

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP PERILAKU
PHUBBING PADA SISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMA NEGERI
1 KARANG TENGAH DEMAK**

Skripsi

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Siti Nur Aisyah

30702000200

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP
PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI
SMA NEGERI 1 KARANG TENGAH DEMAK**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Siti Nur Aisyah
30702000200

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

Pembimbing,

Tanggal

Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

20 Agustus 2024

Semarang, 20 Agustus 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



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

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara Fear Of Missing Out Terhadap
Perilaku Phubbing Pada Siswa Pengguna Media Sosial Di
SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Siti Nur Aisyah

30702000200

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 27 Agustus 2024

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

2. Retno Setyaningsih, S.Psi, M.Si

3. Zamroni, S.Psi, M.Psi, Psikolog

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

Semarang, 27 Agustus 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Iddu Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Siti Nur Aisyah 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/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 20 Agustus 2024
Yang menyatakan,



Siti Nur Aisyah
30702000200



MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Qs. Ar-Ruum:60)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Qs. Al-Insyirah:6)

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. Percaya proses itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal yang baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit”

(Edwar Satria)

“Janganlah takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Dan jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Dan jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua”

(Buya Hamka)

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”

(Baskara Putra)

PERSEMBAHAN

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunianya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

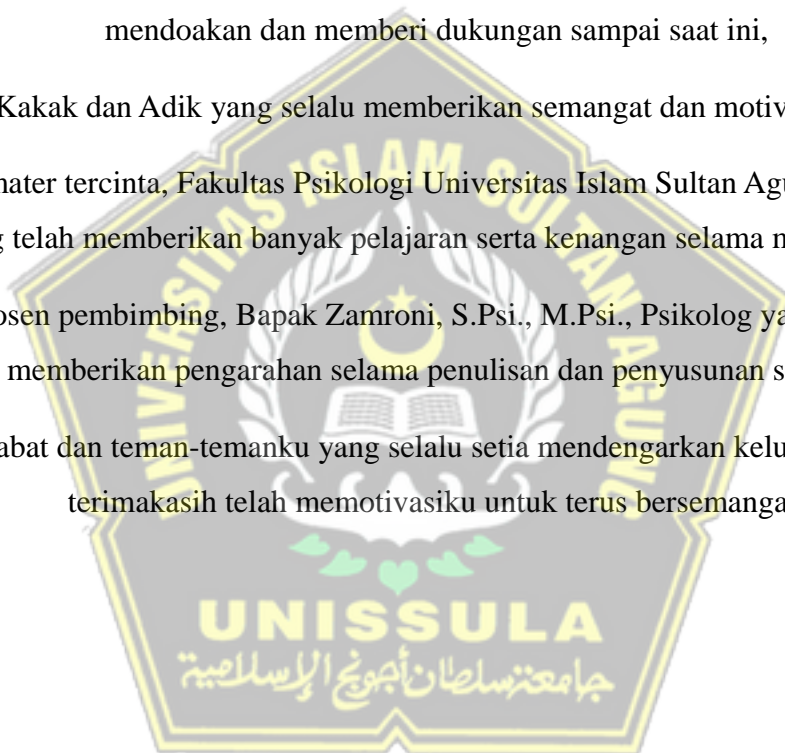
Diri saya sendiri yang cukup kuat untuk bertahan sampai sejauh ini hingga bisa mencapai di titik sekarang ini

Kedua orang tuaku, Ibu Anisah dan Bapak Matrokhani yang tak pernah berhenti mendoakan dan memberi dukungan sampai saat ini,

Kakak dan Adik yang selalu memberikan semangat dan motivasinya, Almamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan banyak pelajaran serta kenangan selama menimba ilmu,

Dosen pembimbing, Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang selalu memberikan pengarahan selama penulisan dan penyusunan skripsi,

Sahabat dan teman-temanku yang selalu setia mendengarkan keluh kesahku, terimakasih telah memotivasiku untuk terus bersemangat,



KATA PENGANTAR

Segala puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan banyak kenikmatan dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Perilaku *Phubbing* Pada Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak” yang menjadi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Universitas Islam Sultan Semarang. Shalawat serta salam tak lupa kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menyebarkan ilmunya pada semua ummatnya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan adanya bantuan dan kerjasama dari pihak lain. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
2. Bapak Zamroni, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada Penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi dan Ibu Dra Rohmatun, M,Si., selaku dosen pembimbing akademik yang selama ini telah mendampingi penulis selama menjalankan studi di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan arahan selama masa perkuliahan.
5. Seluruh staf TU dan Staf Perpustakaan Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan kemudahan dalam proses pengurusan administrasi hingga skripsi ini selesai.

6. Cinta pertama dan panutanku, ayahanda Matrokhani Nr, untuk skripsi ini saya ucapkan terima kasih atas segala doa dan kasih sayang yang telah diberikan dalam membesarkan, membimbing dan memberi dukungan sehingga penulis dapat berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita.
7. Pintu surgaku, ibunda Anisah. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi saya, beliau yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, serta memberikan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan studi hingga mendapat gelar sarjana.
8. Kakak saya Nur Hidayatul Maghfiroh, dan adik saya Nikmah Kholida Ramadhani yang selalu menghibur, mendoakan, dan memberikan dukungan, kepada penulis.
9. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian.
10. Guru dan staf TU SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak yang telah memberikan bantuan akan terlaksananya penelitian.
11. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi skala penelitian ini, tanpa adanya kalian penelitian ini tidak dapat dilaksanakan.
12. Teman-teman satu bimbingan yang saling membantu dan selalu memberi semangat.
13. Teman-teman penulis Vina Rizqiyya Hidayati, Susi Idayani, dan Yunia Setyaningrum yang sudah menjadi teman disaat penulis jenuh dan tidak berhenti menyemangatkan untuk segera menyelesaikan skripsi.
14. Sahabat penulis Zakiatuz Zahro', Shofa Nurus Sholekhah, dan Adji Linggar Purwantaka yang selalu memberi semangat tiada henti, selalu ada selama skripsi dan menemani proses skripsi hingga sampai saat ini.
15. Seluruh teman-teman kelas D angkatan 2020 Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah menemani dan memberikan kenangan selama masa perkuliahan.

16. Penulis juga sangat berterimakasih kepada berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah memberikan pahala yang tak henti-hentinya, sebagai balasan atas segala kebaikan dan bantuan yang diberikan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca.



Semarang,

Penulis,

Siti Nur Aisyah

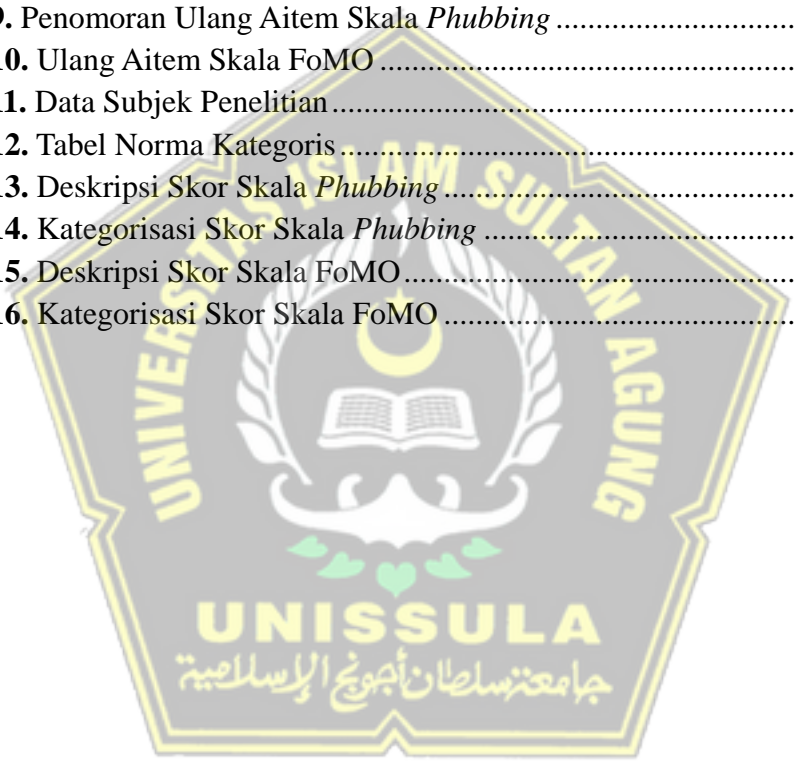
DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
1. Manfaat Teoritis.....	13
2. Manfaat Praktis.....	13
BAB 2 LANDASAN TEORI.....	14
A. Perilaku Phubbing.....	14
1. Definisi Perilaku <i>Phubbing</i>	14
2. Aspek-aspek Perilaku <i>Phubbing</i>	15
3. Faktor-faktor yang memengaruhi Perilaku <i>Phubbing</i>	18
B. <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	21
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	21
2. Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	22
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	23
C. <i>Media Sosial</i>	25
1. Pengertian <i>Media Sosial</i>	25
2. Karakteristik <i>Media Sosial</i>	26

3. Manfaat Media Sosial	28
D. Hubungan <i>antara</i> FoMO dengan Perilaku <i>Phubbing</i>	29
E. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Identifikasi Variabel Penelitian	32
B. Definisi operasional	32
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	33
D. Metode Pengumpulan Data	34
E. Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem	37
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Orientasi Kancah Dan Pelaksanaan Penelitian	39
1. Orientasi Kancah Penelitian	39
2. Persiapan Penelitian	40
B. Pelaksanaan Penelitian	45
C. Analisis Data dan Penelitian	46
1. Uji Asumsi.....	46
2. Uji Hipotesis.....	47
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
1. Deskripsi Data Skor <i>Phubbing</i>	48
2. Deskripsi Data Skor FoMO.....	49
E. Pembahasan.....	51
F. Kelemahan Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Siswa Tiap Kelas.....	33
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Phubbing</i>	36
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	36
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala <i>Phubbing</i>	41
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala <i>Fear of Missing Out</i>	41
Tabel 6. Data Subjek Uji Coba	42
Tabel 7. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Phubbing</i>	43
Tabel 8. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Fear of Missing Out</i>	44
Tabel 9. Penomoran Ulang Aitem Skala <i>Phubbing</i>	44
Tabel 10. Ulang Aitem Skala FoMO	45
Tabel 11. Data Subjek Penelitian	46
Tabel 12. Tabel Norma Kategoris	48
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala <i>Phubbing</i>	48
Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala <i>Phubbing</i>	49
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala FoMO	50
Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala FoMO	50



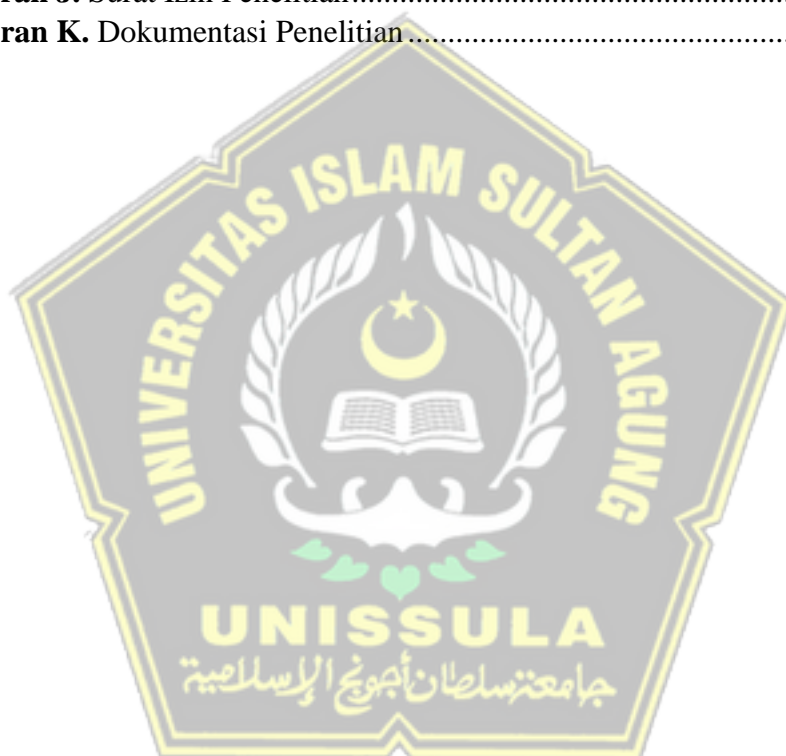
DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1.** Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Phubbing* 49
Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Fear of Missing Out* 51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba	61
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	69
Lampiran C. Data Pengguna Media Sosial Uji Coba.....	80
Lampiran D. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba...	83
Lampiran E. Skala Penelitian	88
Lampiran F. Tabulasi Data Penelitian	96
Lampiran G. Analisis Data.....	107
Lampiran H. Data Pengguna Media Sosial	110
Lampiran I. Deskripsi Kategorisasi Variabel	113
Lampiran J. Surat Izin Penelitian	115
Lampiran K. Dokumentasi Penelitian	118



HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA SISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMA NEGERI 1 KARANG TENGAH DEMAK

Siti Nur Aisyah
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: sitinuraisyah@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas XI dan XII SMA N 1 Karang Tengah Demak dengan sampel 185. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *cluster random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari skala *phubbing* dengan nilai *reliabilitas* sebesar 0,803 dan skala FoMO dengan nilai *reliabilitas* sebesar 0,915. Teknik analisis data menggunakan analisis *product moment*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI dan XII SMA N 1 Karang Tengah Demak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif secara signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI dan XII SMA N 1 Karang Tengah Demak dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,569$ dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas XI dan XII SMA N 1 Karang Tengah Demak, sehingga hipotesis diterima.

