilakukan. Fenomena ini disebut dengan *phubbing*.

Istilah *phubbing* berasal singkatan dari “*phone*” yang artinya *telephone* dan “*snubbing*” yang artinya menghina. *Phubbing* merupakan perilaku tidak menghargai lawan bicara dengan cara mengabaikan dan tidak memberikan fokus perhatian saat sedang dalam interaksi sosial, dengan dalih sibuk pada ponselnya sendiri, yang mana hal itu memberikan dampak buruk pada hubungan interpersonal dan munculnya tingkat afiliasi, sehingga merusak keintiman dalam percakapan (Karadağ dkk, 2015).

Hasil penelitian Ugur dan Koc (2015) menjelaskan bahwa 349 mahasiswa di Turki, 95% dari subjek mengakui menggunakan *smartphone* dan menjadi pelaku *phubbing* di kelas setidaknya satu sampai dua kali, dan 32% dari keseluruhan subjek melakukannya setiap hari. Subjek juga mengetahui temannya yang melakukan *phubbing* di kelas, 98% responden mengatakan bahwa subjek memperhatikan temannya melakukan *phubbing* setidaknya satu sampai dua kali dan 41% mengatakan melihatnya setiap hari. Perilaku *phubbing* muncul karena seseorang merasa sulit untuk jauh dari *smartphone* sehingga menghadirkan sifat pengabaian seseorang terhadap lingkungan sekitarnya, disebabkan karena fokus berlebihan pada *smartphone* saat menghabiskan waktu bersama dengan pasangan, kerabat atau keluarga secara langsung (Ilham & Rinaldi, 2019).

Menurut Badan Pusat Statistik (2022) usia yang paling banyak menguasai atau memiliki telepon genggam pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 91,82%. Kedua, usia 25-64 tahun sebesar 74,09%, usia kurang dari 15 tahun sebesar 40,25%, dan yang terakhir usia lebih dari 65 tahun sebesar 27,46%. Perilaku *phubbing* dapat terjadi pada siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Chotpitayasunondh dan Douglass (2016) memperoleh hasil perempuan akan lebih sering melakukan perilaku *phubbing* jika dibandingkan laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Cizmeei (2017) yang menunjukkan tingkat *phubbing* laki-laki lebih rendah dibandingkan perempuan.

Phubbing terbukti memberikan dampak yang kurang baik dalam kehidupan seperti menurunkan tingkat kesantunan pergaulan (Rachmy, 2021); kurangnya empati (Simamora, 2018); kehilangan kualitas interaksi, ketidakpuasan dalam berinteraksi, hilang rasa kepercayaan ketika berinteraksi, hilangnya kedekatan yang dirasakan, rasa cemburu, dan mengacaukan *mood* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b).

Phubbing disebabkan oleh banyak faktor. Karadag dkk (2015) menjelaskan faktor yang mempengaruhi *phubbing* diantaranya yaitu kecanduan *smartphone*, kecanduan sosial media, kecanduan *game*, dan kecanduan internet. Sedangkan Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menjelaskan *phubbing* dipengaruhi oleh *smartphone addiction*, *fear of missing out*, dan kontrol diri. Selain itu juga ada *trait boredom* (Yeslam & Sarah, 2019); dan *leisure boredom* (Putri dkk, 2021).

Smartphone addiction menjadi salah satu variabel yang mempengaruhi *phubbing* pada penelitian ini. Kecenderungan seseorang terhadap *smartphone* membuat orang tersebut tidak dapat lepas dari *smartphone* sehingga mampu memengaruhi kehidupan sosial. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan Pinchot dkk (2010) yang menyebutkan bahwa perilaku komunikasi yang terjadi pada kehidupan saat ini telah mengalami perubahan. Bukan hal yang baru lagi jika saat ini seseorang disibukkan dengan penggunaan *smartphone* yang tidak sesuai situasi sehingga tidak dipungkiri istilah mendekati yang jauh dan menjauhkan yang dekat itu benar adanya.

Menurut Choliz (Mumtaz, 2019) *smartphone addiction* memiliki gejala ketergantungan seperti kurangnya kontrol impuls, menggunakan *smartphone* untuk menghindari suasana yang tidak menyenangkan, mengalami masalah yang dikarenakan menggunakan aktivitas *online* dalam ponsel yang intensif, mengirim sejumlah besar pesan teks, dan mencurahkan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* setiap hari. Hal ini diduga sangat berkaitan dengan *phubbing behaviour*. Kecanduan *smartphone* membuat seseorang dengan rela melakukan perilaku tidak menghargai orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya dan

lebih memilih mengabaikan serta tidak memperhatikan pada saat sedang berkumpul bersama, pandangan lebih fokus pada *smartphone* (Youarti & Hidayah, 2018)

Hal ini diperkuat hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa siswa SMA Negeri 2 Rembang pada tanggal 06 September 2023.

Subjek 1:

„*”ketika saya sedang berkumpul dengan teman-teman, tidak jarang saya mengabaikan pembicaraan bahkan terkadang juga diabaikan ketika berbicara. Saya juga sering mengabaikan teman yang berbicara karena lebih fokus untuk bermain hp. Contohnya kalau saya melihat video gitu, nanti kalau diajak ngobrol tidak fokus. Sama kayak pas lagi chatting juga gitu. Dalam sehari jika saya tidak membuka hp itu seperti ada yang kurang. Terkadang juga teman saya kesal karena saya lebih fokus pada hp daripada memperhatikan teman saya”*”.

Subjek 2:

„*”saya sering mengabaikan teman-teman saya bahkan keadaan sekitar ketika saya sedang kumpul bareng. Itu karena saya lebih mentingin hp dulu. Kalau udah liat hp jadi enggak fokus sama pembicaraan sebelumnya. Tapi kadang pas tiba-tiba lihat hp gitu pas temenku ngobrol gitu, temenku jadi berhenti ngobrolnya terus ikut liat hp juga, gajadi ngobrolnya. Saya juga sering buka hp sehari mungkin bisa 8 jam. saya juga mencari tau apa ayang baru saat ini. Misalnya ada café baru, saya mencari infonya dulu baru nanti ke sana buat coba nongkrong”*”.

Subjek 3:

„*”saya pernah mengabaikan teman saya yang sedang bercerita karena saya sedang berbicara. Dulu juga teman saya pernah melakukan hal yang sama kepada saya karena dia bermain hp dan memilih chatting dengan pacarnya. Namun, hal ini membuat aku kesal sehingga dari itu aku dan teman-temanku lain yang bisa disebut satu circle itu buat pernanjian kalau sedang berkumpul tidak bermain hp. Kadang juga aku suka gak fokus pas diajak ngomong ibu dirumah karena lagi asyik scroll sosial media dan tik tok”*”.

Hasil penelitian yang dilakukan Norman (2023) menunjukkan bahwa *smartphone addiction* memiliki hubungan secara signifikan dengan *phubbing*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Margaretha dkk (2023) bahwa *smartphone addiction* dengan *phubbing* memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,786 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan *smartphone*

addiction memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *phubbing*. Artinya, semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* maka akan semakin tinggi juga perilaku *phubbing*. Sebaliknya jika tingkat *smartphone addiction* rendah maka tingkat *phubbing* yang terjadi juga rendah.

Selain *smartphone addiction*, faktor lain yang mempengaruhi *phubbing* yaitu *fear of missing out* atau dikenal dengan istilah FoMO. FoMO adalah rasa takut tertinggal informasi terbaru, cemas tidak terhubung dengan sosial media yang memberi pengaruh pada rasa kepuasan hidup seseorang (Przybylski & Weinstein, 2013). Penggunaan internet menjadi penyebab FoMO karena sebagai sarana penyedia berbagai layanan *online* dan dibutuhkan waktu yang singkat untuk mengaksesnya. Misalnya komunikasi yang menjadikan seseorang dapat berkomunikasi dari jarak jauh dan menyampaikan pesan secara singkat (Sanjaya, 2022). Seseorang yang memiliki tingkat FoMO tinggi akan selalu merasa cemas ketika jauh dengan teman-teman yang sedang melakukan aktivitas tanpa kehadiran dirinya sehingga merasa khawatir dan sering membuka media sosial ketika berkumpul dengan teman-teman yang lainnya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat FoMO rendah akan lebih mampu mengontrol rasa ingin tahu seseorang akan aktivitas teman-temannya (Hura dkk, 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Strinaricwari dkk (2023) berjudul “Peran *Fear of Missing Out* Terhadap *Phubbing* pada Siswa SMA Kristen di Surakarta” menunjukkan terdapat hubungan yang lemah antara *fear of missing out* dengan *phubbing* dengan arah hubungan yang positif. Artinya semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin tinggi *phubbing* pada siswa dan berlaku sebaliknya, semakin rendah FoMO maka semakin rendah *phubbing* pada siswa SMA Kristen di Surakarta.

Penelitian lain yang dilakukan Hura dkk (2021) dengan judul “pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Perilaku *Phubbing* pada Remaja” diperoleh hasil signifikan. Hal ini diartikan bahwa *fear of missing out* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada remaja.

Subjek penelitian sebelumnya adalah pengguna mahasiswa dan siswa SMA, sedangkan pada penelitian ini meskipun yang menjadi subjeknya sama-sama siswa SMA namun terdapat perbedaan pada lokasi sekolah yang akan digunakan untuk menjadi tempat penelitian. Selain itu teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian sebelumnya yaitu *incidental/accidental sampling* sedangkan pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Smartphone Addiction* dan *Fear of Missing Out* terhadap *Phubbing* pada Siswa SMA Negeri 2 Rembang”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat disimpulkan berdasarkan latar belakang yang terjadi dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang.

C. Tujuan Penelitian

Menurut rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan diadakannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, diharap kedepannya mampu memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teori, penelitian ini diharapkan mampu memberi tambahan bahan kajian psikologi khususnya pada bidang psikologi sosial dan penelitian ini mampu menjadi pengembangan teori untuk penelitian selanjutnya mengenai *smartphone addiction* dan *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada siswa.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap dengan adanya penelitian mampu memberikan informasi tentang seberapa besar permasalahan hubungan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Phubbing*

1. Pengertian *Phubbing*

Karadag dkk (2016) mendiskripsikan *phubbing* sebagai seseorang yang melihat *smartphonenya* ketika berkomunikasi secara langsung dengan orang lain, merasa asyik sendiri, dan menghindari komunikasi interpersonal. *Phubbing* sendiri singkatan dari “*phone*” yang artinya *telephone* dan “*snubbing*” yang artinya menghina. *Phubbing* dianggap menjadi masalah karena seseorang dianggap tidak memiliki sopan santun dan menghargai orang lain. Seseorang yang melakukan *phubbing* merasa nyaman dan senang dengan kehidupan virtual yang ada pada *smartphonenya* daripada kehidupan nyata di sekitarnya.

Abivan (2022) menjelaskan bahwa *phubbing* adalah perilaku anti sosial, konsekuensi dari kecanggihan fungsi *smartphone* yang terhubung dengan internet yang mengakibatkan orang cenderung mengabaikan lingkungannya dan hanya berfokus pada *smartphone* daripada membangun komunikasi dengan orang di sekitar lingkungannya. Hanika (2015) menyebutkan jika *phubbing* merupakan perilaku yang secara tidak langsung menyakiti perasaan lawan bicara dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Andiana dan Barida (2021) menyimpulkan *phubbing* sebagai sikap individu yang selalu mengutamakan *smartphonenya* dan mengacuhkan orang lain yang sedang berada di sekitarnya, sehingga seolah-olah mata mereka lebih mengutamakan *smartphone* yang sedang digenggam atau dimainkan dibandingkan dengan orang lain. Robert dan David (2017) mengungkapkan bahwa *phubbing* dapat berbentuk terputusnya komunikasi dengan seseorang saat sedang menggunakan *smartphone* atau seseorang yang berada di samping namun lebih memilih menggunakan *smartphone* daripada berkomunikasi dengan lawan bicaranya.

Yeslam dan Sarah (2019) mengartikan *phubbing* sebagai keterlibatan individu dengan *smartphonenya* selama percakapan tatap muka. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) mengartikan *phubbing* merupakan sebuah perilaku merendahkan orang lain di lingkungan sosial dengan berfokus pada *smartphone* dibandingkan berbicara secara langsung dengan orang lain. Dalam lingkungan sosial, “*phubber*” diartikan sebagai pelaku *phubbing*, dan “*phubbee*” sebagai korban dari perilaku *phubbing*.

Dari penjelasan diatas, maka disimpulkan bahwa *phubbing* merupakan perilaku pengabaian terhadap lawan bicara ketika berada dalam keadaan berinteraksi dan mengabaikan lingkungan sekitar karena lebih mengutamakan *smartphonenya* sehingga dapat mengakibatkan lawan bicara merasa terhina dan terabaikan.

2. Aspek *Phubbing*

Karadag, dkk. (2015) berpendapat bahwa terdapat dua aspek *phubbing*, yaitu:

- a. Gangguan komunikasi, komunikasi mengalami gangguan karena penggunaan *smartphone* selama interaksi *face to face* berlangsung.
- b. Obsesi terhadap *smartphone*, obsesi terhadap *smartphone* ini terjadi disebabkan adanya dorongan secara terus menerus untuk menggunakan *smartphone* meskipun sedang melakukan komunikasi secara tatap muka.

Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menyebutkan terdapat empat aspek yang menjelaskan *phubbing*, yaitu:

- a. *Nomophobia*, ketakutan atau kekhawatiran individu akan terpisah dengan *smartphonenya*. Seseorang yang disebut *nomophobia* akan merasa cemas dan khawatir jika ponselnya tidak berada digenggaman, habis baterai atau paket data bahkan berada di luar jaringan. Hal ini terjadi karena akan membuat stres jika tidak dapat terhubung dengan keluarga atau kerabat dan merasa cemas apabila tidak mengetahui informasi terbaru di sosial media.

- b. Konflik interpersonal (*interpersonal conflict*), konflik yang dirasakan antara diri sendiri dengan orang lain. Dalam kehidupan sosial tidak mungkin konflik interpersonal tidak terjadi. Hal ini karena perbedaan komunikasi sehingga adanya ketidakselarasan antara satu dengan yang lain. Inilah yang menghambat tercapainya tujuan komunikasi yang efektif.
- c. Isolasi diri (*self- isolation*), upaya menghindari aktivitas sosial dengan mengasingkan diri dari orang lain. Seseorang yang lebih memilih berinteraksi dengan *smartphone* akan menarik diri dan memilih menyendiri daripada harus berinteraksi dengan orang lain. Mereka akan merasa lebih puas bermain *smartphone*, mampu menghilangkan stres dan mengacuhkan orang lain dengan bermain *smartphone*.
- d. Pengakuan masalah (*problem acknowledgement*), pengakuan bahwa individu mempunyai masalah *phubbing*. Dalam hal ini seseorang mengakui bahwa dirinya mengabaikan lawan bicara karena lebih memilih untuk fokus pada *smartphone*.

Berdasarkan pendapat diatas, aspek-aspek *phubbing* yaitu gangguan komunikasi, obsesi terhadap *smartphone*, *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, dan pengakuan masalah.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Phubbing*

Faktor yang mempengaruhi *phubbing* menurut Karadag dkk (2015) dijelaskan sebagai berikut:

a. Kecanduan *smartphone*

Teknologi yang memberikan kemudahan dalam hidup manusia juga mampu memberikan berbagai permasalahan. Dalam perindustrian, manusia memerlukan akses yang lebih cepat agar terhubung ke berbagai macam data, interaksi, dan komunikasi yang cepat. Hal ini menjadikan banyak konsep mengenai waktu, pandangan tentang kebutuhan, dan rasa senang mengalami perubahan. Kecanduan pada teknologi memberikan dampak misalnya penggunaan teknologi secara berlebihan. Sebagian besar dari kecanduan ini bergantung pada faktor-faktor yang memberi pengaruh pada hidup manusia.

Smartphone yang memiliki aplikasi menarik yang hampir sama seperti komputer memiliki dampak signifikan diantara faktor-faktor sebagai objek kecanduan.

b. Kecanduan internet

Smartphone memberikan dampak negatif pada hidup manusia dengan memberi penawaran yang bervariasi dan rasa nyaman ketika menelusuri internet serta bermain *game*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan telah membawa para peneliti untuk meneliti konsep kecanduan *smartphone*. Berbagai bentuk penelitian yang dilakukan menunjukkan *smartphone* saja tidak menjadi masalah, akan tetapi yang menjadikan masalah adalah fitur-fitur yang tersedia. Tetap *online* dan bermain *game* dalam waktu yang cukup lama. Sepuluh tahun terakhir, frekuensi dan durasi penggunaan internet semakin meningkat. Dikolaborasikan fakta lamanya waktu yang habis digunakan untuk menjelajahi internet mengakibatkan penggunaan internet yang patologis.

c. Kecanduan sosial media

Sosial media yang meliputi berbagai bagian seperti *game*, komunikasi, multimedia, dan pertukaran informasi mendorong seseorang untuk tetap berada pada halaman tersebut melalui komputer atau *smartphone*. Jika membuka sosial media melalui komputer membutuhkan meja, hal ini berbeda pada *smartphone* yang bisa dibawa kemana saja setiap waktu. Itulah alasan mengapa seseorang lebih cenderung mengalami kecanduan *smartphone*.

d. Kecanduan *game*

Kecanduan *game* menjadi salah satu faktor yang meningkatkan *phubbing*. Kecanduan *game* sama saja dengan kecanduan ponsel. Seseorang dengan kemampuan mengendalikan waktu akan memanfaatkannya agar terhindar dari masalah dan menjadikan sarana menenangkan pikiran. Kecanduan *game* yang mengarah pada video *game*, *game online*, dan *game seluler* memiliki asal-usul yang sama karena sama-sama memberikan pengaruh pada kehidupan sehari-hari dan dianggap perilaku adiktif.

Sedangkan menurut Chotpitayasunondh dan Daouglas (2016) memberi tambahan faktor yang mempengaruhi phubbing, yaitu:

a. Kecanduan *smartphone*

Penggunaan *smartphone* yang berlebih dikaitkan dengan penarikan diri, perilaku kompulsif, intoleransi dan disfungsi. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan seringnya memeriksa *smartphone* juga dikaitkan dengan permasalahan hubungan interpersonal misalnya keintiman antar pribadi, rasa kepercayaan, gangguan kegiatan sosial dan rasa tidak nyaman dalam menjalin hubungan romantis bersama pasangan.

b. *Fear of missing out*

Diibaratkan sebagai “kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan yang dirasakan seseorang terhadap ada kehadirannya (atau tidaknya) dalam peristiwa, pengalaman, dan komunikasi yang terjadi di sekitar lingkungan sosialnya”. FoMO menyebutkan seseorang yang memiliki rasa tidak aman maka akan menggunakan ponsel tanpa henti. Perasaan cemas akan ketinggalan informasi juga berperan penting dalam layanan jejaring sosial, pemenuhan rasa puas terhadap kebutuhan, hidup, dan *mood* berkaitan dengan tingkat kecanduan *smartphone*.

c. Kontrol diri

Kontrol diri berkaitan erat dengan permasalahan perilaku adiktif dan penggunaan *smartphone* yang salah. Seseorang yang mengalami kesulitan besar dalam mengontrol impuls mungkin juga tidak mampu mengendalikan penggunaan *smartphone*. oleh sebab itu, masuk akal jika pengendalian diri mempengaruhi kecanduan *smartphone* yang berakhir menjadi perilaku phubbing.

Berdasarkan faktor-faktor diatas, maka disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone*, kecanduan internet, kecanduan media sosial, kecanduan game, *fear of missing out*, dan kontrol diri merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *phubbing*.

4. Dampak *Phubbing*

Menurut penelitian Chotpitayasonondh dan Douglas (2018b) menjelaskan konsekuensi dari *phubbing* meliputi penurunan pada suasana hati, kualitas hubungan, pengucilan dalam kehidupan sosial, dan ancaman pada empat kebutuhan dasar yaitu rasa memiliki, harga diri, keberadaan yang bermakna, dan kontrol. Sedangkan menurut Karadag dkk (2016) *phubbing* menyebabkan gangguan pada komunikasi dan rasa tidak nyaman dalam berinteraksi sosial karena seseorang lebih memprioritaskan ponselnya. Hal ini mengakibatkan ketergantungan pada media sosial sehingga seseorang menarik diri dan menarik diri dari lingkungan sosial (David & Roberts, 2017). Dalam aktivitas interaksi sosial, *phubbing* dapat mengurangi kualitas hubungan antar individu dan menghancurkan emosional yang dihasilkan dari interaksi sosial. Individu yang menerima penghargaan emosional yang rendah menjadikan berkurangnya rasa kepuasan interaksi sosial (Dwyer dkk, 2018).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak dari adanya *phubbing* yaitu penurunan suasana hati, mengurangi kualitas hubungan, pengucilan, gangguan komunikasi, rasa tidak nyaman, ketergantungan pada media sosial, menarik diri, dan berkurangnya rasa kepuasan interaksi sosial.