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

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND
PHUBBING BEHAVIOR IN STUDENTS WHO USE SOCIAL MEDIA AT
SMA NEGERI 1 KARANG TENGAH DEMAK**

Siti Nur Aisyah

Faculty of Psychology

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: sitinuraisyah@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between fear of missing out and phubbing behavior in students who use social media at SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak. The population in this study were students in grades XI and XII of SMA N 1 Karang Tengah Demak with a sample of 185. The sampling technique used was cluster random sampling. The measuring instruments in this study consisted of a phubbing scale and a FoMO scale. The data analysis technique used product moment analysis. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between FoMO and phubbing behavior in students in grades XI and XII of SMA N 1 Karang Tengah Demak. The results showed that there was a significant positive relationship between FoMO and phubbing behavior in students in grades XI and XII of SMA N 1 Karang Tengah Demak with a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.569$ and a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0,01$). The conclusion in this study shows that there is a significant positive relationship between FoMO and phubbing behavior in students in grades XI and XII of SMA N 1 Karang Tengah Demak.

Keywords: *phubbing behavior, FoMO, and student.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia dapat dikatakan sebagai salah satu negara dengan pengguna media sosial tertinggi di dunia. Hal ini berdasarkan hasil riset *We Are Social* yang dikutip dari Databoks (2023) bahwa tercatat sekitar 213 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia pada Januari 2023 dengan peningkatan 5,44% dari tahun sebelumnya. Jumlah ini setara 77 % dari total populasi di Indonesia yang sebanyak 276,4 juta orang pada awal tahun ini. Masyarakat Indonesia mengakses media sosial rata-rata menghabiskan waktu sebanyak 3 jam 14 menit.

Salah satu fitur yang paling diminati dari *smartphone* ialah media sosial yang dapat diakses dengan menggunakan internet. Berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dikutip oleh Databoks (2022) diketahui bahwa media sosial menjadi konten internet yang paling sering diakses masyarakat Indonesia. Tercatat ada 89,15% responden yang mengakses konten tersebut pada 2021-2022. Media sosial yang paling sering diakses responden adalah *facebook* dengan presentase 68,36%. Kemudian, konten internet yang paling sering digunakan responden adalah aplikasi *chatting online* sebanyak 73,86% menggunakan aplikasi tersebut. Berikutnya sebanyak 21,26% responden menggunakan aplikasi berbelanja *online*, 14,23% responden menggunakan internet untuk bermain game, 63,02% responden yang mengakses *youtube*, 11,98% responden menggunakan internet untuk membuka portal berita, dan 9,27% responden memakai internet untuk membuka aplikasi transportasi *online*.

Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dikutip dari Databoks (2022) menemukan bahwa pengguna media sosial tertinggi berusia sekitar 13-18 tahun, hampir 99,16% kelompok usia tersebut terhubung ke internet. Kemudian usia 19-34 tahun sebesar 98,64%, kelompok usia 35-54 tahun sebesar 62,43%, dan kelompok usia 55 tahun keatas memiliki penetrasi terendah dengan 51,73%. Dari data tersebut dapat diketahui

bahwa salah satu kalangan terbesar dalam mengakses internet di Indonesia ialah remaja.

Remaja pada dasarnya merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa awal sehingga mengalami banyak perubahan fisik dan tugas perkembangan yang harus dipenuhi untuk menghadapi masa dewasa (Wahidin, 2017). Azmi (2015) mengatakan perkembangan remaja idealnya adalah untuk membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, jenis kelamin, usia, peran sosial, menerima keadaan fisiknya, mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab untuk mencapai kemandirian emosional, dan memperoleh sistem nilai dan prinsip sebagai pegangan untuk berperilaku di masyarakat. Kenyataannya sangat berbeda dengan remaja saat ini, yaitu dengan kemudahan untuk terhubung ke internet yang terdapat dalam *smartphone* membuat remaja merasa bahwa seluruh dunia ada di dalam genggamannya yang membuat remaja lebih fokus pada penggunaan *smartphone* sehingga membuat remaja mengabaikan lingkungan sekitar (Hura, 2021).

Fadilah (2022) menambahkan masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, dengan bantuan teknologi yang canggih, para remaja lebih mudah untuk mencari jati diri ataupun impian yang mereka inginkan. Hal ini membuat remaja zaman sekarang tidak gagap teknologi dan dapat dan dapat mengikuti perkembangan era teknologi saat ini. Perkembangan teknologi di era modern ini berlangsung begitu pesat, dan dapat mempengaruhi daya pikir dan berdampak bagi seorang remaja, baik itu bersifat positif maupun negatif. Teknologi sendiri awalnya diciptakan untuk mempermudah setiap kegiatan manusia sehari-harinya, seiring dengan perkembangan zaman teknologi semakin maju dengan penambahan fasilitas yang memanjakan para penggunanya.

Remaja saat ini, mendapatkan banyak kemudahan dalam mengakses media sosial untuk mencari berbagai informasi serta menjadi tempat komunikasi satu sama lain. Hal tersebut disalahgunakan atau mempunyai dampak buruk dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya misalnya, saat berkumpul bersama teman, keluarga maupun saat sedang proses belajar mengajar serta asik sendiri mengakses media sosial. Perilaku ini dapat dikatakan sebagai perilaku *phubbing*

yang didefinisikan sebagai perilaku yang menyakiti individu dengan tidak memperhatikan individu terdekatnya karena sibuk mengakses *smartphone* (Irawan & Tatiyani, 2023).

Berdasarkan berita yang di kutip dari sumbar.antarnews.com bahwa *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Remaja cenderung menghabiskan Sebagian besar waktunya dengan *smartphone*. Mereka memanfaatkan *smartphone* untuk berbagi aktivitas, seperti bermain *game*, menonton video, menjelajahi internet, dan menyimak informasi dari situs jejaring sosial. Penggunaan *smartphone* yang tinggi di kalangan remaja memunculkan fenomena baru bernama *phubbing*. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sidaria, Mohd. Jamil, dan Else Salsabila dari fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengungkapkan bahwa ada hubungan erat antara penggunaan *smartphone* yang tinggi dengan perilaku *phubbing* di kalangan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62,6% remaja memiliki penggunaan *smartphone* yang tinggi, sementara 57,6% dari mereka menunjukkan perilaku *phubbing* yang tinggi. Semakin tinggi penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi perilaku *phubbing* (Antoni, 2024).

Phubbing merupakan fenomena yang sudah terjadi di dalam skala yang besar di kehidupan sehari-hari. Fenomena individu yang memainkan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain dan mengabaikan komunikasi interpersonal yang sedang dilakukan disebut sebagai perilaku *phubbing*. Istilah *phubbing* merupakan bentuk singkatan dari *phone* dan *snubbing*, yang digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang sangat berlebihan (Hanika, 2015). *Phubbing* juga diartikan sebagai perilaku yang mengabaikan orang lain dan memilih fokus pada *smartphone* saat sedang berkomunikasi (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Phubbing merupakan suatu fenomena saat ini yang terjadi dimana-mana yang asyik dengan *smartphone* ketika berhadapan dengan orang lain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pranoto & Walisyah, 2023) *phubbing* adalah fenomena yang lebih banyak tentang ponsel daripada berinteraksi dengan lingkungan. Kriteria *phubbing* adalah orang yang terlalu fokus pada *smartphone*

meskipun sedang berkumpul dengan teman-temannya termasuk remaja, selalu membawa *smartphone* kemana-mana, dan kemudian panik ketika tidak ada *smartphone* disekitarnya.

Menurut Karadağ (2015) *phubbing* adalah seseorang yang lebih memfokuskan dirinya pada *smartphone*-nya, lebih mengutamakan *smartphone*, dan mengabaikan lingkungan di sekitarnya. Dapat dikatakan bahwa *phubbing* adalah perilaku yang melibatkan *smartphone* diantara dua orang atau lebih yang sedang melakukan komunikasi atau melakukan interaksi sosial. Tidak hanya melibatkan *smartphone*, namun lebih mengutamakan *smartphone* dengan mengecek media sosial seperti memeriksa notifikasi *instagram*, *whatsapp*, dan *facebook*.

Namun pada saat ini aplikasi *Instagram* dan *Tiktok* menjadi yang paling diminati oleh remaja. penggunaan media sosial *Instagram* dan *tiktok* tentu membawa kemudahan bagi siswa untuk membangun komunikasi dan menampilkan dirinya kepada orang lain, sehingga remaja betah berlama-lama menggunakan aplikasi tersebut dan berperilaku *phubbing* kepada lingkungan sekitarnya. aplikasi *tiktok* juga dapat membentuk konsep diri yang buruk, karena kurangnya pengguna dalam mengatur waktu. *Instagram* juga membawa dampak negatif seperti dapat menyebabkan berkurangnya rasa percaya diri, persaingan kehidupan mewah, dan tidak mau menatap realita dan kenyataan (Astuti, 2019).

Berdasarkan informasi dari berita yang dikutip dari www.cnnindonesia.com mengungkapkan bahwa tidak bisa dipungkiri untuk urusan bicara tanpa memainkan *smartphone* sepertinya menjadi hal yang sulit bagi kebanyakan orang, khususnya para generasi milenial. Kebosanan seseorang saat berbincang tatap mata dan beralih berbincang dengan orang lain di via *smartphone* dinamakan perilaku *phubbing*, yang merupakan kependekan dari *phone snubbing*. Bisa diperhatikan saat berada di restoran di mana pasangan atau sekumpul teman yang harusnya saling berbincang akrab, ada saja yang sibuk memainkan *smartphone* meskipun bukan soal pekerjaan yang mendadak (Ferdy, 2017).

Perilaku *phubbing* muncul akibat dari majunya peradaban dan teknologi sehingga terjadinya suatu pergeseran dalam proses pencarian hiburan dan informasi. Perilaku *phone snubbing* sudah merambah berbagai kalangan baik itu remaja dan dewasa, *phubbing* juga dapat menjadi dinding pemisah hubungan sosial, baik itu individu dengan individu, individu dengan kelompok, serta individu dengan keluarga (Putra, 2022).

Faktor-faktor penyebab munculnya perilaku *phubbing* yaitu, adanya keberagaman fitur aplikasi pada *smartphone* atau *gadget*, Terlalu asik *chatting-an*, dan terlalu asik dengan *game* yang ada di *smartphone* (Eduardo, 2020). Menurut Hanika (2015) kehadiran fenomena *phubbing* disebabkan karena besarnya perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* dan internet. Penyebab perilaku *phubbing* adalah kecanduan internet, kecanduan media sosial, kecanduan *game*, depresi, dan *nomophobia*. Fenomena *phubbing* semakin mewabah di kalangan remaja karena kecanggihan teknologi dan berkembangnya pola pikir masyarakat penggunaannya (Youarti & Hidayah, 2018).

Hasil dari observasi bahwa pada saat jam istirahat berlangsung siswa berkumpul bersama dengan teman-temannya di kelas, ada beberapa siswa yang ketika sedang berkumpul dia lebih fokus bermain *smartphone*-nya daripada ikut mendengarkan cerita dari temannya, lebih mementingkan *smartphone*-nya daripada ikut serta kegiatan dengan temannya. Tidak hanya itu, ketika siswa sedang berada di kantin sekolah bersama dengan teman-temannya, banyak siswa-siswi yang aktif menggunakan *smartphone*-nya dan sangat fokus terhadap *smartphone* untuk *scrolling* media sosial, *sibuk membalas chat* dari temannya, sehingga banyak siswa yang mengabaikan temannya ketika sedang berkumpul di kantin sekolah. Sehingga bisa dikatakan bahwa fenomena tersebut adalah fenomena perilaku *phubbing*.