B. *Smartphone Addiction*

1. Pengertian *Smartphone Addiction*

Kwon dkk (2013) mendefinisikan *smartphone addiction* sebagai kecanduan pada *smartphone* yang mempunyai peluang menjadi permasalahan sosial karena menunjukkan tanda-tanda kecanduan seperti penarikan diri, gangguan impuls, intoleransi, dan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Chiu (2014) menjelaskan *smartphone addiction* merupakan jenis kecanduan yang mempunyai efek lebih ringan dibandingkan kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Menurut Freeman (2008 dalam S. M. Putri, 2019) *smartphone addiction* adalah perilaku tidak mampunya seseorang dalam mengendalikan waktu penggunaan *smartphone* dan menghabiskan waktunya

secara berlebihan hingga mengakibatkan rasa cemas dan permasalahan dalam kehidupan mereka.

Kuss dan Griffiths (2011) menjelaskan *smartphone addiction* adalah pemakaian *smartphone* secara berlebihan dan berkepanjangan untuk memainkan aplikasi yang ada dalam *smartphone* baik telepon, mengirim pesan, dan menjelajahi sosial media sehingga kecanduan *smartphone* diartikan sama seperti kecanduan alkohol yang mengganggu kehidupan sehari-hari.

Menurut Leung (2008) *smartphone addiction* adalah perilaku bergantungnya seseorang terhadap *smartphone* dan menjadikan seseorang tidak mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* dan menimbulkan dampak negatif bagi orang tersebut. Sementara menurut Lin dkk (2014) *smartphone addiction* terjadi ketika seseorang kurang mengontrol atau mempunyai keinginan untuk selalu membawa *smartphone* kemana-mana, merasa tidak nyaman saat jauh dengan *smartphone*, dan merasa kesal ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan beberapa definisi *smartphone addiction* diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* adalah kebergantungan seseorang pada *smartphonanya* karena ketidakmampuannya dalam mengontrol waktu penggunaannya sehingga dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Aspek-Aspek *Smartphone Addiction*

Menurut Kwon dkk (2013) menjelaskan aspek dari *smartphone addiction* ada enam, yaitu:

a. *Daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Merupakan gangguan pada kehidupan sehari-hari disebabkan karena penggunaan *smartphone*, meliputi tidak melakukan pekerjaan yang direncanakan, sulit berkonsentrasi ketika berada di dalam kelas atau tempat kerja, rasa nyeri di leher dan pergelangan tangan.

b. *Positive anticipation* (antisipasi positif)

Merupakan rasa bersemangat dari pengguna *smartphone* dan menganggap *smartphone* sebagai salah satu alat bantu untuk mengurangi stres dan menghilangkan rasa sepi tanpa *smartphone*.

c. *Withdrawal* (penarikan)

Merupakan perasaan yang tidak tertahankan tanpa *smartphone*, rasa marah jika diganggu saat menggunakan *smartphone*, rasa tidak sabar dan gelisah saat tidak menggunakan *smartphone*, serta selalu terlintas dalam pikiran tentang *smartphone* meskipun sedang tidak menggunakannya.

d. *Cyberspace oriented relationship* (hubungan yang berorientasi pada dunia maya)

Merupakan keadaan dimana individu memiliki jalinan hubungan pertemanan yang lebih erat dalam sosial media di *smartphone* dibandingkan hubungan pertemanan di kehidupan yang nyata.

e. *Overuse* (penggunaan berlebih)

Merupakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, ketika membutuhkan bantuan lebih mengutamakan memilih mencari bantuan melalui *smartphone*, dan ada dorongan dari dalam diri untuk terus kembali menggunakan *smartphone* ketika berhenti menggunakan.

f. *Tolerance* (toleransi)

Merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mengatur durasi penggunaan *smartphone*.

Menurut Leung (2008) aspek-aspek *smartphone addiction* sebagai berikut:

a. Ketidakmampuan untuk mengendalikan keinginan (*inability to control craving*)

Menunjukkan ketidakmampuan seseorang dalam menyembunyikan waktu yang dihabiskan dengan menggunakan *smartphone* dari orang lain, menghindari keluhan yang diutarakan keluarga atau teman, serta menghindari kurang tidur.

b. Kecemasan dan perasaan kehilangan (*anxiety and feeling lost*)

Rasa cemas dan kehilangan saat tidak sedang menggunakan *smartphone* serta sulit untuk berhenti menggunakan *smartphone*.

c. Penarikan dan melarikan diri (*withdrawal and escape*)

Penarikan diri dan melarikan dari rasa sedih, kesepian, dan terisolasi yang disebabkan lingkungan sosial pada individu.

d. Kehilangan produktivitas (*productivity lost*)

Berkurang atau menurunnya produktivitas dan gangguan terhadap hal-hal mendesak yang harus ditangani.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek *smartphone addiction* meliputi *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, *tolerance*, ketidakmampuan untuk mengendalikan diri, kecemasan dan perasaan kehilangan, penarikan dan pelarian diri, serta kehilangan produktivitas.

3. Dampak *Smartphone Addiction*

Dampak dari *smartphone* menurut yang dijelaskan Yuwanto (2010) yaitu sebagai berikut.

a. Keuangan (finansial)

Penggunaan *smartphone* dengan berbagai fitur unggul yang ditawarkan *smartphone* jelas diimbangi dengan bayaran yang perlu dikeluarkan untuk bisa menikmati berbagai keunggulan dari fitur yang telah disediakan.

b. Psikologis

Merasa tidak nyaman atau cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* atau tidak membawa *smartphone*.

c. Fisik

Gangguan pola tidur sehingga menjadikan individu mengalami kekurangan pada jam tidur.

d. Hubungan sosial

Individu akan merasa terisolasi dari lingkungan sosial dan mengasingkan diri sehingga berkurangnya kontak sosial secara langsung.

e. Akademis/pekerjaan

Terlalu seringnya dalam menggunakan *smartphone* akan mengakibatkan kurangnya produktifitas seseorang baik dalam pendidikan maupun pekerjaan.

f. Hukum

Rasa tidak terkontrol yang dirasakan seseorang untuk ingin terus menggunakan *smartphone* ketika mengendarai kendaraan sehingga dapat membahayakan diri sendiri dan orang lainnya.

Menurut Kwon, dkk (2013) ada beberapa dampak yang muncul dari *smartphone addiction*, sebagai berikut:

- a. Membahayakan pengendara maupun pejalan kaki yang sedang melintas di jalan karena fokus tertuju pada *smartphone*.
- b. Sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas sehingga kinerja terganggu karena menggunakan *smartphone* secara terus menerus.
- c. menggagalkan pelaksanaan rencana yang telah tersusun karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan.
- d. Merasakan sakit kepala, pergelangan tangan, punggung, leher, dan pandangan menjadi kabur.
- e. Mengalami gangguan pada tidur.

Menurut Mulawarman (dalam Sandy, 2021) dampak yang ditimbulkan dari *smartphone addiction* sebagai berikut:

a. Kompulsivitas

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan memerikan dampak pada psikologis, fisik, maupun lingkungan sosial individu pada perilaku impulsif. Misalnya seseorang yang sebelum tidur melihat *smartphone*, maka saat bangun tidur nanti hal pertama yang dilakukan adalah melihat *smartphone*.

b. *Functional disorder*

Gangguan fungsional adalah permasalahan yang muncul dari ketergantungan *smartphone* seperti pengelolaan waktu, kesehatan fisik dan mental, serta interpersonal. Dampak dari *smartphone addiction* dilihat dari interpersonal yaitu berkurangnya empati, kepedulian, serta penarikan diri dari lingkungan dan lebih memilih berinteraksi di dunia maya bersama *smartphone*. radiasi yang ada pada layar *smartphone* dapat memberi pengaruh pada fungsi otak yang menimbulkan sakit kepala serta gangguan tidur.

c. Interaksi sosial

Akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kualitas hubungan sesama di lingkungan sosial menjadi terganggu. Pada lingkungan kita sehari-hari dapat dilihat bahwa anak-anak memilih untuk memainkan *smartphone* miliknya dibandingkan bermain dengan teman-teman seusianya. Eksistensi *smartphone* pada zaman *modern* merupakan lambing baik remaja maupun dewasa awal seperti mahasiswa.

Berdasarkan dampak-dampak yang dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* dapat berdampak pada finansial, psikologis, fisik, akademik/pekerjaan, hubungan sosial, hukum, kompulsivitas, gangguan fungsional, dan interaksi sosial.

C. *Fear of Missing Out*

1. Pengertian *Fear of Missing Out*

Menurut Przybylski (2013) *fear of missing out* yang sering dikenal dengan FoMO yaitu suatu kondisi dimana seseorang mengalami rasa kecemasan setelah melihat ataupun menjelajahi sosial media dan melihat keseruan yang dilakukan oleh teman-temannya serta keinginan untuk mengikuti apa yang dilakukan orang lain di dunia maya. Menurut Wiesner (dalam Sanjaya, 2022) *fear of missing out* dapat dijelaskan sebagai suatu bentuk fenomena yang menggambarkan alasan berlebihan kompulsif teknologi yang dapat dilihat

ketika seseorang yang berusaha berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya melalui media sosial.

Sedangkan menurut JWTIntelligence (dalam Hariadi, 2018) *fear of missing out* adalah ketakutan individu terhadap orang lain yang mungkin mengalami suatu hal atau peristiwa yang menyenangkan, tetapi orang tersebut tidak ikut merasakannya. Przybylski (2013) menemukan fakta mengenai *fear of missing out* yaitu FoMo menjadi tingkat tertinggi pendorong kuat penggunaan sosial media dan internet yang dialami remaja dan dewasa awal. FoMo yang tinggi disebabkan rendahnya kepuasan dalam hidup dan terlalu seringnya mengakses internet saat sedang melakukan aktivitas yang memerlukan konsentrasi tinggi seperti ketika pembelajaran di kelas atau mengemudi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan *fear of missing out* adalah perasaan takut kehilangan momentum berharga yang dirasakan seseorang karena orang tersebut bukan menjadi bagian dari peristiwa tersebut dan berkeinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui internet atau sosial media.

2. Aspek-Aspek *Fear of Missing Out*

Przybylski et al. (2013), teori *self-determination theory* (SDT) merupakan konsep pertama yang melahirkan FoMO. Kemandirian, kompetensi dan keterhubungan merupakan tiga kebutuhan psikologis dasar yang tidak dapat dipenuhi ketika FoMO terjadi. Hal tersebut yang terjadi jika kebutuhan dasar psikologis tidak terpenuhi, yaitu:

a. *Self*

Kebutuhan psikologis berhubungan dengan kompetensi dan otonomi. kompetensi merupakan rasa yakin seseorang bahwa dirinya akan bertindak secara efektif dan efisien, sedangkan otonomi merupakan kemampuan penting individu dalam mengambil keputusan. Saat kebutuhan psikologis tidak terpenuhi, individu sering kali memperoleh berbagai informasi melalui internet dan melakukan interaksi dengan orang lain.

b. *Relatedness*

Relatedness adalah keinginan yang dirasakan seseorang untuk menjalin hubungan kedekatan dengan orang lain. Ketika kebutuhan hubungan tidak terpenuhi, maka seseorang akan mengalami cemas dan berusaha untuk mempelajari pengalaman dan aktivitas yang dilakukan orang lain melalui dunia maya.

Wegman dkk (2017) menyebutkan aspek *fear of missing out* ada dua, yaitu:

a. *Trait-FoMO*

Trait-FoMO diartikan sebagai ketakutan individu akan kehilangan informasi yang topik pembicaraan orang lain tentang hal-hal yang dipublikasikan. Media sosial dan internet memberikan berbagai cara untuk memperoleh informasi dan terhubung dengan orang di luar sana, yang mampu meningkatkan peluang individu merasa ketinggalan berita.

Trait-FoMO didefinisikan sebagai karakteristik yang melekat pada persepsi diri terkait penggunaan internet yang menyebabkan perasaan tertinggal dalam informasi dan komunikasi dengan orang lain. kondisi *trait-FoMO* berkaitan dengan ketidakpuasan psikologi dalam berhubungan, yang ditunjukkan dengan keinginan individu untuk merasa terhubung dengan orang lain.

b. *State-FoMO* جامعنا سلطان أبجوع الإسلامية

State-FoMO merupakan perilaku selalu berhubungan dengan orang lain dan ingin tahu segala informasi terkini, sehingga individu selalu menggunakan media untuk menjaga hubungan dengan orang lain serta mengatasi cemas akan tidak bisa terkoneksi dengan orang lain.

Risdyanti dkk (2019) menyebutkan *state-FoMO* lebih rentan mengalami perilaku atau perasaan yang umumnya terjadi pada orang lain dan bersifat sementara, termasuk kesepian, depresi atau kecemasan sosial.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek *fear of missing out* yaitu *self*, *relatedness*, *trait-FoMO*, dan *state-FoMO*.

3. Dampak *Fear of Missing Out*

Fear of missing out merupakan sindrom yang memiliki dampak negatif tidak hanya pada kehidupan sosial, tetapi juga finansial. Menurut Ayuningtyas dan Wiyono (2020) menyebutkan dampak secara finansial dari FoMO sebagai berikut:

- a. Menghabiskan uang untuk hal-hal yang tidak perlu (konsumtif)

FoMO merupakan sesuatu yang mengakibatkan perasaan cemas dan khawatir, dapat memicu seseorang untuk terus mengikuti orang-orang di sekeliling. FoMO dapat menguras dompet seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Tindakan mengajukan hutang

FoMO adalah fase dimana kondisi seseorang tanpa keraguan melakukan berbagai cara untuk menghilangkan kecemasan dan ketakutan akan kehilangan sesuatu. Terkadang seseorang rela mengajukan hutang hanya untuk memenuhi keinginannya meskipun bunganya tinggi.

- c. Sulit untuk menabung

Dampak negatif dari FoMO adalah seseorang berpendapat bahwa barang-barang yang sedang populer saat ini merupakan suatu keharusan. Hal ini karena dengan membeli barang-barang, seseorang bertindak untuk mendapatkan pengakuan orang lain di media sosial. Tindakan tersebut membuat mereka sulit memisahkan pembagian uangnya untuk ditabung.

Selain itu, menurut Bella dkk (dalam Taswiyah, 2022) dampak terburuk dari *fear of missing out* yakni:

- a. *Overload* informasi, banyaknya data yang datang beresiko tidak tahu lagi mana data yang benar mana yang *hoax*. Tidak hanya itu, data yang berlebihan akan membuat otak merasa lelah dan *overload*.
- b. Kesehatan mental terganggu, *fear of missing out* memiliki dampak pada kesehatan mental seperti *mood* yang tidak normal, kesepian, merasa rendah diri, mengalami kecemasan, dan juga tekanan mental.

- c. Merasa terkendala, banyak berita yang diterima dapat membuat terkendala letih baik secara raga maupun mental.
- d. Takut, menjadi takut jika tidak mengenali perkembangan informasi meskipun tidak berhubungan langsung dengan hidupnya.
- e. Benci pada diri sendiri, terbiasa memandang orang lain dengan standar sosial yang ada, ketika tidak dapat memenuhi standar tersebut merasa rendah diri dan tidak berarti. Perasaan ini dapat tumbuh menjadi rasa benci terhadap diri sendiri dan depresi.

Menurut penjelasan diatas disimpulkan bahwa *fear of missing out* memberikan dampak tidak sedikit diantaranya perilaku konsumtif, tindakan mengajukan hutang, sulit untuk menabung, *overload* informasi, kesehatan mental terganggu, merasa terkendala, rasa takut, dan benci pada diri sendiri.

D. Hubungan antara *Smartphone Addiction* dan *Fear of Missing Out* Terhadap *Phubbing* pada Siswa SMA Negeri 2 Rembang

Perilaku *phubbing* tidak lepas dari adanya penggunaan *smartphone*. keunggulan dan fitur-fitur yang ditawarkan pada *smartphone* mampu menjadikan seseorang acuh melupakan sekitarnya. *Phubbing* adalah perilaku individu mengabaikan orang lain di lingkungannya dengan memilih fokus pada *smartphone* yang mengakibatkan orang lain merasa terabaikan. Perilaku *phubbing* tentu saja tidak diinginkan terjadi saat bertemu atau berkumpul dengan orang lain karena dapat menimbulkan akibat yang merugikan. Dampak dari *phubbing* yaitu dapat menurunkan kualitas interaksi sosial, berkurangnya hubungan interpersonal dengan orang lain, berkurangnya rasa empati dengan orang lain, hilangnya kepercayaan orang lain karena merasa tidak diperhatikan.

Perilaku *phubbing* muncul karena ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* yang akhirnya menjadikan seseorang menjadi lebih acuh terhadap lingkungan sekitar karena fokus berlebihan pada apa yang ada digenggamannya (Hanika, 2015). Apabila *phubbing* dilakukan tidak sering, maka tidak akan

menimbulkan sebuah masalah, namun jika *phubbing* ini dilakukan secara sering dan berulang kali akan berakibat rusaknya hubungan seseorang dengan orang lain dalam sebuah perkumpulan, seseorang sibuk sendiri dengan *smartphone* masing-masing (Alamudi & Syukur, 2019)

Penyebab terjadinya *phubbing* diantaranya karena kecanduan *smartphone*, kecanduan internet, kecanduan *game online*, kecanduan sosial media, *fear of missing out*, dan kontrol diri. Hal tersebut dapat menjadikan individu tanpa sadar melakukan *phubbing* ketika sedang berinteraksi sosial.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan terlalu asyik menjelajahi *smartphone* karena takut ketinggalan berita terbaru setiap harinya dapat menjadikan lawan bicara merasa sakit hati tidak diperhatikan dan diabaikan ketika berbicara karena seseorang lebih fokus pada *smartphonanya* tanpa sadar melakukan *phubbing* dan tidak memberikan tanggapan pada percakapan yang disampaikan. Tinggi rendahnya *phubbing* dipengaruhi dari penggunaan *smartphone*. kecenderungan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan ambisi untuk terus terhubung menjelajahi dunia maya karena rasa cemas saat melihat aktivitas orang lain.

Penelitian yang telah dilakukan Irawan dan Tatiyani (2023) ada hubungan antara *fear of missing out* dan *smartphone addiction* terhadap kecenderungan perilaku *phubbing* pengguna sosial media pada siswa kelas XI MAN 3 Jakarta Pusat. Dalam penelitian tersebut, siswa melakukan perilaku *phubbing* dikarenakan tingkat *smartphone addiction* yang tinggi dan tingkat *fear of missing out* juga tinggi.

E. Hipotesis

Dalam penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diajukan yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Hal ini diartikan bahwa *smartphone addiction* dan *fear of missing out* sama-sama memberikan pengaruh terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang.

2. Terdapat hubungan positif antara *smartphone addiction* dengan *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Hal ini diartikan apabila tingkat *smartphone addiction*nya tinggi maka tingkat *phubbing* yang dialami siswa SMA Negeri 2 Rembang juga tinggi.
3. Terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Diartikan semakin tinggi tingkat *fear of missing out* maka semakin tinggi juga tingkat *phubbing* yang dialami siswa SMA Negeri 2 Rembang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan tahapan pertama untuk menentukan variabel utama dan fungsi masing-masing variabel yang dihipotesiskan. Pada penelitian ini jenis variabel dibedakan menjadi dua bagian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat adalah variabel yang hasil pengukurannya digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh terhadap variabel lain. Sedangkan variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau memicu perubahan variabel lain (Azwar, 2017). Pada penelitian ini, variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel terikat: *Phubbing* (Y)
2. Variabel bebas, yaitu:
 - a. *Smartphone addiction* (X₁)
 - b. *Fear of missing out* (X₂)

B. Definisi Operasional

1. *Phubing*

Definisi *phubbing* ialah perilaku yang lebih mengutamakan *smartphone* ketika dalam keadaan melakukan komunikasi dengan orang lain, dan asyik sendiri tanpa menghiraukan keberadaan orang lain disekitarnya. Pengukuran *phubbing* yang digunakan merujuk pada aspek-aspek *phubbing* yang dijelaskan Karadag dkk (2015) yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Tinggi rendahnya *phubbing* dilihat dari skor total skala *phubbing* yang diperoleh. Semakin tinggi skor total *phubbing* yang diperoleh maka semakin tinggi *phubbing* yang dilakukan subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total *phubbing* yang diperoleh, semakin rendah tingkat *phubbing* yang dilakukan subjek.