Fenomena perilaku *phubbing* terjadi suatu masalah yang banyak dialami remaja saat ini, remaja kurang memiliki sikap saling menghargai baik kepada orang tua, guru dan teman sebaya. Akibatnya remaja menjadi merasa dikucilkan di lingkungan sekolah, kurang meminati berbagai ekstrakurikuler yang ada, serta mempunyai masalah belajar karena kurang memperhatikan guru saat menjelaskan

di depan kelas, karena fokus bermain ponsel dan tidak ingin terlepas dari ponsel dalam jangka waktu yang cukup lama. Remaja saat ini kurang menyadari sikap perilaku *phubbing* tersebut dapat mengganggu kehidupan sosialnya. Padahal sejatinya, manusia dalam kehidupan sehari-hari, hendaknya mengutamakan tenggang rasa, yaitu menimbang perasaan orang lain, memikirkan nasib dan penderitaan orang lain, dan menjaga tingkah laku sendiri dengan tujuan agar tidak menyinggung perasaan dan tidak mementingkan diri sendiri (Safitri, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hanika (2015) bahwa fenomena *phubbing* disebabkan juga oleh ketergantungan yang kuat terhadap penggunaan *smartphone*. Kecanduan ini disebabkan oleh kemudahan yang ditawarkan *smartphone* dalam segala aspek kehidupan untuk dapat memudahkan berbagai aktivitas seperti komunikasi, layanan informasi, belanja *online* dan kebutuhan pemenuhan diri. Kemudahan ini membuat orang, secara sadar atau tidak, menjadi apatis terhadap orang lain serta meningkatkan perilaku anti sosial. *Phubber* juga semakin terasing dari lingkaran sosialnya dan kurang peka terhadap lingkungan.

Kecenderungan seseorang melakukan *phubbing* semakin hari semakin meningkat, yang pada akhirnya menjadi suatu pola hubungan sosial pada masyarakat juga mengalami suatu perubahan yang sering terlihat, biasanya ketika seseorang sedang melakukan interaksi sosial (Fadilah, 2022). Jadi tak jarang banyak siswa yang menggunakan *smartphone*-nya untuk melakukan *phubbing* pada saat berinteraksi dengan temannya yang masih dianggap suatu hal yang biasa untuk dilakukan.

Dampak buruknya dari perilaku *phubbing* pun cukup signifikan terutama bagi para remaja baik ditinjau dari lingkungan sosial maupun dari segi prestasi, sikap apatis atau tidak peduli pada lingkungan membuat remaja kehilangan motivasi, kreatifitas, gangguan fokus dalam belajar yang dapat mereduksi interaksi sosial yang sesungguhnya dan menyebabkan terjadinya penurunan nilai akademik di sekolah (Eduardo, 2020).

Perilaku *phubbing* juga menjadi contoh nyata dampak negatif dari perkembangan zaman. Semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin

tinggi juga tingkat perilaku *phubbing*, dan begitupun sebaliknya (Safitri, 2019). Chotpitayasunondh & Douglas (2016) mengatakan bahwa dampak dari *phubbing* yaitu, diabaikannya interaksi langsung, penurunan kualitas dan kepuasan interaksi, penurunan kepercayaan terhadap lawan bicara, merenggangnya hubungan dengan mitra komunikasi, rasa cemburu, mempengaruhi suasana hati seseorang, menciptakan situasi pengucilan sosial. Dampak lain dari perilaku *phubbing* yaitu bisa menimbulkan sikap menunda-nunda, bisa mengakibatkan prestasi rendah, gangguan konsentrasi kehilangan komunikasi interpersonal, dan kehilangan interaksi sosial (Afdal, 2019).

Tidak bisa dipungkiri kalau perilaku *phubbing* merupakan opsi seorang untuk membebaskan diri dari kebosanan serta keengganan untuk mencermati obrolan. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), menambahkan bahwa ketika individu mengakses *smartphone* 6 jam atau lebih dalam sehari maka individu tersebut akan cenderung melakukan perilaku *phubbing*. Rendahnya pemahaman dalam memperhatikan pembicaraan adalah aspek tidak mempunyai rasa peduli dengan hubungan. Maka perilaku *phubbing* mengakibatkan seorang tidak memiliki perasaan dengan orang khususnya dalam interaksi secara tatap muka (Ulumudin & Insan, 2023).

Peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa siswa di SMA N 1 Karang Tengah, berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 05 september 2023 terhadap subjek yang berinsial P dengan umur 17 tahun kelas XI mengungkapkan bahwa:

“...Kalo sedang ngumpul sama temen saya kemana-mana selalu bawa handphone mbak, jam istirahat pun pokonya gapernah tertinggal kalo bawa hp, soalnya kan saya sering itu apa namanya buat-buat instastory di media sosial kan, saking asiknya saya update instastory jadi sampai lupa kalau disekitar saya sebenarnya lebih asik ngobrol, kadang kan mereka keasikan ngobrol berdua, daripada bosan, dan juga gapaham apa yang diobrolin mending saya main hp sambil scroll tiktok gitu yekan. Karena gimana ya merasa senang aja dan menghibur diri aja gitu dengan adanya liat-liat video tiktok apalagi media sosial lainnya lebih seru yekan, jadi ngumpul sama temen atau ngobrol sama temen terkalahkan dengan itu semua hehe...”

Wawancara dari siswa lain berinsial T yang berumur 17 tahun kelas XII mengatakan bahwa:

“...Keseharianku emang main hp sih mbak, kadang gak lihat waktu juga tapi lebih banyak main hp. Yang sering aku mainkan itu yah instagram, whatsapp, tiktok, youtube, kayak udah keseharian aja. Yah bagiku itu kayak seru melihat postingan di media sosial dan membalas chat dari teman kalau itu penting, kadang kan grup kelas juga rame kan jadinya sibuk lihat hp sampai gak sadar kalau diajak ngobrol. Yah kadang aku sadar sih ketika kawanku negur aku untuk menyimpan hp ku terlebih dahulu pas lagi ngumpul gitu, tapi juga terkadang aku gak sadar pas mereka ngobrol tanpa di tegur aku asik main hp...”

Wawancara dari siswa lain berinsial D yang berumur 16 tahun kelas XII mengatakan bahwa:

“...waktu kelas jam kosong gitu mbak, kan gada pelajaran dikelas jadinya ya pada asik main hp, kalo jamkos kan kebanyakan teman teman itu pada asik main handphone kan mbak kadang tuh kalo aku lagi tanya tentang tugas ke mereka kayak fokus di layar hpnya sendiri dan gada respons yah jadinya aku merasa diabaikan gitu, kadang kalo diajak ngobrol pura-pura dengerin gitu padahal mah fokus ke hpnya sendiri, jadinya aku ngerasa kayak gak dihargai aja di sisi mereka, jadi saya merasa kayak ngomong sama patung kan, karena sangking asiknya dengan hp sama medsosnya apalagi scroll Instagram dan tiktoknya pasti dicukeinlah...”

Wawancara dari siswa berinsial N yang berumur 17 tahun kelas XI mengatakan bahwa:

“...pernah mbak, aku punya teman, waktu aku ngumpul sama temanku di salah satu cafe, waktu itu kami bertiga kan, nah waktu kami ngumpul dia lebih sering memainkan hpnya, dari pada nimbrung, dia sering mengulang percakapan kami yang sudah lewat, terus kalau kami lagi deeptalk gitu dia jarang ngasih solusi atau nimbrung gitu, itupun dia terkadang gak peduli gitu, kalo digituin kan kayak merasa kesal, jengkel, risih aja gitu...”

Wawancara dari guru berinsial SF wali kelas dari kelas XI mengatakan bahwa:

“...iya mbak saya sering, ketika saya sedang mengajar di kelas, kan saya mengajar mata pelajaran seni budaya mbak, nah siswa terkadang udah suntuk mendengarkan pelajarannya, kadang siswa tuh diam diam bermain smartphone sambil ditaruh di dalam laci gitu, saya sudah tahu betul itu gerak geriknya

siswa, siswa pura-puranya mendengarkan sebentar tapi diam-diam kepalanya nunduk kebawah sambil fokus bermain smartphone-nya...”

Wawancara dari guru berinsial VN guru bagian BK SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak mengatakan bahwa:

“...yah itu mbak, kan siswa sini boleh bawa handphone ya mba, jadi siswa kemana-mana selalu bawa handphonenya, sampe saya pernah liat siswa saya kalo jam istirahat itu jalan sambil main hadphonenya, sampe fokus banget tidak liat jalannya malah liatin hanphonenya, sampe saya heran banget gitu lo, itu siswa sini sudah saya tegur tapi yah diulangi lagi...”

Berdasarkan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa dalam sebuah hubungan sosial khususnya dalam berkomunikasi, sebagian besar siswa sering melakukan *phubbing* dan mendapat perlakuan *phubbing*. Dan biasanya siswa yang melakukan *phubbing* itu karena untuk menghilangkan perasaan bosannya, siswa juga merasa gelisah, merasa hampa saat jauh dari *smartphone-nya*, merasa *handphone* lebih menarik dengan lawan bicaranya, serta ingin mencari tahu informasi terbaru. Dan individu yang mendapat perlakuan *phubbing* itu terkadang merasa risih jika ada teman yang bermain *handphone* saat sedang berbicara, merasa dirinya terabaikan, merasa terasingkan dan merasa bahwa dirinya tidak dihargai di lingkungannya.

Van Rooij (2018) menjelaskan bahwa perilaku *phubbing* juga dipengaruhi oleh *fear of missing out* (FoMO) baik secara langsung maupun tidak langsung. Kurangnya kontrol diri dan kecemasan serta *fear of missing out* merupakan faktor risiko yang mempengaruhi perilaku *phubbing*, yang di dukung oleh beberapa studi empiris yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* dapat berkontribusi pada perilaku *phubbing* (Al-Saggaf, 2019).

Karadag (2015) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* antara lain yaitu, gangguan komunikasi, obsesi pada telepon, kecanduan *smartphone*, internet *addiction*, *social media addiction*, dan *game addiction*. Chotpitayasunondh & Douglas (2016), mengatakan faktor-faktor yang mengakibatkan perilaku *phubbing* yaitu kecanduan *smartphone*, *Fear of Missing Out*, dan *Self-Control*. Selain itu, menurut Reski (2020), yaitu

mengalihkan perasaan bosan, menghindari topik pembicaraan yang tidak disukai, dan teman disekitar juga melakukan *phubbing*.

FoMO singkatan dari *fear of missing out* yang berarti takut kehilangan momen. FoMO yaitu kecemasan yang dialami oleh seseorang ketika merasa tertinggal atau bahkan tidak mengetahui aktivitas orang lain di media sosial, sehingga membuat mereka akan selalu terhubung dengan dunia maya (Przybylski, 2013). *Fear of missing out* (FoMO) atau dengan kata lain takut kehilangan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan terkadang semuanya menyebabkan seseorang kehilangan informasi tentang apa yang dilakukan orang lain (Abel, dkk 2016).

Fear Of Missing Out (FoMO), yang merupakan salah satu fenomena yang muncul sebagai akibat ketergantungan pada teknologi, adalah rasa takut kehilangan momen penting atau aktivitas menarik yang sedang terjadi di lingkungan sosial mereka. FoMO telah dikaitkan dengan berbagai efek negatif pada kesehatan mental remaja, seperti depresi, kecemasan, dan tingkat kepuasan hidup yang rendah (Tamri, 2023).

FoMO dapat disebabkan oleh tidak terpenuhinya kepuasan dasar psikologi (*satisfaction of basic psychological need*) tidak terpenuhi maka memungkinkan mereka untuk mengalami level FoMO yang lebih tinggi. Tingkat FoMO yang tinggi akan mendorong seseorang untuk menggunakan media sosial secara berlebihan dan berpotensi melakukan *phubbing* (Przybylski, 2013).

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

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

FoMO menjadi salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap permasalahan media sosial karena dapat memberi dampak negatif pada banyak hal mulai dari stres, kurang tidur, gejala psikosomatik, tingkat fokus menurun, menimbulkan perasaan ambivalen terhadap media sosial sehingga akan menggunakan *smartphone* meskipun saat berkendara (Przybylski, 2013).