2. *Smartphone Addiction*

Smartphone addiction adalah perilaku penggunaan *smartphone* berlebihan (kompulsif) diikuti dengan ketidakmampuan dalam mengontrol diri, kurang tertarik pada kegiatan-kegiatan lain, dan mengalami gejala-gejala fisik maupun mental ketika individu ingin menghentikan perilaku tersebut. Pengukuran *smartphone addiction* pada penelitian ini menggunakan *smartphone addiction scale-short version* (SAS- SV) yang mengacu pada teori Kwon dkk (2013) yaitu *daily-life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented, overuse, dan tolerance*. Tinggi rendahnya *smartphone addiction* dilihat dari skor total skala *smartphone addiction* yang diperoleh. Semakin tinggi skor total *smartphone addiction* yang diperoleh maka semakin tinggi *smartphone addiction* yang dilakukan subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total *smartphone addiction* yang diperoleh, semakin rendah tingkat *smartphone addiction* yang dilakukan subjek.

3. *Fear of Missing Out*

Fear of missing out merupakan perasaan cemas atau takut yang muncul pada seseorang ketika tidak mampu terhubung dengan aktivitas yang dilakukan individu atau kelompok lain. Pengukuran *fear of missing out* pada penelitian ini menggunakan *fear of missing out scale* (FoMOs) yang mengacu pada teori Przybylski dkk (2013) yaitu *self dan relatedness*. Tinggi rendahnya *fear of missing out* dilihat dari skor total skala *fear of missing out* yang diperoleh. Semakin tinggi skor total *fear of missing out* yang diperoleh maka semakin tinggi *fear of missing out* yang dilakukan subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total *fear of missing out* yang diperoleh, semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang dilakukan subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah secara menyeluruh yang terdiri dari objek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditentukan peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Rembang dengan rincian siswa sebagai berikut:

Tabel 1. Sebaran Jumlah Siswa

Kelas	Jurusan	Jumlah
XII	XII MIPA 1	36 Siswa
	XII MIPA 2	36 Siswa
	XII MIPA 3	36 Siswa
	XII MIPA 4	36 Siswa
	XII MIPA 5	36 Siswa
	XII MIPA 6	35 Siswa
	XII IPS 1	36 Siswa
	XII IPS 2	35 Siswa
	XII IPS 3	33 Siswa
	XII IPS 4	36 Siswa
	XII BAHASA	29 Siswa
	Total	384 Siswa

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016). sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah adalah siswa kelas XII MIPA 3, XII MIPA 4, XII MIPA 6, XII IPS 1, XII IPS 3, XII IPS 4 dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Siswa SMA Negeri 2 Rembang
- b. Berusia 16 – 19 tahun
- c. Memiliki *smartphone*

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel penelitian dan menentukan sampel yang akan digunakan (Sugiyono, 2016). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Menurut Azwar (2017), *cluster random sampling* adalah teknik yang penentuan sampel apabila populasi tidak terdiri dari individu-individu, melainkan terdiri dari kelompok-kelompok individu atau *cluster*.

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang dilakukan menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur perilaku, pendapat, dan pandangan individu maupun kelompok mengenai suatu fenomena sosial (Azwar, 2017). Skala yang digunakan adalah skala *phubbing*, skala *smartphone addiction*, dan skala *fear of missing out*. Uraian mengenai skala tersebut sebagai berikut.

1. Skala *Phubbing*

Pada penelitian ini, skala *phubbing* yang digunakan merupakan *phubbing scale* yang disusun oleh Karadag dkk (2015) mencakup aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Aspek tersebut mencakup 10 aitem yang memiliki jumlah pilihan jawaban sebanyak lima pilihan yaitu “tidak pernah”, “jarang”, “kadang-kadang”, “sering”, dan “selalu”. Skala *phubbing* memperoleh skor reliabilitas sebesar 0,799 sehingga skala *phubbing* dikatakan reliabel digunakan.

Tabel 2. *Blue print* Skala *Phubbing*

No	Aspek-Aspek	Aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	Gangguan komunikasi	5	5
2.	Obsesi terhadap ponsel	5	5
Total			10

2. Skala *Smartphone Addiction*

Penelitian *smartphone addiction* ini menggunakan *smartphone addiction scale-short version* (SAS-SV) dari Kwon dkk (2013) meliputi aspek *daily-life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented*, *overuse*, dan *tolerance*. Skala ini memiliki jumlah aitem sebanyak 33 aitem dan terdapat enam opsi jawaban yaitu “sangat tidak sesuai”, “tidak sesuai”, “kurang sesuai”, “agak sesuai”, “sesuai”, dan “sangat sesuai”. Skala *smartphone addiction* memperoleh skor reliabilitas sebesar 0,930 sehingga skala *smartphone addiction* ini reliabel untuk digunakan.

Tabel 3. *Blue print* Skala *Smartphone Addiction*

No	Aspek-Aspek	Aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	<i>Daily life disturbance</i>	5	5
2.	<i>Positive anticipation</i>	8	8
3.	<i>Withdrawal</i>	6	6
4.	<i>Cyberspace oriented relationship</i>	7	7
5.	<i>Overuse</i>	4	4
6.	<i>Tolerance</i>	3	3
Total			33

3. Skala *Fear of Missing Out*

Skala *fear of missing out* yang digunakan merupakan *fear of missing out scale* (FoMO-S) oleh Przybilsky dkk (2013) dengan aspek *self* dan *relatedness*. Skala ini memiliki 10 aitem dengan lima opsi jawaban, yaitu “sangat tidak sesuai”, “tidak sesuai”, “cukup sesuai”, “sesuai”, dan “sangat sesuai”. Reliabilitas skala *fear of missing out* diperoleh sebesar 0,740 sehingga disimpulkan skala tersebut reliabel digunakan.

Tabel 4. *Blue print* Skala *Fear of Missing Out*

No	Aspek-Aspek	Aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	<i>Self</i>	3	3
2.	<i>Relatedness</i>	7	3
Total			10

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah seberapa jauh akurasi suatu skala atau alat tes dalam menjalankan fungsinya pengukuran sehingga memberikan hasil yang secara akurat sesuai tujuan pengukuran (Azwar, 2019). Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*), yaitu validitas yang diestimasi melalui uji kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgment*, yang mana hal ini dilakukan dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan seberapa jauh aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2020). Aitem yang memiliki beda tinggi merupakan aitem yang dapat membedakan antara subjek yang bersikap positif dan negatif.

Indeks daya beda aitem adalah indikator kesesuaian antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara seluruh. Prinsip dasar yang digunakan dalam melakukan seleksi aitem yaitu memilih aitem yang fungsi ukurnya sesuai dengan hasil ukur skala sebagai keseluruhan (Azwar, 2020).

Penelitian ini menggunakan koefisien korelasi uji beda *product-moment pearson*. Kriteria dalam pemilihan aitem koefisien korelasi *product-moment pearson* didasarkan pada korelasi aitem-total dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2020).

3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah kepercayaan atau konsistensi alat ukur yang memiliki makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang diukur menunjukkan hasil yang relatif sama (Azwar, 2019). Pada penelitian ini, menggunakan teknik analisis reliabilitas *alpha cronbach*. Teknik ini dipilih karena akan memberikan skor yang lebih kecil atau sama besar dengan reliabilitas sesungguhnya sehingga terdapat kemungkinan melalui penggunaan teknik ini akan memperoleh hasil yang lebih teliti sebab mampu menunjukkan hasil yang sesungguhnya. Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan bantuan program SPSS (*Statisticsl Packages for Social Science*) versi 29.0.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan yang dilakukan setelah pengumpulan data dari responden. Analisis data meliputi pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, membuat tabulasi data berdasarkan seluruh variabel responden, menyajikan data masing-masing variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan menguji hipotesis yang diajukan (Sugiyono, 2016). Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 29.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Salah satu tahapan sebelum melakukan penelitian yaitu pentingnya memahami kancah penelitian. Peneliti juga harus mempersiapkan segala keperluan yang berkaitan dengan alur sebuah penelitian. Orientasi kancah penelitian dilakukan agar tercapainya tujuan dari penelitian yang sudah direncanakan sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar. Langkah awal peneliti pada tanggal 18 Januari 2024 mengajukan surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi dengan nomor surat 132/C.1Psi-SA/I/2024 untuk diajukan kepada Badan Perencanaan dan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Kabupaten Rembang. Kemudian dari pihak BAPPEDA memberikan surat rekomendasi penelitian mengenai permohonan data dan melakukan penelitian ke SMA N 2 Rembang dengan nomor 070/012/2024. Pada tanggal 19 Januari 2024 peneliti datang ke SMA Negeri 2 Rembang dengan membawa surat rekomendasi penelitian dari Badan Perencanaan dan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Kabupaten Rembang dan surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Alasan dipilihnya SMA Negeri 2 Rembang untuk dijadikan tempat penelitian oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

- a. Ditemukannya fenomena mengenai *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang.
- b. Karakter responden yang diperlukan sesuai.
- c. Belum pernah ada penelitian yang meneliti topik tersebut di SMA Negeri 2 Rembang.

2. Persiapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian dilakukan bertujuan untuk meminimalisir ketidaksesuaian yang mungkin terjadi selama penelitian berjalan. Tahapan persiapan penelitian meliputi:

a. Persiapan Perizinan

Langkah pertama yang dilakukan untuk melakukan sebuah penelitian yaitu perizinan. Perizinan awal dilakukan dengan membuat surat izin yang ditujukan kepada Badan Perencanaan dan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Kabupaten Rembang untuk memperoleh surat pengantar rekomendasi melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Rembang. Setelah mendapatkan surat rekomendasi, baru kemudian peneliti mengajukan surat tersebut pada pihak SMA Negeri 2 Rembang.

b. Penyusunan Alat Ukur

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan adaptasi tiga alat ukur untuk mengukur tiga variabel psikologi. Berikut ini merupakan tahapan penyusunan alat ukur oleh peneliti.

1) Penerjemahan

Peneliti melakukan penerjemahan alat ukur dengan bantuan ahli bahasa pada tanggal 15 Januari 2024, sehingga penerjemahan menghasilkan terjemahan sesuai tata bahasa dan konsep yang sesuai. Untuk penerjemahan ini, peneliti meminta bantuan terjemahan pada lembaga bahasa CILAD UNISSULA.