Menurut Hura (2021) remaja yang memiliki FoMO yang tinggi maka akan merasa cemas dan takut diabaikan ketika dia tidak tahu apa yang dilakukan oleh teman-temannya diluar sana sehingga ia memiliki keinginan kuat untuk terus mengecek media sosial dan melakukan *scrolling timeline*. Keadaan remaja yang terfokus mencari tahu tentang segala sesuatunya melalui *smartphone*-nya tersebut membuat remaja melakukan *phubbing* dimana dia akan terus mengecek *smartphone*-nya saat sedang berkomunikasi, mengabaikan lawan bicara, merasa sangat sulit untuk lepas dari *smartphone*-nya dan tidak memberikan respons dengan baik dalam pembicaraan. Sebaliknya remaja dengan FoMO yang rendah tidak akan merasa gelisah dan cemas apabila mengetahui teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya dan dapat mengendalikan keingintahuannya mengenai aktivitas teman-temannya (Hura, 2021).

Studi oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menemukan bahwa variabel FoMO memengaruhi perilaku *phubbing* melalui adiksi *smartphone*. Dengan kata lain, FoMO melemahkan individu dengan menimbulkan rasa tidak

aman yang terkait penggunaan *smartphone* secara terus-menerus, yang menyebabkan perilaku *phubbing* terjadi.

Penelitian oleh (Van Rooij, 2018) menemukan bahwa FoMO memiliki efek langsung dan efek tidak langsung terhadap perilaku *phubbing* yang dimediasi oleh *problematic social media use*. Kemudian penelitian oleh (Fellina, 2023) juga menemukan bahwa FoMO memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku *phubbing* yang dimediasi oleh adiksi *smartphone* secara parsial (*partial mediation*).

Peneliti lain yang dilakukan oleh (Sanjaya, 2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan *the big five personality* terhadap perilaku *phubbing*. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ulumudin & Insan, 2023) menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *Fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Analisa, 2023) adanya pengaruh yang signifikan antara *smartphone addiction* dan *fear of missing out* terhadap *phubbing* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas dan beberapa penelitian sebelumnya peneliti tertarik ingin meneliti tentang *fear of missing out dengan* perilaku *phubbing* karena fenomena *phubbing* ini semakin marak terjadi di kalangan remaja karena banyaknya remaja yang sudah menggunakan *smartphone* dan dengan mudahnya mengakses media sosial agar tidak ketinggalan informasi yang membuat mereka kecanduan dengan media sosial dan banyak mengabaikan hubungan interpersonal dengan orang di lingkungan sosialnya karena lebih terfokus dengan *smartphone* yang dimiliki. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai FoMO dengan perilaku *phubbing* pada siswa pengguna media sosial di SMA dengan judul “Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Perilaku *Phubbing* Pada Pengguna Media Sosial di SMA.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang pada pembahasan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *fear of missing out*

(FoMO) terhadap perilaku *phubbing* pada siswa pengguna media sosial di SMA N 1 Karang Tengah demak?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk membuktikan secara empirik apakah ada hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan perilaku *phubbing*.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis, yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Harapan peneliti hasil penelitian ini dapat di manfaatkan sebagai referensi dalam ilmu bidang psikologi komunikasi dan psikologi sosial yang berkenaan dengan materi FoMO dan perilaku *phubbing*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat di manfaatkan oleh mahasiswa dalam mengurangi perilaku *phubbing* pada dirinya dengan faktor-faktor yang sudah diketahui. Dengan informasi ini diharapkan mahasiswa bisa menghargai saat berkomunikasi dengan orang lain.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat mengenai perilaku *phubbing* dan dapat digunakan untuk mengantisipasi terjadinya perilaku *phubbing*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dan sumber data untuk meningkatkan pemahaman tentang perilaku *phubbing* pada kalangan yang ingin diteliti di kemudian hari.

BAB II
LANDASAN TEORI
A. Perilaku Phubbing

1. Definisi Perilaku *Phubbing*

Phubbing adalah suatu perilaku seseorang yang yang fokus ke layar *smartphone* dan mengabaikan orang lain ketika sedang berinteraksi (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Individu yang melihat *smartphone*-nya saat berkomunikasi dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone* dan menghindari komunikasi interpersonal dikenal sebagai perilaku *phubbing* (Karadağ, 2015).

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

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

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

Perilaku *phubbing* adalah sikap yang tidak sopan di lingkungan masyarakat dengan melihat atau bermain *smartphone* alih-alih memperhatikan lawan bicaranya. Oleh karena itu, perilaku *phubbing* adalah sikap tanpa memperhatikan orang lain dengan melihat *smartphone* selama berinteraksi secara sosial, seperti di *facebook*, *whatsapp* atau situs obrolan lain. Perilaku *phubbing* dapat terjadi di manapun dari aktivitas harian seseorang, seperti makan, bertamu, berbicara, atau bersosialisasi dengan teman atau keluarga (Pritta, 2014).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* saat berkumpul secara tatap muka menyebabkan pengabaian lingkungan dengan orang-orang disekitarnya yang disebut dengan perilaku *phubbing*.

2. Aspek-aspek Perilaku *Phubbing*

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

a. Gangguan Komunikasi (*communication disturbance*)

Gangguan komunikasi yang terjadi dalam hal ini adalah ketika seseorang sering mengganggu proses komunikasi yang sedang berlangsung dengan menggunakan *smartphone* mereka dalam lingkungan komunikasi tatap muka.

b. Memiliki obsesi terhadap ponsel (*Phone obsession*)

Obsesi terhadap ponsel yang dimaksud disini adalah ketika seseorang terus menerus membutuhkan ponsel mereka di lingkungan yang kurang komunikasi tatap muka.

Obsesi terhadap *smartphone*

Selanjutnya Chotpitayasonondh & Douglas (2018) mengemukakan aspek lain dari perilaku *phubbing* sebagai berikut:

a. *Nomophobia*

Nomophobia adalah istilah yang berasal dari "*no-mobile phone*", yang berarti seseorang menjadi gelisah ketika tidak memiliki telepon genggam atau rasa takut individu tidak pernah lepas atau pisah dengan

smartphone dalam segala keadaan. Jika seseorang selalu merasa gelisah, khawatir atau tidak merasa nyaman karena jauh atau kehilangan *smartphone*, daya baterai habis, atau dalam situasi di luar jaringan, orang tersebut dianggap *nomophobia*. Penderita *nomophobia* sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, sehingga mereka merasa cemas dan takut jika mereka kehilangan informasi dari media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang mungkin terlibat dalam *phubbing* memiliki ikatan dimana tidak dapat jauh dengan *smartphone*, jika tidak akan mengalami kecemasan berlebihan.

b. *Interpersonal Conflict*

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

c. *Self Isolation*

Isolasi diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang menggunakan *smartphone*-nya untuk mengisolasi diri dan menghindari percakapan atau interaksi tatap muka. Akibatnya, ketika mereka memilih untuk mengisolasi diri dengan menggunakan *smartphone*-nya atau melarikan diri dari berbagai kegiatan sosial, pilihan mereka untuk melakukan ini dipengaruhi oleh keinginan untuk menghindari terlibat dalam percakapan atau interaksi tatap muka.

d. *Problem Acknowledgment*

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

Reza (2018) menambahkan ada beberapa aspek dari perilaku *phubbing* diantaranya yaitu:

a. Mengabaikan Orang lain

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

b. Ketergantungan *Smartphone*

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

c. *Social Disconnectedness*

Perilaku *phubbing* adalah ketika seseorang tidak tertarik dengan kegiatan sosial dan cenderung menghindarinya. Tanda-tanda perilaku *social disconnectedness* yaitu tidak tertarik pada aktivitas dan lebih tertarik pada *smartphone*, menghindari situasi interaksi sosial dan lebih memilih *smartphone* daripada aktivitas lainnya.

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan aspek-aspek terkait perilaku *phubbing* yakni meliputi gangguan komunikasi, obsesi terhadap *smartphone*, *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self isolation*, *problem acknowledgement*, mengabaikan orang lain, ketergantungan *smartphone*, dan *social disconnectedness*. Berdasarkan apa yang dipaparkan di atas, peneliti merujuk pada aspek (Karadağ, 2015) aspek-aspek dalam perilaku *phubbing* adalah gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi Perilaku *Phubbing*

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

a. *Mobile Phone Addiction*

Kehidupan manusia di dunia industri memerlukan akses yang lebih cepat terhadap segala jenis data, interaksi dan komunikasi. Dengan demikian, banyak perubahan seiring berjalannya waktu, seperti persepsi terhadap kebutuhan, kesenangan, dan manajemen waktu. Kebutuhan akan teknologi dapat menimbulkan banyak dampak, seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, keterlibatan yang tinggi terhadap teknologi, dan pada akhirnya kecanduan teknologi.

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

b. *Internet Addiction*

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

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

c. *Social Media Addiction*

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

d. *Game Addiction*

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

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

a. *Kecanduan Smartphone*

Berlebihan dalam penggunaan *smartphone* dan seringnya mengeceknya juga dikaitkan dengan masalah interpersonal seperti ketidakamanan dalam hubungan romantis, hambatan dalam aktivitas sosial lainnya, penarikan diri, intoleransi, perilaku kompulsif, dan disfungsi.

b. *Ferar of Missing Out (FoMO)*

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

c. *Kontrol diri*

Pengendalian diri erat kaitannya dengan adiksi atau perilaku adiktif, dan juga berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah.

Kesulitan besar dalam mengendalikan impuls juga mengakibatkan ketidakmampuan mengendalikan penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, kontrol diri memprediksi kecanduan *smartphone* serta perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah dan penggunaan berlebihan.

Reski (2020) menjelaskan tiga faktor yang memengaruhi perilaku *phubbing* yaitu:

a. Mengalihkan perasaan bosan

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

b. Menghindari topik pembicaraan yang tidak disukai

Mengingat bahwa setiap orang memiliki cara pandang yang berbeda mengenai apa yang menyebabkan perilaku tertentu, tidak menutup kemungkinan bahwa topik-topik tertentu dalam interaksi sosial akan menjadi topik pembicaraan yang disukai. Untuk menghindari membicarakan topik yang tidak menarik, orang-orang cenderung melakukan perilaku *phubbing*, walaupun terkadang mereka mendapat teguran dari lawan bicara mereka.

c. Teman disekitar juga melakukan perilaku *phubbing*

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

perilaku *phubbing* sebenarnya adalah korban dari orang yang melakukan perilaku *phubbing* terhadapnya.

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

B. Fear of Missing Out (FoMO)

1. Definisi Fear of Missing Out (FoMO)

FoMO didefinisikan sebagai ketakutan akan hilangnya momen berharga dan terus menggunakan media sosial, yang dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan pada media sosial antar individu (Przybylski, 2013). Menurut Abel, dkk. (2016) FoMO adalah ketika seseorang merasa takut bahwa orang lain mungkin mengalami suatu hal atau peristiwa yang menyenangkan, namun individu tidak mengalami hal-hal yang menyenangkan itu.

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

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

Istilah FoMO sering digunakan oleh anak muda untuk merujuk pada pola perilaku yang selalu merasa was-was dan takut berlebihan akan terbelakang dari gaya hidup sosial terkini. Memiliki ikatan sentimental yang kuat dengan suatu komunitas secara psikologis menyebabkan anak muda

mengalami FoMO. Selain itu, agar tidak merasa dikucilkan dari komunitas, individu secara aktif berusaha akan meniru perilaku anggota komunitas lainnya (Syafaah & Santoso, 2022).

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

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

Menurut Przybylski (2013), ada dua aspek-aspek FoMO adalah sebagai berikut:

a. *Relatedness*

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

b. *Self*

Self merupakan aspek SDT yang mendasari terbentuknya aspek FoMO. *Self* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memutuskan sesuatu (Autonomi) dan kemampuan seseorang dalam meyakini suatu perkara berdasarkan pengetahuan dan keterampilan (kompetensi). Aspek *self* memberikan pengaruh kepada seseorang dalam mengelola keinginan dan keputusannya. Jika aspek *self* tidak terpenuhi maka orang tersebut akan mencari alternatif lain untuk memenuhi kebutuhan dari aspek ini misalnya menggunakan media sosial dengan tujuan bersosialisasi atau sekedar berbagi informasi.

Menurut J Walter Thompson Intelligence (Mudrikah, 2019) ada 3 aspek dari FoMO, sebagai berikut:

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

Reagle (2015) memodifikasi definisi FoMO menurut Przyblski (2013) menjadi empat aspek sebagai berikut:

- a. *Comparison with friends*, menimbulkan emosi negative akibat dibandingkan dengan teman atau orang lain.
- b. *Being left out* akibat dikucilkan dari kegiatan atau diskusi.
- c. *Mixed experience*, emosi negatif yang disebabkan karena tidak dapat mengikuti suatu kegiatan.
- d. *Compulsion*, yaitu perilaku mengamati secara berulang-ulang aktivitas yang dilakukan orang lain untuk menghindari perasaan ketinggalan informasi.

Kesimpulan berdasar uraian diatas mengindikasikan aspek-aspek terkait FoMO yakni *relatedness*, *self*, perasaan takut kehilangan informasi terbaru yang ada di internet, perasaan gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet sedangkan individu lain menggunakannya, perasaan tidak aman karena tertinggal informasi yang tersebar di internet, *comparison with benefit*, *being left out*, *missed experiences*, dan *compulsion*

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Ryan & Deci, (2000) mengemukakan dalam Perspektif *Self Determination Theory* (SDT) dijadikan sebagai dasar pemahaman terjadinya FoMO. FoMO dapat terjadi karena tidak terpenuhinya tiga kebutuhan dasar

psikologis yaitu *competence*, *autonomy/self*, dan *relatedness*. Apabila ketiga kebutuhan dasar psikologis tidak terpenuhi maka mengakibatkan individu menjadi tidak mampu mengatur diri sendiri secara efektif (Przybylski, 2013). Menurut *Self Determination Theory* maka dapat disimpulkan faktor terjadinya *fear of missing out* adalah:

a. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan adaptasi. Kebutuhan kompetensi mengacu pada kebutuhan untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial, mampu menunjukkan kapasitas diri, dan meneari tantangan yang optimal (Susanti, 2020). Kebutuhan ini mengarahkan individu untuk berusaha mempertahankan dan meningkatkan keterampilan/kapasitas diri dalam melakukan aktivitas.

b. Otonomi (*Otonomy*)

Otonomi yaitu kepegarangan diri atau inisiatif diri (Przyblylski, 2013). Dalam arti lain otonomi adalah kebutuhan individu membuat keputusannya sendiri dan mengekspresikan sesuatu sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa adanya kendali dari orang lain.

c. Keterikatan (*relatedness*)

Relatedness adalah kebutuhan dasar manusia untuk menyatu dengan pribadi lainnya selain dirinya (Susanti, 2020). Kebutuhan untuk menyatu dengan pribadi lainnya sama dengan kecenderungan yang melekat pada individu untuk merasa terhubung dengan individu lain, yaitu untuk menjadi anggota kelompok, dicintai, dipedulikan, dan diperhatikan (Tekeng & Alsa, 2016). Kebutuhan *relatedness* mengacu terjadinya hubungan dan perhatian yang diterima dari interaksi dengan individu lain, sehingga menghasilkan rasa memiliki.

Faktor kebutuhan dasar psikologi diatas dapat ditemukan dalam diri individu sendiri, sehingga dapat disimpulkan bawah faktor-faktor tersebut merupakan faktor internal yang memicu *fear of missing out*. Selain itu,

Ambarita (2017) menambahkan ada dua faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *fear of missing out*, yaitu:

a. Media sosial

Fear of missing out muncul dengan rasa ingin terus terhubung dalam media sosial. Kehadiran media sosial dalam kehidupan individu telah memperkuat kebutuhan dan keinginan untuk mengetahui apa yang individu lain lakukan dan katakan sepanjang waktu (Abel, dkk 2016). FoMO pada dasarnya merupakan ketakutan sosial yang berkembang melalui media sosial yang mendorong individu untuk mengikuti trend populer.

b. Pengaruh teman sebaya

Faktor-faktor sosial di lingkungan yang berkaitan dengan penerimaan dan penolakan dari masyarakat serta faktor budaya yang menekan individu untuk menjadi bagian dari perkumpulan pengguna teknologi maju sehingga mengakibatkan seseorang menjadi pecandu internet (konformitas terhadap lingkungan).

Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kompetensi (*competency*), otonomi (*otonomy*), keterikatan (*relatedness*), media sosial dan pengaruh teman sebaya.

C. Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan sebuah media yang memungkinkan penggunanya untuk saling melakukan aktivitas sosial melalui jaringan internet tanpa dibatasi ruang maupun waktu. Media sosial sudah menjadi sesuatu yang sangat penting di kalangan remaja saat ini. Selain itu, sekarang banyak sekali remaja yang memanfaatkan media sosial sebagai sumber penghasilan. Misalnya dengan mengunggah video-video hasil kreasinya sendiri. (Triananda, 2021).

Media sosial adalah media online di mana pengguna dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan membuat konten, termasuk blog, jejaring

sosial, wiki, forum, dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial, dan wiki adalah bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh orang-orang di seluruh dunia (Kustiawan, 2022). Penggunaan media sosial juga memungkinkan bagi para guru atau dosen dan para peserta didik untuk senantiasa terhubung secara online, memudahkan untuk bertukar ide, pembelajaran menjadi beragam dengan menggunakan media sosial, namun media sosial juga dapat menyebabkan penggunaannya menjadi ketergantungan, sehingga banyak membuang waktu di media sosial.

Media sosial memiliki dampak positif yaitu memudahkan komunikasi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu tidak lagi menjadi masalah, lebih mudah untuk mengekspresikan diri, informasi dapat menyebar dengan cepat, harga lebih murah. Pada saat yang sama, efek negatif dari media sosial adalah menjauhkan orang yang dicintai dan sebaliknya komunikasi tatap muka menurun, membuat orang tergantung pada Internet, menyebabkan konflik, masalah privasi dan rentan terhadap kejahatan.

Berdasarkan pemaparan tentang media sosial di atas dapat disimpulkan media sosial adalah sebuah fitur berupa aplikasi berbasis internet biasanya digunakan untuk membuat konten, mengunggah video hasil kreasinya, memperoleh informasi, dan media pencari hiburan.

2. Karakteristik Media Sosial

Setiamy & Deliani (2019) mengemukakan adapun karakteristik media sosial, yaitu:

a. Jaringan (*Network*)

Antar pengguna Media sosial memiliki karakter jaringan sosial. Media sosial terbangun dari struktur sosial yang terbentuk di dalam jaringan atau internet. Jaringan yang terbentuk antar pengguna merupakan jaringan yang secara teknologi dimediasi oleh perangkat teknologi, seperti komputer, telepon genggam atau tablet. Karakter media sosial adalah membentuk jaringan di antara penggunaannya. Tidak peduli apakah di dunia nyata (*offline*) antar pengguna itu saling kenal atau tidak, namun kehadiran

media sosial memberikan medium bagi pengguna untuk terhubung secara mekanisme teknologi.

b. Informasi

Informasi menjadi entitas yang penting dari media sosial. Sebab tidak seperti media-media lainnya di internet, pengguna media sosial mengkreasikan representasi identitasnya, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan informasi. Bahkan informasi menjadi semacam komoditas.

c. Arsip

Bagi pengguna media sosial, arsip menjadi sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa menjadi akses kapanpun dan melalui perangkat apapun. Setiap informasi apa pun yang diunggah di *facebook*, *Instagram* sebagai contoh, informasi itu tidak hilang begitu saja saat pergantian hari, bulan, sampai tahun. Informasi itu akan terus tersimpan dan bahkan dengan mudahnya bisa diakses.

d. Interaksi

Secara sederhana interaksi yang terjadi di media sosial minimal berbentuk saling mengomentari atau memberikan tanda, seperti jempol di *facebook* atau hati di *Instagram* ataupun *tiktok*. Interaksi dalam kajian media merupakan salah satu pembeda antara media lama (*old media*) dengan media baru (*new media*).

e. Simulasi Sosial

Media sosial memiliki karakter sebagai medium berlangsungnya masyarakat (*society*) di dunia virtual. Pengguna media sosial bisa dikatakan sebagai warga negara digital yang berlandaskan keterbukaan tanpa adanya batasan-batasan. Layaknya masyarakat atau Negara, di media sosial juga terdapat aturan dan etika yang mengikat penggunanya.

f. Konten oleh Pengguna

Karakteristik media sosial lainnya adalah konten oleh pengguna atau lebih populer disebut dengan *user generated content* (UGC). Konten

oleh pengguna ini adalah sebagai penanda bahwa di media sosial khalayak tidak hanya memproduksi konten, tetapi juga mengonsumsi konten yang diproduksi oleh orang lain. Konten ini adalah format baru dari budaya interaksi dimana para pengguna dalam waktu yang bersamaan berlaku sebagai produser pada satu sisi dan sebagai konsumen dari konten yang dihasilkan di ruang online pada lain sisi.

g. Penyebaran (*Share*)

Penyebaran atau *sharing* merupakan karakter lainnya dari media sosial. *Sharing* merupakan ciri khas dari media sosial yang menunjukkan bahwa khalayak aktif menyebarkan konten sekaligus mengembangkannya. Maksud dari pengembangan ini misalnya, komentar yang tidak sekadar opini, tetapi juga data atas fakta terbaru. Di media sosial konten tidak hanya diproduksi oleh khalayak pengguna, tetapi juga didistribusikan secara manual oleh pengguna lain

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa karakteristik media sosial, yaitu seperti jaringan (*network*), informasi, arsip, interaksi, simulasi sosial, konten oleh pengguna, dan penyebaran (*share*).

3. Manfaat Media Sosial

Menurut Yusuf (2023) ada beberapa manfaat media sosial dilihat dari berbagai bidang yaitu:

a. Media Sosial untuk Bersosialisasi

Manfaat media sosial tentu sesuai dengan namanya yaitu untuk bersosialisasi. Sosialisasi ini dapat dilakukan kapan saja, dimana saja, tanpa batas waktu dan ruang, tetapi terbatas pada koneksi, signal dan kuota internet.

b. Media Sosial Menggantikan Buku Diary

Generasi 80-90an pasti sudah tidak asing lagi dengan buku diary. Buku ini biasanya berisi curhatan-curhatan dari si pemilik tentang perasaannya. Bisa berisi curhatan sedih, curhatan jatuh cinta, atau curhatan yang menyenangkan. Saat ini fungsi diary sudah hampir punah dan dapat digantikan oleh media sosial. Banyak pengguna media sosial yang menulis

curhatan-curhatan mereka, seperti: mengeluh, sedih, jatuh cinta, dan saat bahagia. Karena mudah dalam menggunakannya, maka media sosial pun sering menjadi tempat penggunaannya untuk curhat.

c. Media Sosial dapat Mempertemukan Teman Lama

Masih ada hubungannya dengan bersosialisasi, media sosial bisa membawa kita untuk bertemu teman lama, teman masa kecil, partner bisnis yang lost contact bahkan bisa bertemu saudara kandung yang terpisah lama.

d. Media Sosial Menemukan Teman Baru

Ini salah satu manfaat media sosial yang sangat menarik. Dari hasil bermain di media sosial, bisa mendapatkan teman-teman baru yang mungkin cocok dengan pengguna media sosial.

e. Sebagai Media Penghibur

Media sosial banyak menyediakan hiburan yang menarik bagi semua orang. Misalnya mendengarkan musik, *streaming video*, cerita-cerita lucu, gambar-gambar lucu, dan juga kutipan-kutipan menarik yang dapat membuat rileks dan bisa melupakan galau, jenuh dan pusing sejenak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa manfaat media sosial, yaitu seperti media sosial untuk bersosialisasi, media sosial menggantikan buku diary. Media sosial menemukan teman lama, media sosial bisa menemukan teman baru, dan media sosial sebagai media penghibur.

D. Hubungan antara FoMO dengan Perilaku Phubbing

Penggunaan internet telah meningkat dalam beberapa waktu terakhir. *Smartphone* kini dapat mengatasi jarak antara orang-orang berkat kemajuan alat komunikasi dan teknologi. Mahasiswa dapat menggunakan *smartphone* mereka untuk berinteraksi dengan media sosial dan berkomunikasi dengan orang lain tanpa hambatan apapun. Akibat penggunaan *smartphone* yang terus berlanjut, akan muncul perilaku-perilaku baru yang ditampilkan masyarakat saat menggunakan *smartphone* ketika berinteraksi satu sama lain. Penggunaan ponsel pintar yang tidak sopan dan tidak dapat terindifikasi tetap merupakan

perilaku tidak baik. "*Phubbing*", singkatan dari "*phone snubbing*", adalah istilah baru yang digunakan untuk menggambarkan menghina seseorang di lingkungan sosial dengan melihat *smartphone* daripada memperhatikan lawan bicaranya (Saloom & Veriantari, 2022).