2) Meminta *expert judgement* kepada pembimbing skripsi

Setelah diperoleh hasil terjemahan alat ukur, peneliti mengajukan *expert judgement* kepada dosen pembimbing. Dari diskusi tersebut terjadi perubahan pada skala *smartphone addiction* yaitu perubahan kata “facebook” menjadi “Instagram” di beberapa item. Hal itu dilakukan bertujuan untuk menyesuaikan jenis media sosial yang sering diakses dan eksistensinya masih tinggi.

c. Uji Coba Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu skala *phubbing*, *smartphone addiction*, dan *fear of missing out*.

1) Skala *Phubbing*

Skala *phubbing* ini menggunakan aspek gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone* dengan jumlah aitem sebanyak 10 aitem.

Tabel 5. Distribusi Aitem *Try Out* Skala *Phubbing*

No	Aspek-Aspek	Distribusi Aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	Gangguan komunikasi	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	Obsesi terhadap ponsel	6, 7, 8, 9, 10	5
Total			10

2) Skala *Smartphone Addiction*

Skala *smartphone addiction* ini menggunakan aspek *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberpace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance* dengan jumlah aitem sebanyak 33 aitem.

Tabel 6. Distribusi Aitem *Try Out* Skala *Smartphone Addiction*

No	Aspek-Aspek	Distribusi Aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	<i>Daily life disturbance</i>	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	<i>Positive anticipation</i>	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	8
3.	<i>Withdrawal</i>	14, 15, 16, 17, 18, 19	6
4.	<i>Cyberspace oriented relationship</i>	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	7
5.	<i>Overuse</i>	27, 28, 29, 30	4
6.	<i>Tolerance</i>	31, 32, 33	3
Total			33

3) Skala *Fear of Missing Out*

Skala *fear of missing out* ini menggunakan aspek *self* dan *relatedness* dengan aitem sebanyak 10 aitem.

Tabel 7. Distribusi Aitem *Try Out* Skala *Fear of Missing Out*

No	Aspek-Aspek	Ditribusi Aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	<i>Self</i>	6, 8, 10	3
2.	<i>Relatedness</i>	1, 2, 3, 4, 5, 7, 9	7
Total			10

d. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 30 Januari 2024 secara langsung di SMA Negeri 2 Rembang oleh peneliti melalui *google form* dengan link <https://forms.gle/thbDaQaBumHL7Lpc9>. Dalam uji coba ini, jumlah responden sebanyak 113 Siswa dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 8. Demografi Pengisian Skala *Try Out*

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah yang Mengisi
1.	XII IPS 2	28 Siswa	25 Siswa
2.	XII IPA 5	36 Siswa	29 Siswa
3.	XII IPA 2	36 Siswa	30 Siswa
4.	XII IPA 1	36 Siswa	29 Siswa
Total		136 Siswa	113 Siswa

e. Uji Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Langkah yang dilakukan selanjutnya adalah menginput data hasil uji coba ke dalam SPSS 29.0 untuk diketahui hasil skor daya beda aitem dan reliabilitas aitem dari ketiga skala yang digunakan.

Uji daya beda aitem dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh aitem dapat membedakan antara individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang di ukur. Daya beda aitem diperoleh dari menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan skor skala itu sendiri. Kriteria daya beda aitem dapat dilihat jika batasan $rix \geq 0,30$ sehingga dapat disimpulkan bahwa aitem tersebut memiliki daya beda yang baik (Azwar, 2020).

Reliabilitas alat ukur merupakan seberapa jauh konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur. Alat ukur dikatakan konsisten atau reliabel

apabila terjadi perbedaan skor yang tidak konsisten dan beragam antara individu satu dengan lainnya yang disebabkan karena *error* bukan karena perbedaan yang sebenarnya. Alat ukur yang reliabel ditunjukkan antara skor 0,00-1,00 dimana hasil yang mendekati 1,00 artinya aitem tersebut reliabel. Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS 29.0 dengan rumus *alpha cronbach* (Azwar, 2020). Berikut hasil uji coba penelitian yang dilakukan peneliti.

1. Skala *Phubbing*

Hasil uji coba skala *phubbing* milik Karadag, dkk (2015) terhadap 113 siswa diperoleh hasil bahwa terdapat 8 aitem memperoleh daya beda tinggi berkisar 0,302 – 0,567 dan 2 aitem memiliki daya beda 0,039 – 0,165. Hasil reliabilitas skala *phubbing* sebesar 0,760.

Tabel 9. Sebaran Aitem Daya Beda Rendah dan Daya Beda Tinggi Skala *Phubbing*

No.	Aspek	Distribusi Aitem	
		Favorable	Jumlah
1.	Gangguan komunikasi	1, 2, 3*, 4, 5*	5
2.	Obsesi terhadap ponsel	6, 7, 8, 9, 10	5
Total			10

Keterangan: (*) aitem dengan daya beda rendah dan digugurkan

2. Skala *Smartphone Addiction*

Hasil uji coba skala *smartphone addiction* oleh Kwon, dkk (2013) terhadap 113 siswa diperoleh hasil bahwa terdapat 32 aitem memiliki daya beda tinggi berkisar 0,326 – 0,640 dan 1 aitem memiliki daya beda rendah sebesar 0,225. Hasil reliabilitas skala *smartphone addiction* sebesar 0,993.

Tabel 10. Sebaran Aitem Daya Beda Rendah dan Daya Beda Tinggi Skala *Smartphone Addiction*

No.	Aspek	Ditribusi aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	<i>Daily life disturbance</i>	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	<i>Positive anticipation</i>	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	8
3.	<i>withdrawal</i>	14, 15, 16, 17, 18, 19	6
4.	<i>Cyberspace oriented relationship</i>	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	7
5.	<i>Overuse</i>	27, 28, 29, 30	4
6.	<i>tolerance</i>	31, 32*, 33	3
Total			33

Keterangan: (*) aitem dengan daya beda rendah dan digugurkan

3. Skala *Fear of Missing Out*

Hasil uji coba skala *fear of missing out* oleh Przybylski, dkk (2013) terhadap 113 siswa diperoleh hasil bahwa terdapat 9 aitem yang memiliki daya beda tinggi berkisar 0,417 – 0,590 dan 1 aitem memiliki daya beda 0,295. Hasil reliabilitas skala *fear of missing out* sebesar 0,804.

Tabel 11. Sebaran Aitem Daya Beda Rendah dan Daya Beda Tinggi Skala *Fear of Missing Out*

No.	Aspek	Distribusi aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	<i>Self</i>	6, 8, 10	3
2.	<i>Relatedness</i>	1, 2, 3, 4, 5, 7, 9*	7
Total			10

Keterangan: (*) aitem dengan daya beda rendah dan digugurkan

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara langsung oleh peneliti pada tanggal 05 Januari 2024. Sampel yang digunakan adalah siswa SMA Negeri 2 Rembang sebanyak 185 siswa dan sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Skala penelitian disebarkan dalam bentuk *google form* dengan *link* <https://forms.gle/18Kidv3gQ63ZPo848> yang dapat diakses oleh siswa. Saat pengisian kuesioner, peneliti memberikan *link* kepada setiap ketua kelas yang kelasnya dijadikan sampel dan dalam waktu pengisian kuesioner, peneliti

menunggu di dalam kelas sampai siswa selesai mengisi kuesioner. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 12. Demografi Pengisian Skala Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah yang Mengisi
1.	XII IPS 6	36 Siswa	33 Siswa
2.	XII IPA 6	35 Siswa	29 Siswa
3.	XII IPA 3	36 Siswa	30 Siswa
4.	XII IPA 4	36 Siswa	30 Siswa
5.	XII IPS 4	36 Siswa	36 Siswa
6.	XII IPS 3	33 Siswa	27 Siswa
	Total	212 Siswa	185 Siswa

C. Analisis Data Penelitian dan Hasil Penelitian

Sebelum melakukan analisis data, peneliti terlebih dahulu menguji asumsi pada data penelitian yang telah diperoleh. Uji asumsi yang dilakukan pada tahap ini adalah uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahap pertama yang dilakukan ketika analisis data. Uji asumsi dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 29.0.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui nilai distribusi data variabel yang diteliti, apakah sebaran data tersebut berdistribusi secara normal atau tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov Smirnov*. Data suatu variabel dapat dikatakan terdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05.

Tabel 13. Hasil Analisis Uji Normalitas Data

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	P	Ket
<i>Phubbing</i>	0,000	3,580	0,49	0,325	>0,05	Normal
<i>Smartphone Addiction</i>	0,000	3,580	0,49	0,325	>0,05	Normal
<i>Fear of Missing Out</i>	0,000	3,580	0,49	0,325	>0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, didapatkan bahwa variabel bebas (*smartphone addiction* dan *fear of missing out*) dan variabel terikat (*phubbing*) memiliki sebaran data yang berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti memiliki hubungan linier secara signifikan atau tidak. Jika nilai *deviation from linearity sig.* $> 0,05$ maka terdapat tidak hubungan yang linier secara signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sedangkan jika nilai *deviation from linearity sig* $< 0,05$ maka terdapat hubungan secara signifikan antara variabel bebas dengan variabel tergantung.

Hasil uji linearitas yang telah dilakukan antara *smartphone addiction* dengan *phubbing* $F_{linier} = 120,644$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sedangkan hasil uji linearitas antara *fear of missing out* dengan *phubbing* diperoleh $F_{linier} = 18,284$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan secara linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan pada penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui apakah model regresi yang ditemukan adanya korelasi (hubungan kuat) antara variabel bebas. Menurut Ghazali (dalam Yaldi dkk, 2022) untuk mengetahui ada atau tidaknya indikasi multikolinearitas dalam model regresi dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan *variance inflating factor* (VIF). Jika nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10,00 maka artinya tidak terjadi multikolinieritas. Sedangkan jika nilai *tolerance* lebih kecil dari 0,10 dan VIF lebih dari 10,00 maka artinya terjadi multikolinieritas dalam regresi.