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

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

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

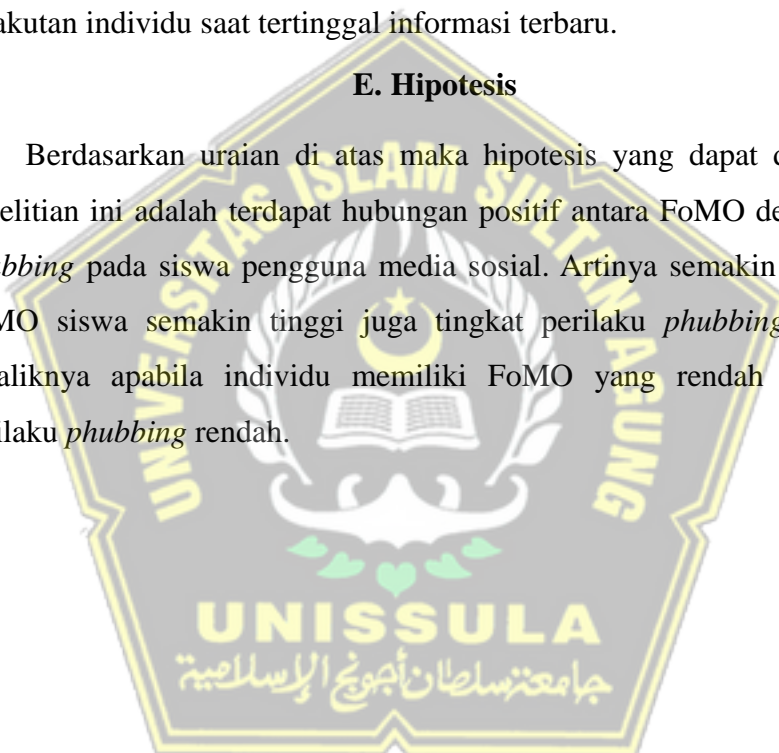
Tingkat FoMO yang menggerakkan individu untuk mengaplikasikan media sosial secara eksemisif dan mungkin melakukan perilaku *phubbing*. Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), yang menemukan bahwa model dalam riset tersebut memperlihatkan bahwa faktor-faktor seperti FoMO, pengendalian diri dan kecanduan mempunyai konsekuensi yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Individu yang khawatir ketinggalan berita tentang apa yang sedang dilakukan orang lain cenderung mengetahuinya melalui *smartphone* yang dimilikinya. Dengan cara ini, orang tersebut akan lebih

fokus pada apa yang dikhawatirkan dan tidak fokus pada orang-orang di sekitarnya. Orang yang merasa selalu khawatir dan merasa cemas ketika dalam situasi sosial lebih cenderung mengalihkan pandangannya atau perhatiannya ke *smartphone* sehingga tanpa sadar mengabaikan orang-orang yang ada disekitarnya (Susanti, 2020).

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

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada siswa pengguna media sosial. Artinya semakin tinggi tingkat FoMO siswa semakin tinggi juga tingkat perilaku *phubbing*, begitu pula sebaliknya apabila individu memiliki FoMO yang rendah maka tingkat perilaku *phubbing* rendah.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel menurut (Sugiyono, 2013) yaitu sesuatu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diperiksa, dipelajari, sehingga dapat diperoleh informasi secara rinci, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian dibagi menjadi dua yaitu variabel bebas atau variabel *independen* (X) dan variabel *dependen* (Y). Variabel bebas yaitu variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel terikat. Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh atau menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

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

B. Definisi operasional

Definisi operasional merupakan definisi tentang variabel yang telah dirumuskan dan akan diteliti untuk memperjelas konsep yang akan digunakan (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional pada variabel-variabel penelitian ini sebagai berikut:

1. Perilaku *Phubbing*

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

2. *Fear of Missing Out*

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

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Karang Tengah kelas XI dan XII dengan jumlah sebagai berikut;

Tabel 1. Rincian Data Siswa Tiap Kelas

	Kelas	Jumlah	Total
XI	1	28	375
	2	37	
	3	32	
	4	32	
	5	32	
	6	35	
	7	36	
	8	36	
	9	36	
	10	36	
	11	36	
XII	1	36	380
	2	32	
	3	34	
	4	36	
	5	35	
	6	35	
	7	34	
	8	36	
	9	35	
	10	36	
	11	32	
Total			755

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa populasi yaitu wilayah generalisasi yang didalamnya terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik maupun kriteria yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan diperoleh kesimpulannya.

2. Sampel

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Apabila populasi terlalu besar dan tidak mungkin peneliti untuk mempelajari semua populasi, misalnya karena adanya keterbatasan dana, waktu dan tenaga, maka peneliti menggunakan sampel yang dapat diambil dari jumlah populasi dan sampel yang diambil harus benar-benar representatif (mewakili). Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa SMA kelas XI dan XII yang aktif menggunakan media sosial. Subjek uji coba sebanyak 165 siswa dan subjek penelitian sebanyak 185 siswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah teknik atau cara yang ditentukan oleh peneliti untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam proses penelitian (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah memilih secara acak anggota sampel dari beberapa kelompok atau *cluster* populasi untuk penelitian (Sugiyono, 2013). Teknik ini digunakan untuk memilih sampel subjek secara acak yang diambil dari siswa kelas XI dan XII siswa SMA Negeri 1 Karang Tengah. Kelas XI dan XII terdiri dari sebelas kelas. Maka, penentuan sampel dilakukan dengan cara memilih masing masing perkelas dari sebelas kelas pada setiap kelas XI dan XII secara acak.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data bertujuan untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel yang diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala psikologi. Skala psikologi merupakan alat ukur atribut

non-kognitif (Azwar, 2012). Skala psikologi berbentuk aitem berupa pertanyaan yang diungkap secara tidak langsung lewat indikator perilaku permasalahan yang diteliti. Kemudian, respon subjek tidak menunjukkan jawab “benar” atau “salah”, tetapi semua jawaban benar jika jawaban diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh (Azwar, 2012).

Pada penelitian ini, sakala yang digunakan yaitu skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang terdiri atas sekumpulan pernyataan atau pertanyaan yang telah disusun oleh peneliti, skala likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat individu atau kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Skala *Phubbing*

Variabel *phubbing* diukur menggunakan skala yang telah digunakan Afiani (2023) dengan nilai *reliabilitas* sebesar 0,886 berdasarkan aspek dari Karadag, dkk (2015) yang terdiri dari gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *phubbing* pada siswa.

Bentuk dari skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini berisi 2 pernyataan yaitu *unfavourable* yaitu pernyataan yang tidak mendukung aspek sedangkan *favourable* yaitu pernyataan yang mendukung aspek. Skoring untuk pernyataan *unfavorable* dengan jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1, jawaban Sesuai (S) diberi skor 2, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi skor 3 dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4. Sedangkan, pernyataan *favourable* dengan jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, jawaban Sesuai (S) diberi skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2 dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1. *Blue print* skala *phubbing* terdapat pada table 2:

Tabel 2. *Blue Print* Skala *Phubbing*

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

2. Skala *Fear of Missing Out*

Variabel *fear of missing out* diukur menggunakan skala yang telah digunakan oleh Aditya (2023) dengan nilai *reliabilitas* sebesar 0,717 berdasarkan aspek dari Przybylski (2013) yang terdiri dari kebutuhan secara psikologis yang belum terpenuhi akan *relatedness* dan kepenuhan psikologis akan *self* tidak terpuaskan. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *fear of missing out* pada siswa. *Blue print* skala *fear of missing out* terdapat pada tabel 3:

Tabel 3. *Blue Print* Skala *Fear of Missing Out*

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

Bentuk dari skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini berisi 2 pernyataan yaitu *unfavourable* yaitu pernyataan yang tidak mendukung aspek sedangkan *favorale* yaitu pernyataan yang mendukung aspek. Skoring untuk pernyataan *unfavorable* dengan jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1, jawaban Sesuai (S) diberi skor 2, jawaban Tidak Sesuai

(TS) diberi skor 3 dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4. Sedangkan, pernyataan *favourable* dengan jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, jawaban Sesuai (S) diberi skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2 dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1.

E. Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem

1. Validitas

Validitas yaitu ketetapan dan kecermatan suatu pengukuran dalam menjalankan fungsi ukurnya supaya sesuai tujuannya (Azwar, 2012). Selain itu, menurut (Sugiyono, 2013) validitas merupakan ketetapan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur sesuatu sesuai dengan apa yang seharusnya diukur.

Penelitian ini menggunakan validitas isi, yaitu relevansi aitem dan indikator berperilaku yang tujuannya untuk mengukur melalui logis dan akal sehat. Relevansi aitem tidak hanya didasarkan pada penilaian penulis, diperlukan juga persetujuan dari para ahli (*experts judgement*), dalam penelitian ini persetujuan para ahli tersebut yaitu dosen pembimbing skripsi (Azwar, 2012).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem yaitu sejauh mana kemampuan aitem dalam membedakan antara individu dan kelompok yang memiliki atribut dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2012). Uji daya beda aitem dilakukan melalui cara perhitungan koefisien korelasi antara distribusi aitem dengan skala yang menghasilkan koefisien aitem total (r_{ix}). Pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product momen person*.

Korelasi pemilihan aitem menurut korelasi aitem total yaitu dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$ artinya aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan dan dibawah 0,30 dianggap rendah atau gugur. Jika terdapat koefisien korelasi sama dengan atau lebih besar dari 0,30 yang melebihi jumlah spesifikasi untuk dijadikan skala, maka dipilih aitem yang memiliki indeks daya deskriminasi yang tertinggi (Azwar, 2012).

3. Reliabilitas Aitem

Reliabilitas aitem adalah hasil pengukuran yang dapat dipercaya dan dapat menghasilkan hasil yang konsisten, walaupun alat ukur telah digunakan beberapa kali oleh peneliti lain terhadap subjek dan diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2012). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* yang dibantu program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.0. Koefisien reliabilitas berkisar antara angka 0,00 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00 artinya pengukuran bersifat reliabel sedangkan koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0 maka reliabilitas dinyatakan rendah (Azwar, 2012).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses tentang pengolahan data untuk menarik kesimpulan secara benar yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi *Product Moment* sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menguji hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan perilaku *phubbing*. Pengolahan data pada penelitian ini dibantu dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.0 for windows.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian dilakukan sebagai tahap awal sebelum melakukan suatu penelitian untuk menyediakan hal-hal yang berkaitan dengan proses penelitian. Persiapan pertama dalam penelitian adalah menentukan lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian. Lokasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* yang melibatkan siswa-siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak.

Tahap awal yang dilakukan peneliti yaitu mewawancarai empat siswa siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak. Wawancara dilakukan untuk meyakinkan fenomena yang terjadi dalam penelitian. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, mereka takut ketinggalan informasi, selalu ingin *update*, sibuk bermain *handphone* ketika berkomunikasi dengan sesama teman. Selanjutnya peneliti menentukan tujuan penelitian dan mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk penelitian. Peneliti kemudian mencari teori untuk dasar penelitian dan mengumpulkan data yang diperlukan.

Peserta didik kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak. adalah sebanyak 755 siswa. Pemilihan SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak sebagai lokasi penelitian memiliki beberapa pertimbangan yaitu:

- a) Pada saat observasi di sekolah peneliti menemukan fenomena terkait fomo dan perilaku *phubbing*.
- b) Karakteristik subjek yang dijadikan penelitian memenuhi persyaratan dalam pencapaian penelitian.
- c) Sekolah memberikan izin untuk melakukan penelitian
- d) Pihak terkait bersedia menjadi subjek penelitian

- e) Belum ada yang melakukan penelitian dengan tema yang sama pada sekolah tersebut.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian memerlukan suatu proses penelitian yang detail dan terperinci dengan baik untuk meminimalisir adanya kesalahan yang dapat menghambat terlaksana keberhasilan penelitian. Tahap yang dilakukan, yaitu:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum melakukan uji coba dan penelitian, peneliti harus membuat surat perizinan yang ditunjukkan kepada SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak. Proses ini diawali dengan meminta surat perizinan dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan nomor surat 1233/C.1/Psi-SA/VII/2024 yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak. Setelah surat permohonan disetujui oleh Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak, peneliti diarahkan untuk menemui Wakil Kepala Kurikulum untuk menentukan waktu penelitian.

b. Alat Ukur

Alat ukur skala psikologis digunakan dalam penelitian ini. Skala psikologis merupakan alat ukur yang terdiri dari berbagai pernyataan yang bertujuan untuk mengetahui karakteristik psikologis tertentu. Skala tersebut terdiri dari aspek suatu variabel yang dijabarkan melalui aitem pernyataan sederhana.