Dari pengujian yang dilakukan diperoleh hasil nilai *tolerance* sebesar 0,736 yang artinya lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF sebesar 1,359 yang berarti lebih kecil dari 10. Dari hasil uji multikolinieritas

menunjukkan bahwa pada penelitian ini antara variabel *smartphone addiction* dan *fear of missing out* tidak mengalami multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis pertama

Pada hipotesis pertama dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik regresi berganda. Teknik ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* dengan *phubbing*. Berdasarkan uji korelasi diperoleh hasil $R = 0,641$ dan $F_{\text{change}} = 63,504$ dengan $\text{sig } F_{\text{change}} = 0,001$ (0,01). Menurut hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* dengan *phubbing* dengan derajat keeratan hubungan yang kuat. Variabel *smartphone addiction* dan *fear of missing out* memberikan sumbangan efektif terhadap *phubbing* sebesar 41,1% dilihat dari $R^2 = 0,411$ sedangkan sisanya 58,9% disebabkan faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Diketahui persamaan garis regresi yaitu $Y = 10,456 + 0,128X_1 - 0,26 X_2$.

b. Hipotesis kedua

Pada hipotesis kedua dilakukan uji korelasi menggunakan teknik analisis korelasi parsial yaitu teknik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang disalah satu variabel bebas dikendalikan. Dari hasil uji korelasi parsial yang dilakukan antara *smartphone addiction* dengan *phubbing* diperoleh hasil $r_{xy} = 0,594$ dengan $\text{sig } 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini diartikan bahwa antara *smartphone addiction* dengan *phubbing* memiliki hubungan positif sehingga hipotesis kedua diterima.

c. Hipotesis ketiga

Pada hipotesis ketiga juga dilakukan uji korelasi menggunakan teknik korelasi parsial. Menurut uji korelasi parsial antara *fear of missing out* dengan *phubbing* di peroleh hasil $r_{xy} = -0,044$ dengan $\text{sig } > 0,549$ ($p > 0,05$). Hal ini memberikan arti tidak terdapat hubungan positif antara

fear of missing out dengan *phubbing* sehingga hipotesis ketiga tidak diterima.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Tujuan dari adanya deskripsi hasil penelitian adalah untuk menunjukkan secara jelas hasil pada setiap kelompok responden. Hasil perhitungan kuantitatif yang ditransformasikan menjadi hasil deskriptif kualitatif. Perubahan tahap pertama yang diterapkan adalah kategorisasi.

Kategorisasi dilakukan dengan tujuan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjengang menurut suatu kontinum atribut yang diukur (Azwar, 2017). Norma kategorisasi yang digunakan adalah kategorisasi menurut Azwar (2017) sebagai berikut.

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skor

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

Keterangan: x = skor yang diperoleh
 μ = mean hipotetik
 σ = standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala *Phubbing*

Skala *phubbing* terdiri atas 8 aitem yang berdaya beda tinggi, disetiap aitem di skor 1 sampai 5. Subjek mendapat skor minimum 8 (8 x 1) dan skor maksimum 40 (8 x 5). Rentang skor skala *phubbing* yaitu 32 (40 – 8) dengan mean hipotetik 24 [(8 + 40) :2] dan standar deviasi 5,333 [(40 – 8) :6].

Nilai skala *phubbing* secara empirik dengan skor minimum 11, skor maksimum 36, mean empirik 23,5, dan standar deviasi empirik 4,167.

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala *Phubbing*

	Skor Empirik	Skor Hipotetik
Skor minimum	11	8
Skor maksimum	36	40
Mean	23,5	24
Standar deviasi	4,167	5,333

Berdasarkan mean empirik skala *phubbing*, rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu 23,5. Hal ini dapat dilihat dari kriteria kategorisasi yang tercantum di bawah ini.

Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala *Phubbing*

Norma	Kategori	Jumlah	Persentase
$31,9995 < 40$	Sangat Tinggi	7	3,8%
$26,6665 < X \leq 31,9995$	Tinggi	59	31,9%
$21,3335 < X \leq 26,6665$	Sedang	65	35,1%
$16,0005 < X \leq 21,3335$	Rendah	40	21,6%
$8 < 16,0005$	Sangat Rendah	14	7,6%
Total		185	100%

Gambar 1. Norma Kategori Skala *Phubbing*

Berdasarkan rentang skor skala *phubbing* diketahui bahwa subjek yang memiliki skor *phubbing* sangat rendah sebanyak 14 subjek, skor rendah sebanyak 40 subjek, skor sedang sebanyak 65 subjek, skor tinggi sebanyak 59 subjek, dan skor sangat tinggi sebanyak 7 subjek.

2. Deskripsi Data Skor Skala *Smartphone Addiction*

Skala *smartphone addiction* terdiri atas 32 aitem yang berdaya beda tinggi, disetiap aitem diberi skor 1 sampai 6. Subjek memperoleh skor minimum 32 (32×1) dan skor maksimum 192 (32×6). Skala *smartphone addiction* memiliki rentang skor 160 ($192 - 32$) dengan mean hipotetik 112 [$(32 + 192) : 2$] dan standar deviasi 26,667 [$(192 - 32) : 6$].

Nilai skala *smartphone addiction* secara empirik dengan skor minimum 53, skor maksimum 180, mean empirik 116,5, dan standar deviasi empirik 21,167.

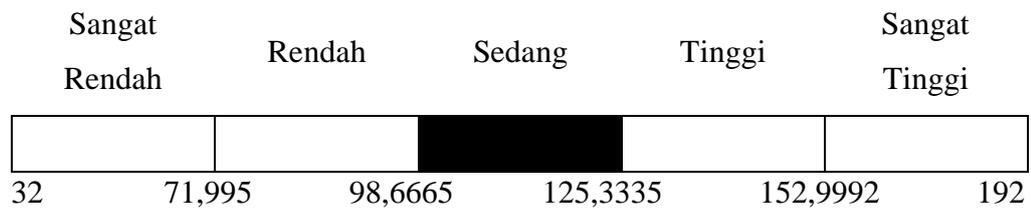
Tabel 17. Deskripsi Skor Skala *Smartphone Addiction*

	Skor Empirik	Skor Hipotetik
Skor minimum	53	32
Skor maksimum	180	192
Mean	116,5	112
Standar deviasi	21,167	26,667

Berdasarkan mean empirik skala *smartphone addiction*, rentang skor subjek termasuk dalam kategori sedang yaitu 116,5. Hal ini dapat dilihat dari kriteria kategorisasi yang tercantum di bawah ini.

Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala *Smartphone Addiction*

Norma	Kategori	Jumlah	Persentase
$152,0005 < 192$	Sangat Tinggi	8	4,3%
$125,3335 < X \leq 152,0005$	Tinggi	45	24,3%
$98,6665 < X \leq 125,3335$	Sedang	82	44,3%
$71,9995 < X \leq 98,6665$	Rendah	37	20%
$32 < 71,9995$	Sangat Rendah	13	7,1%
Total		185	100%



Gambar 2. Norma Kategorisasi *Smartphone Addiction*

Berdasarkan rentang skor skala *smartphone addiction* dinyatakan bahwa subjek yang termasuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 13 subjek, kategori rendah sebanyak 37 subjek, kategori sedang sebanyak 82 subjek, kategori tinggi sebanyak 45 subjek, dan kategori sangat tinggi sebanyak 8 subjek.

3. Deskripsi Data Skor Skala *Fear of Missing Out*

Skala *fear of missing out* terdiri atas 9 aitem yang berdaya beda tinggi, disetiap aitem di beri skor 1 sampai 5. Subjek mencapai skor minimum 9 (9×1) dan skor maksimum 45 (9×5). Skala *fear of missing out* memiliki rentang skor 36 ($45 - 9$) dengan mean hipotetik 27 $[(9 + 45) : 2]$ dan standar deviasi 6 $[(45 - 9) : 6]$.

Nilai skala *fear of missing out* secara empirik dengan skor minimum 9, skor maksimum 40, mean empirik 24,5, dan standar deviasi empirik 5,167.

Tabel 19. Deskripsi Skor Skala *Fear of Missing Out*

	Skor Empirik	Skor Hipotetik
Skor minimum	9	9
Skor maksimum	40	45
Mean	24,5	27
Standar deviasi	5,167	6

Berdasarkan mean empirik skala *fear of missing out*, rentang skor subjek termasuk dalam kategori sedang yaitu 27. Hal ini dapat dilihat dari kriteria kategorisasi yang tercantum di bawah ini.

Tabel 20. Kategorisasi Skor Skala *Fear of Missing Out*

Norma	Kategori	Jumlah	Persentase
$33 < X < 45$	Sangat Tinggi	7	3,8%
$30 < X \leq 36$	Tinggi	25	13,5%
$24 < X \leq 30$	Sedang	53	28,6%
$18 < X \leq 24$	Rendah	49	26,5%
$9 < 18$	Sangat Rendah	51	27,6%
Total		185	100%

Gambar 3. Norma Kategorisasi *Fear of Missing Out*

Berdasarkan rentang skor skala *fear of missing out* dinyatakan bahwa subjek yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 51 subjek, kategori rendah sebanyak 49 subjek, kategori sedang sebanyak 53 subjek, kategori tinggi sebanyak 25 subjek, dan kategori sangat tinggi sebanyak 7 subjek.

E. Pembahasan

Adanya penelitian ini dilakukan memiliki tujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dirumuskan tiga hipotesis yang diuji. Hipotesis pertama dari hasil uji regresi linear berganda menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing*. Hal ini dilihat dari perolehan $R = 0,641$ dan $F_{\text{change}} = 63,504$ dengan $\text{sig } F_{\text{change}} = 0,001 (< 0,05)$ sehingga menunjukkan bahwa *smartphone addiction* dan *fear of missing out* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap *phubbing*. *Smartphone*

addiction dan *fear of missing out* memberi sumbangan efektif kepada *phubbing* sebesar 41,1% dilihat dari R Square sebesar 0,411 sedangkan sisanya 58,9% dipengaruhi faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *smartphone addiction* dan *fear of missing out* memberikan pengaruh terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* menjadikan orang tersebut tidak dapat jauh dari smartphonenya sehingga melakukan *phubbing*. Rasa cemas akan takut ketinggalan dan melewatkan momen penting yang terjadi di sosial media juga menjadi pendorong terjadinya *phubbing*.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan Pemayun (2019) yang mengatakan bahwa *smartphone addiction* dan *fear of missing out* secara bersama-sama memiliki hubungan signifikan terhadap *phubbing*. Seseorang yang memiliki adiksi terhadap *smartphone* cenderung melakukan *phubbing* dengan menunjukkan perilaku tidak terhormat pada orang lain ketika berkomunikasi, mengabaikan, dan lebih memiliki lingkungan virtual daripada kehidupan nyata. Sedangkan *fear of missing out* bisa jadi jika pada aspek *relatedness* tinggi akan memiliki kecenderungan tidak melakukan *phubbing* karena berusaha memenuhi keinginan untuk berhubungan dengan orang-orang di sekitar. Sedangkan jika mengalami *relatedness* rendah, memiliki kecenderungan melakukan *phubbing* karena tidak terenuhi untuk berhubungan dengan orang lain. Selain itu, bisa saja seseorang mengalami *self* tinggi, memiliki kecenderungan tidak melakukan *phubbing* karena berusaha memenuhi keinginan untuk melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan bisa juga seseorang mengalami *self* rendah, memiliki kecenderungan untuk melakukan *phubbing* karena tidak ada pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan, dan kemauan yang melibatkan perilaku dengan orang lain (Pemayun, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil mean empirik terdapat pada kategori distribusi kelompok subjek pada variabel *phubbing*. Menunjukkan skor subjek dalam kategori sedang sebesar 23,5 dengan persentase 35,1% atau terdapat sebanyak 65 siswa yang terbukti melakukan *phubbing*. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang dalam kategori sedang, artinya siswa SMA Negeri 2 Rembang melakukan *phubbing* namun dalam tingkat sedang.