Sebelum penelitian perlu melakukan persiapan alat ukur untuk mengukur masalah yang ingin diteliti. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *Fear of Missing Out* dan skala *Phubbing*. Penggunaan skala *Fear of Missing Out* dan *Phubbing* dimulai dengan mengidentifikasi tujuan pengukuran. Peneliti mencari dan membandingkan berbagai macam alat ukur *Fear of Missing Out* dan *Phubbing*. Peneliti kemudian memutuskan untuk menggunakan alat ukur yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Skala *Phubbing*

Variabel *phubbing* diukur menggunakan skala yang telah digunakan Afiani (2023) dengan nilai *reliabilitas* sebesar 0,886 berdasarkan aspek dari Karadag, dkk. (2015). Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *phubbing* pada siswa. Skala ini menggunakan aspek berdasarkan Karadag, dkk. (2015) yang terdiri dari gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*. *Blue print* skala *phubbing* terdapat pada tabel:

Tabel 4. *Blue Print* Skala *Phubbing*

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

2. Skala *Fear of Missing Out*

Variabel *fear of missing out* diukur menggunakan skala yang telah digunakan oleh Aditya (2023) dengan nilai *reliabilitas* sebesar 0,717 berdasarkan aspek dari Przybylski (2013). *Blue print* skala *fear of missing out* terdapat pada tabel:

Tabel 5. *Blue Print* Skala *Fear of Missing Out*

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

Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *fear of missing out* pada siswa. Skala ini menggunakan aspek berdasarkan Przybylski (2013) yang terdiri dari kebutuhan secara psikologis yang belum

terpenuhi akan *relatedness* dan kepenuhan psikologis akan *self* tidak terpuaskan.

c. Uji Coba Alat Ukur

Tujuan dilakukan uji coba adalah untuk menguji efektif alat ukur tersebut dalam penelitian. Uji coba berlangsung mulai 22 juli 2024 hingga 31 juli 2024. Uji coba alat ukur dilakukan secara *online* menggunakan *google form* dengan link <https://forms.gle/MSpYDwgkeEmC4one6>. Uji coba diluncurkan karena banyaknya populasi. Berikut jumlah total responden uji coba:

Tabel 6. Data Subjek Uji Coba

Kelas	L	P	Jumlah
1	7	10	17
2	5	17	22
3	18	4	22
4	5	20	25
XII			
7	9	20	29
8	5	11	16
9	4	21	25
11	6	3	9
Jumlah	59	106	165

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda item, serta estimasi koefisien reliabilitas untuk skala FoMO dan *phubbing*, dilakukan pada tahap berikutnya. Untuk mengetahui seberapa jauh item dapat membedakan individu distribusi yang diukur, uji ini digunakan. Jika koefisien korelasi item total rix lebih dari 0,25, maka item memiliki daya beda tinggi (Azwar, 2017). Koefisien korelasi antara skor item dengan skor total diperoleh dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 untuk Windows. Hasil uji daya perbedaan dan reliabilitas aitem pada setiap skala akan ditunjukkan di bawah ini.:

1. Skala *Phubbing*

Hasil uji daya beda item dari 32 item menunjukkan bahwa 22 item memiliki daya beda item tinggi dan 10 item memiliki daya beda item rendah. Koefisien daya beda item tinggi memiliki skor 0,252– 0,538. Koefisien daya beda item rendah memiliki skor -0,202–0,224. Skala *phubbing* sebelum digugurkan mendapatkan nilai reliabilitas 0,803, setelah digugurkan sebanyak 10 aitem mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,843. Tabel dibawah menunjukkan rincian sebaran item daya beda tinggi dan rendah pada skala *phubbing*:

Tabel 7. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Phubbing*

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

Keterangan: DBR = Daya Beda Rendah

DBT = Daya Beda Tinggi

2. Skala *Fear of Missing Out*

Hasil uji daya beda item dari 30 item menunjukkan bahwa 13 item memiliki daya beda item tinggi dan 17 item memiliki daya beda item rendah. Koefisien daya beda item tinggi memiliki skor 0,282– 0,539. Koefisien daya beda item rendah memiliki skor -0,425–0,237. Skala *Fear of Missing Out* sebelum digugurkan mendapatkan nilai reliabilitas 0,574, setelah digugurkan sebanyak 10 aitem mendapatkan nilai reliabilitas

sebesar 0,915. Tabel dibawah menunjukkan rincian sebaran item daya beda tinggi dan rendah pada skala *Fear of Missing Out*:

Tabel 8. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Fear of Missing Out*

No	Aspek	Aitem		Jumlah	DBR	DBT
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>			
1.	<i>Relatedness</i>	3*, 4*, 11, 12, 19, 20, 26, 27	7*, 8*, 15*, 16*, 23*, 24*, 29*, 30*	14	3, 4, 7, 8, 15*, 16*, 23*, 24*, 29*, 30*	11, 12, 19, 20, 26, 27
2.	<i>Self</i>	1, 2, 9, 10, 17, 18, 25	5*, 6*, 13*, 14*, 21*, 22*, 28*	16	5*, 6*, 13*, 14*, 21*, 22*, 28*	1, 2, 9, 10, 17, 18, 25
TOTAL		15	15	30	17	13

Keterangan: DBR = Daya Beda Rendah

DBT = Daya Beda Tinggi

e. Penomoran Ulang

1. Skala *Phubbing*

Tabel 9. Penomoran Ulang Aitem Skala *Phubbing*

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

Menyusun item dengan nomor baru adalah tahap berikutnya setelah uji daya perbedaan item. Item dengan daya beda rendah dihapus, sedangkan item dengan daya beda tinggi digunakan untuk

penelitian. Peneliti menambahkan angka baru ke skala *phubbing* yang terdapat pada tabel 9.

2. Skala *Fear of Missing Out*

Menyusun item dengan nomor baru adalah tahap berikutnya setelah uji daya perbedaan item. Peneliti menambahkan angka baru ke skala FoMO, yaitu:

Tabel 10. Ulang Aitem Skala FoMO

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Relatedness</i>	11(5), 12(6), 19(9), 20(10), 26(12), 27(13)	-	6
2.	<i>Self</i>	1, 2, 9(3), 10(4), 17(7), 18(8), 25(11)	-	7
TOTAL		13	-	13

Keterangan: (...) Nomor Aitem Baru Penelitian

Item yang memiliki daya beda rendah dihapus, sedangkan item yang memiliki daya beda tinggi digunakan untuk penelitian. Peneliti menambahkan angka baru ke skala *Fear of Missing Out* yang berada pada tabel 10.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan tanggal 7 agustus 2024. Penelitian ini menggunakan Skala Psikologi. Tata cara pelaksanaan penelitian yaitu siswa diminta untuk mengisi skala kertas yang telah dibagikan di kelas masing-masing. Sebelum melakukan penelitian dan skala disebar peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan mengenai cara pengisian skala supaya tidak terjadi kesalahpahaman mengenai cara pengisian skala penelitian. Penelitian berlangsung selama 3 hari setelah skala dibagikan secara langsung. Pada tanggal 9 agustus 2024 kuesioner terisi dengan jumlah 185 responden.

Tabel 11. Data Subjek Penelitian

	Kelas	L	P	Jumlah
XI	1	11	13	24
	2	9	19	28
	5	15	21	36
	6	13	19	32
	7	10	25	35
	10	14	16	30
	Jumlah	72	113	185

C. Analisis Data dan Penelitian

1. Uji Asumsi

Pada tahap ini dilakukan ketika data penelitian telah terkumpul. Pada penelitian ini peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis. Adapun hasil perhitungan dari uji asumsi adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product Service Solution*). Suatu data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila memiliki nilai taraf signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas pada penelitian ini terinci sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	<i>p</i>	Ket.
Phubbing	51,62	8,106	0,71	0,297	$>0,05$	Normal
FoMO	29,83	8,058	0,87	0,116	$>0,05$	Normal

Berdasarkan hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa data *Phubbing* memiliki nilai KS-Z dan taraf signifikansi sebesar 0,297 ($p>0,05$) dan data FoMO memiliki nilai KS-Z dan taraf signifikansi sebesar 0,116 ($p>0,05$), yang menunjukkan bahwa data FoMO dan data *Phubbing* sudah terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linier antar variabel bebas dan variabel tergantung. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product Service Solution*). Adapun hasil uji linieritas *Phubbing* dengan FoMO memperoleh $F_{\text{linier}} = 0,696$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel *Phubbing* dengan variabel FoMO.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk apakah terdapat hubungan positif antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode korelasi *Product Moment*. Adapun analisis data pada penelitian ini menunjukkan skor $r_{xy} = 0,569$ dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil menunjukkan bahwa FoMO dengan *Phubbing* pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif secara signifikan. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

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

Tabel 12. Tabel Norma Kategoris

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	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: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Phubbing*

Skala *phubbing* memiliki 22 aitem berdaya beda tinggi, masing-masing aitem memiliki rentang skor yang berkisar 1 hingga 4. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 22 (1x22) dengan maksimum yang diperoleh subjek adalah 88 (4x22) dan rentang skor yang didapatkan yaitu 66 (88-22). Nilai standar deviasi yang didapatkan pada skala *phubbing* yaitu 11 yang diperoleh dari rumus skor maksimum dikurangi skor minimum lalu dibagi 6 [(88-22)/6] dengan *mean* hipotetik sebesar 55 yang diperoleh dari rumus skor maksimum ditambah skor minimum lalu dibagi dua [(88+22)/2].

Berdasarkan nilai empirik dari skala *phubbing* memperoleh skor minimum sebesar 22, skor maksimum sebesar 68, *mean* sebesar 35,1 dan standar deviasi sebesar 11,8. Adapun berikut deskripsi skor dari skala *phubbing*:

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala *Phubbing*

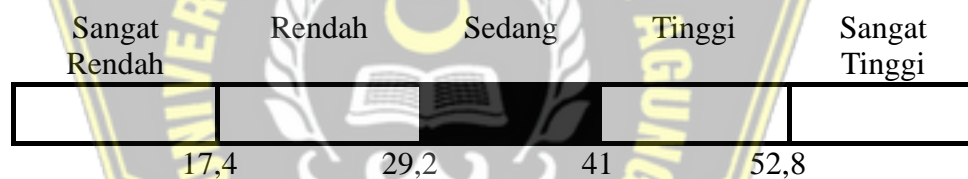
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	22	22
Skor Maksimum	68	88
Mean (M)	35,1	55
Standar Deviasi (SD)	11,8	11

Berdasarkan norma kategorisasi distribusi kelompok pada penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa *mean* empirik berada pada kategorisasi sedang yaitu 35,1. Adapun berikut norma kategorisasi yang digunakan pada variabel *phubbing*:

Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala *Phubbing*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$52,8 < X$	Sangat Tinggi	18	9,7%
$41 < x \leq 52,8$	Tinggi	37	26,5%
$29,2 < x \leq 41$	Sedang	81	43,8%
$17,4 < x \leq 29,2$	Rendah	49	26,5%
$X \leq 17,4$	Sangat Rendah	-	0%
	Total	185	100%

Berdasarkan pada tabel kategorisasi skor skala *phubbing* diatas, menunjukkan bahwa terdapat 18 subjek berada pada kategorisasi sangat tinggi, 37 subjek berada pada kategori tinggi, 81 subjek berada pada ketegorisasi sedang dan 49 subjek berada pada kategorisasi rendah. Namun, tidak terdapat subjek pada kategorisasi sangat rendah. Artinya, berdasarkan *mean* empirik dapat disimpulkan bahwa skala *phubbing* pada penelitian ini terletak pada kategorisasi sedang. Berikut gambar norma kategorisasi pada skala *phubbing*:

**Gambar 1.** Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Phubbing*

2. Deskripsi Data Skor FoMO

Skala *fear of missing out* memiliki 13 aitem berdaya beda tinggi, masing-masing aitem memiliki rentang skor yang berkisar 1 hingga 4. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 13 (1×13) dengan maksimum yang diperoleh subjek adalah 52 (4×13) dan rentang skor yang didapatkan yaitu 22 ($52 - 30$). Nilai standar deviasi yang didapatkan pada skala *fear of missing out* yaitu 3,6 yang diperoleh dari rumus skor maksimum dikurangi skor minimum lalu dibagi 6 [$(52 - 30) / 6$] dengan *mean* hipotetik sebesar 41 yang diperoleh dari rumus skor maksimum ditambah skor minimum lalu dibagi dua [$(52 + 30) / 2$].

Berdasarkan nilai empirik dari skala *fear of missing out* memperoleh skor minimum sebesar 31, skor maksimum sebesar 52, *mean* sebesar 39,8 dan

standar deviasi sebesar 5,40. Adapun berikut deskripsi skor dari skala *fear of missing out*:

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala FoMO

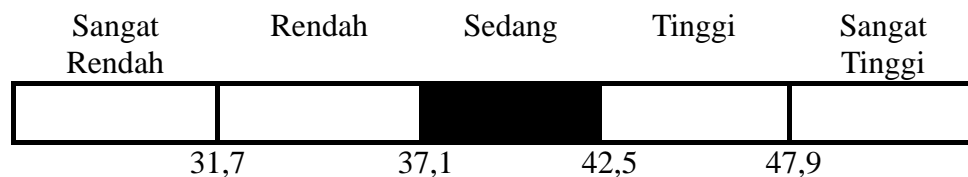
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	31	13
Skor Maksimum	52	52
Mean (M)	39,8	41
Standar Deviasi (SD)	5,40	3,6

Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala FoMO

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
47,9 < X	Sangat Tinggi	18	9,7%
42,5 < x ≤ 47,9	Tinggi	35	18,9%
37,1 < x ≤ 42,5	Sedang	74	40%
31,7 < x ≤ 37,1	Rendah	57	30,8%
X ≤ 31,7	Sangat Rendah	1	0,5%
	Total	185	100%

Berdasarkan norma kategorisasi distribusi kelompok pada penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa *mean* empirik berada pada kategorisasi sedang yaitu 39,8. Adapun norma kategorisasi yang digunakan pada variabel *fear of missing out* terdapat pada tabel 16.

Berdasarkan pada tabel kategorisasi skor skala *fear of missing out* diatas, menunjukkan bahwa terdapat 18 subjek berada pada kategorisasi sangat tinggi, 35 subjek berada pada ketegorisasi tinggi, 74 subjek berada pada kategorisasi sedang, 57 subjek berada pada kategorisasi rendah dan 1 subjek berada pada ketegorisasi sangat rendah. Artinya, berdasarkan *mean* empirik dapat disimpulkan bahwa skala *fear of missing out* pada penelitian ini terletak pada kategorisasi sedang. Berikut gambar norma kategorisasi pada skala *fear of missing out*:



Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Fear of Missing Out*

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode korelasi *Product Moment*. Adapun analisis data pada penelitian ini menunjukkan skor $r_{xy} = 0,569$ dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil menunjukkan bahwa FoMO dengan *phubbing* pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Karangtengah Demak menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif secara signifikan. Berdasarkan data tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, diterima.

Hasil penelitian dengan subjek sebanyak 185 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak menggunakan media sosial *WhatsApp* sebesar 39% berjumlah 32 subjek, media sosial *TikTok* sebesar 28% dengan jumlah 52 subjek, media sosial *Instagram* sebesar 16% dengan jumlah 30 subjek, media sosial *YouTube* sebesar 10% dengan jumlah 19 subjek, media sosial *Facebook* sebesar 4% dengan jumlah 7 subjek, media sosial *Twitter* sebesar 2% dengan jumlah 4 subjek, dan media sosial *Telegram* sebesar 1%, dengan jumlah 1 subjek.

Hal ini sejalan dengan studi yang telah dilakukan Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menemukan bahwa variabel FoMO memengaruhi perilaku *phubbing* melalui adiksi *smartphone*. Dengan kata lain, FoMO melemahkan individu dengan menimbulkan rasa tidak aman yang terkait penggunaan *smartphone* secara terus-menerus, yang menyebabkan perilaku *phubbing* terjadi. Chotpitayasunondh & Douglas (2016) mengungkapkan bahwa dampak dari *phubbing* yaitu, diabaikannya interaksi langsung, penurunan kualitas dan kepuasan interaksi, penurunan kepercayaan terhadap lawan bicara,

merenggangnya hubungan dengan mitra komunikasi, rasa cemburu, mempengaruhi suasana hati seseorang, menciptakan situasi pengucilan sosial. Dampak lain dari perilaku *phubbing* yaitu bisa menimbulkan sikap menunda-nunda, bisa mengakibatkan prestasi rendah, gangguan konsentrasi kehilangan komunikasi interpersonal, dan kehilangan interaksi sosial (Afdal, 2019).

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Van Rooij (2018) bahwa perilaku *phubbing* juga dipengaruhi oleh *fear of missing out* (FoMO) baik secara langsung maupun tidak langsung. Kurangnya kontrol diri dan kecemasan serta *fear of missing out* merupakan faktor risiko yang mempengaruhi perilaku *phubbing*, yang di dukung oleh beberapa studi empiris yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* dapat berkontribusi pada perilaku *phubbing* (Al-Saggaf, 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fellina (2023) bahwa FOMO memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku *phubbing* yang dimediasi oleh adiksi *smartphone* secara parsial (*partial mediation*).

Peneliti lain yang dilakukan oleh Ulumudin & Insan (2023) menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *Fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hura, dkk (2021), bahwa variabel FoMO mempunyai pengaruh sebanyak 56% dan variabel perilaku *phubbing* mempunyai pengaruh sebanyak 51%. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) yang mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat perilaku *phubbing* pada individu yaitu rasa takut kehilangan atau ketinggalan (FoMO) yang secara berlebihan.

Berdasarkan analisis deskriptif pada penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, variabel *phubbing* pada kategori sedang. Artinya, siswa SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak memiliki perilaku *phubbing* yang sedang. Hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan pada variabel FoMO berada pada kategori sedang, sehingga wajar jika siswa SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak memiliki perilaku FoMO yang sedang.

F. Kelemahan Penelitian

1. Peneliti ketika pelaksanaan penelitian, peneliti tidak dapat menggunakan *cluster random sampling*. Hal tersebut dikarenakan pihak sekolah mengizinkan hanya beberapa kelas.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil akhir dari pembahasan dan analisis yang telah dilakukan peneliti dapat dipahami adanya keterkaitan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,569$ dan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif secara signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing*. Artinya, jika nilai FoMO tinggi maka perilaku *phubbing* memiliki nilai tinggi juga. Sebaliknya, jika nilai FoMO rendah maka perilaku *phubbing* memiliki nilai rendah pada siswa pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Karang Tengah Demak.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan dan melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan kreativitas dan lebih sehat. Seperti melibatkan diri dalam kegiatan olahraga, membaca, ataupun menghabiskan waktu dengan hobi yang disukai.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengganti variabel bebas lainnya. Tidak hanya itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti metode eksperimen atau kualitatif, untuk memperdalam pemahaman mengenai perilaku *phubbing*, baik secara teoritis maupun penyebabnya, yang tidak diperoleh di metode penelitian kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & B. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Aditya, N. Z. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., Syahputra, Y., & Hariyani, H. (2019). *An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective*. 295(ICETeP 2018), 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Afiani, S. A. (2023). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Universitas X Semarang. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Al-Saggaf, Y. (2019). *State phubbing fully mediates the relationship between state fear of missing out and time spent on social media*. 253–261.
- Analisa, K. (2023). *Pengaruh Smartphone Addiction dan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Phubbing Pada Mahasiswa*.
- Antoni, S. (2024). *Penggunaan Smartphone Tinggi Tingkatkan Perilaku Phubbing di Kalangan Remaja*. Antara Sumbar. <https://sumbar.antaranews.com/amp/berita/613029/penggunaan-smartphone-tinggi-tingkatkan-perilaku-phubbing-di-kalangan-remaja>
- Aryati, L. R., & Halimah, L. (2021). Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 1–5. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.28284>
- Azmi, N. (2015). *Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya*. 2(1), 36–46. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi II)*. Pustaka Pelajar.
- 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. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>

- 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>
- 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.
- Fadilah, A., Amanda, R., Rini, P., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159.
- Fellina Wahyuni, Tuti Rahmi, U. F. (2023). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Phubbing dengan Adiksi Smartphone sebagai Variabel Moderator. *Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), 2433–2443.
- Ferdy, T. (2017). *Phubbing Fenomena Sosial yang Merusak Hubungan*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170714134144-277-227920/phubbing-fenomena-sosial-yang-merusak-hubunga>
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). In *JURNAL INTERAKSI* (Vol. 4, Issue 1). <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45.
- 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>
- Kustiawan, W., Nurlita, A., Siregar, A., Aini Siregar, S., Ardianti, I., Rahma Hasibuan, M., & Agustina, S. (2022). Media Sosial Dan Jejaring Sosial. *Maktabun: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 2(1), 1–5.
- Mudrikah, C. (2019). Hubungan antara Sindrom FoMO (Fear of Missing Out) dengan Kecendrungan Nomophobia pada Remaja. *Eprints UIN Sunan Ampel Surabaya*, 89. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Pranoto, B., & Walisyah, T. (2023). Analisis Fenomena Perilaku Phubbing terhadap Rendahnya Kualitas Pergaulan Remaja di Kecamatan Hinai. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5077–5084. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2212>
- Pritta, C. (2014). Social Networking Sites Impacts on. *School of International College, National Institute of Development Administration*.

- Przybylski, Murayama, Dehaan, G. (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>
- Putra, W. M. mandala, Indrawadi, J., Fatmariza, F., & Irwan, I. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Journal of Civic Education*, 5(1), 52–57. <https://doi.org/10.24036/jce.v5i1.598>
- Reski, P. (2020). Daya Tarik Interaksi Dunia Maya (Studi perilaku Phubbing Generasi Milenial). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 96–105. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v8i1.3130>
- Reza, I. F. (2018). Dimensions of Phubbing Among Moslem Adolescents. *PROCEEDING of International Conference of Mental Health, Neuroscience, and Cyberpsychology*, 62–70.
- 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>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory. Encyclopedia of quality of life and well-being research. In *American Psychologist* (pp. 68–78).
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Sanjaya, R. (2022). Pengaruh Fear Of Missing Out Dan The Big Five Personality Terhadap Perilaku Phubbing Pada Generasi-Z. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Organisasi*. <https://doi.org/10.58290/jmbo.v1i2.33>
- Sasongko, R. M., Mubarak, A. A., & Ridwan, M. (2023). Fear of Missing Out Dalam Pemasaran: Kajian Literatur Dan Implikasi. *Journal of Economic, Business and Engineering (JEBE)*, 4(2), 222–232. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jebe/article/view/4355>
- Setiamy, A. A., & Deliani, E. (2019). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa IAIN Metro*. 2, 5–10.
- Sugiyono, D. P. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Vol. 01). Alfabeta.
- Susanti, S. (2020). *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dan Fear of Missing Out Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahaiswa Uin Raden Intan Lampung Skripsi Selly Susanti 1831080147*.

- Syafaah, N., & Santoso, I. H. (2022). Fear of Missing Out dan Korean Wave : Implikasinya pada Keputusan Pembelian Kosmetik asal Korea. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 5(3), 405–414. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v5i3.239>
- Tamri, T., Erwandi, R., & Slamet, J. (2023). Implikasi Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing (Studi Kasus Anak Remaja). *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 343–349. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i2.7344>
- Tekeng, S. N. Y., & Alsa, A. (2016). Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 85. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22856>
- Triananda, S. F., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peranan Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9106–9110.
- Ulumudin, Z., & Insan, I. (2023). Pengaruh Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal UTS Student Confrence*, 1(6), 30–39.
- Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeeel, M. Vanden. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03). <https://doi.org/10.30868/ei.v2i03.29>
- Wijayanti Irawan, A., & Tatiyani, T. (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>
- Winda Safitri, Yessy Elita, I. S. (2019). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Phubbing Remaja Generasi Z Pada Siswa Kelas XI di SMKN 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- 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>

Yusuf, F., Rahman, H., Rahmi, S., & Lismayani, A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, Dan Dokumentasi: Pendidikan Di Majelis Taklim Annur Sejahtera. *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2, 1–8.