Kemudian mean empirik yang terdapat pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek pada variabel *smartphone addiction* menunjukkan skor subjek dalam kategori sedang sebesar 116,5 dengan persentasi 44,3% atau sebanyak 82 siswa mengalami kecanduan terhadap *smartphone*. Hal tersebut menunjukkan bahwa *smartphone addiction* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang dalam kategori sedang yang artinya siswa SMA Negeri 2 Rembang mengalami *smartphone addiction* namun dalam tingkat sedang.

Selanjutnya, mean empirik yang terdapat pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek pada variabel *fear of missing out* memperlihatkan skor subjek dalam kategori sedang sebesar 24,5 dengan persentase 28,6% atau sebanyak 53 siswa mengalami *fear of missing out*. Hal tersebut membuktikan *fear of missing out* yang dialami siswa SMA Negeri 2 Rembang dalam kategori sedang. Artinya bahwa siswa SMA Negeri 2 Rembang mengalami FoMO namun dalam tingkat sedang.

Hipotesis kedua hasil dari korelasi parsial antara variabel *smartphone addiction* dengan *phubbing* diperoleh hasil $r_{x1y} = 0,594$ dengan sig 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan *smartphone addiction* secara parsial memiliki hubungan positif signifikan terhadap *phubbing*. Yang artinya semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* maka semakin tinggi juga tingkat *phubbing* yang dilakukan siswa SMA Negeri 2 Rembang.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Magaretha dkk (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tendensi kecanduan *smartphone* dengan perilaku *phubbing* dengan derajat kekuatan hubungan yang kuat. Ketergantungan pada *smartphone* yang terjadi dikarenakan rasa nyaman yang dialami individu ketika menggunakan *smartphone* sehingga tanpa sadar menimbulkan dampak buruk bagi individu dan sekitarnya yang mengakibatkan penggunaan secara berlebihan dan tidak terkontrol (Eduro dkk, 2020).

Hipotesis ketiga hasil pengujian korelasi parsial antara variabel *fear of missing out* dengan *phubbing* diperoleh $r_{x_2y} = -0,044$ dengan sig 0,549 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan *fear of missing out* tidak berhubungan secara signifikan terhadap *phubbing*. Hal ini menunjukkan arti bahwa *fear of missing out* tidak berhubungan yang signifikan terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang.

Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Istia dan Sovitriana (2023) mengenai *fear of missing out* terhadap *phubbing* dengan *social media addiction* mediator di SMK 3 Penabur Jakarta Pusat menunjukkan *fear of missing out* memiliki pengaruh langsung terhadap *phubbing*. Remaja yang mengalami FoMO memiliki rasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang dilakukan teman-temannya dan merasakan khawatir jika mereka bersenang-senang tanpa kehadiran dirinya sehingga menggunakan sosial media secara terus menerus tanpa henti (Hura dkk, 2021).

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian, kelemahan yang ditemukan peneliti dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penentuan sampel sudah ditentukan dari pihak sekolah sehingga peneliti tidak dapat melakukan pengacakan pada sampel.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Artinya *smartphone addiction* dan *fear of missing out* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap *phubbing*.
2. Terdapat hubungan positif antara *smartphone addiction* terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* maka semakin tinggi tingkat *phubbing* pada siswa. Begitu sebaliknya, semakin rendah tingkat *smartphone addiction*, maka semakin rendah tingkat *phubbing* siswa.
3. Terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang. Hal ini menunjukkan *fear of missing out* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap *phubbing* pada siswa SMA Negeri 2 Rembang.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian dilakukan, dapat disarankan kepada pihak terkait untuk dapat mempertimbangkan beberapa pilihan alternatif sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Penelitian ini ditemukan bahwa tingkat *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing* berkisar pada kategori sedang, dari hasil tersebut maka diperlukan intervensi pada siswa dengan membatasi intensitas penggunaan *smartphone* atau menggunakan *smartphone* sesuai kebutuhan. Dapat dimulai dengan melakukan hal-hal kecil yang lebih bermanfaat seperti membiasakan meletakkan *smartphone* ketika berinteraksi dengan lawan bicara. Membangun

interaksi yang lebih baik dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengingatkan untuk meminimalisir terjadinya perilaku phubbing agar komunikasi tetap berjalan dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini hanya meneliti hubungan *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing*, bagi peneliti selanjutnya dapat mengaitkan dengan variabel lainnya seperti *self control*, *leisure boredom*, jenis kelamin, adiksi *game online*, adiksi internet, maupun yang lainnya.
- b. Penelitian ini menggunakan subjek siswa, bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek lain seperti mahasiswa, usia dewasa awal, pekerja/karyawan, dan perempuan atau laki-laki saja.



DAFTAR PUSTAKA

- Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku phubbing dan pengaruhnya terhadap remaja pada era society 5.0. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155–164. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Alamudi, F. S. N. A., & Syukur, M. (2019). Sosial Phubbing Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi*, 6(3), 31–36. <https://ojs.unm.ac.id/sosialisasi/article/view/13353>
- Andiana, Y. T., & Barida, M. (2021). Mengenal Fenomena Perilaku Phubbing dikalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Islami*, 1485–1493. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7902%0Ahttp://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/download/7902/1725>
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi Mengenai Kecanduan Internet dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 413–419. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33592>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (2 ed)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas (IV)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (edisi 2)*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2019a). *proporsi Individu yang Menggunakan Internet Menurut Daerah Tempat Tinggal*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyNiMy/proporsi-individu-yang-menggunakan-internet-menurut-daerah-tempat-tinggal.html>
- Badan Pusat Statistik. (2019b). *Proporsi Individu yang Menggunakan Internet Menurut Media untuk Mengakses Internet*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyOSMy/proporsi-individu-yang-menggunakan-internet-menurut-media-untuk-mengakses-internet.html>
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. In *Computers in Human Behavior* (Vol. 34). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). Measuring phone snubbing

- behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Cizmecci, E. (2017). *Disconnected , Though Satisfied : Phubbing Behavior and Relationship Satisfaction*. 7(2), 364–375.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78(October), 233–239. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.007>
- Eduardo, T., Suzy, Y. D., & Hikmah, M. (2020). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMAN 34 Jakarta Selatan. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*, 321–330.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.42-51>
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208.
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing. *Jurnal Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45.
- Ilham, J. D., & Rinaldi. (2019). Pengaruh Phubbing Terhadap Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 000(4), 1–12.
- Irawan, A. W., & Tatiyani. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dan Smartphone Addiction Terhadap Kecenderungan Perilaku Phubbing Pengguna Social Media Pada Siswa Kelas XI MAN 3 Jakarta Pusat. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(3), 52–57. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3.3031>
- Istia, D. A., & Sovitriana, R. (2023). Fear Of Missing Out Terhadap Phubbing Dengan Social Media Addiction Sebagai Mediator di SMPK 3 Penabur Jakarta Pusat. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(3), 1–8. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3.3021>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B.,

- Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2). <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes To Addiction and Improper Use of the Mobile Phone Among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93–113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Margaretha, I., Gina, F., Margaretha, I., & Gina, F. (2023). *Tendensi Smartphone Addiction dan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa*. 2(1), 1–7.
- Mumtaz, E. F. (2019). *Pengaruh adiksi smartphone, empati, kontrol diri, dan norma terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa di Jabodetabek*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48362>
- Norman, D. A. (2023). Hubungan Smartphone Addiction dengan Phubbing pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. In *UIN Sultan Syarif Kasim Riau* (Vol. 4, Issue 1).
- Pemayun, P. M. (2019). Pengaruh Adiksi Smartphone, Fear of Missing Out (FoMO) dan Konformitas Terhadap Phubbing. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48122>
- Pinchot, J. L., Poullet, K. L., & Rota, D. R. (2010). *How Mobile Technology is Changing Our Culture*. 1–10.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013).

- Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Putri, S. M. (2019). *Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Empati pada Generasi Milenial*.
- Putri, W. D., Rusli, D., & Padang, U. N. (2021). Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Phubbing. *Jurnal Riset Psikologi*, 2018, 1–11.
- Rachmy, I. (2021). *Hubungan Antara Kesantunan*. Universitas Islam Riau.
- 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. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>
- Sandy, S. S. (2021). Hubungan Antara Smartphone Addiction dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Skripsi*, 76. <https://repository.uir.ac.id/8839/>
- Sanjaya, R. (2022). Pengaruh Fear of Missing Out dan The Big Five Personality Terhadap Perilaku Phubbing Pada Generasi-Z. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Organisasi*, 1(2), 205–231. <https://doi.org/10.58290/jmbo.v1i2.33>
- Simamora. (2018). Hubungan Phubbing Terhadap Empati Pada Generasi Z Di Kota Medan. In *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota* (Vol. 1, Issue 3).
- Statistik, badan P. (2022). *Proprsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur*. C.
- Strinaricwari, A., Sujoko, & Nugroho, Y. J. D. (2023). Peran Fear of Missing Out Terhadap Phubbing pada Siswa Siswa SMA Kristen di Kota Surakarta. *Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 19(1), 90–100. <https://doi.org/10.32528/ins.v>
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Issue April).
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>

- 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(April), 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Yaldi, E., Pasaribu, J. P. K., Suratno, E., Kadar, M., Gunardi, G., Naibaho, R., Hati, S. K., & Aryati, V. A. (2022). Penerapan Uji Multikolinieritas Dalam Penelitian Manajemen Sumber Daya Manusia. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan (JUMANAGE)*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.33998/jumanage.2022.1.2.89>
- Yeslam, A.-S., & Sarah, O. (2019). The Role of State Boredom, State of Fear of Missing Out and State Loneliness in State Phubbing. *Australasian Conference on Information Systems, December*, 213–221.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.

