

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* TERHADAP *PHONE SNUBBING (PHUBBING) BEHAVIOR* PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**Disusun Oleh :**  
**RISYANA DYAH RAHMAWATY**  
**2007016167**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**  
**SEMARANG**  
**TAHUN 2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Fear of Missing Out (Fomo)* dan *Social Media Addiction* terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta**” merupakan hasil karya yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sejauh pengetahuan saya, penyusunan karya ini tidak pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumber referensinya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 20 Desember 2023



**Risyana Dyah Rahmawaty**  
NIM. 2007016167

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Judul : *PENGARUH FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN SOCIAL MEDIA ADDICTION TERHADAP PHONE SNUBBING (PHUBBING) BEHAVIOR PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*

Penulis : Risyana Dyah Rahmawaty  
NIM : 2007016167  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 29 Desember 2023

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag  
NIP. 197503192009012003

Penguji II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP. 198002202016012901

Penguji III

Wening Wihartati, S.Psi, M.Si  
NIP. 197711022006042004

Penguji IV

Nadya Aryani Hasanah N., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 199201172019032019



Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP. 198002202016012901

Pembimbing II

Lainatul Mudzkilyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198805032016012901

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* TERHADAP *PHONE SNUBBING (PHUBBING) BEHAVIOR* PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Nama : Risyana Dyah Rahmawaty  
NIM : 2007016167  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP. 198002202016012901

Semarang, 15 Desember 2023  
Yang bersangkutan

Risyana Dyah Rahmawaty  
NIM. 2007016167

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* TERHADAP *PHONE SNUBBING (PHUBBING) BEHAVIOR* PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Nama : Risyana Dyah Rahmawaty

NIM : 2007016167

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Lailatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198805032016012901

Semarang, 15 Desember 2023  
Yang bersangkutan

Risyana Dyah Rahmawaty  
NIM. 2007016167

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbila'lamin.* Puji syukur senantiasa penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Fear of Missing Out (Fomo)* dan *Social Media Addiction* terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

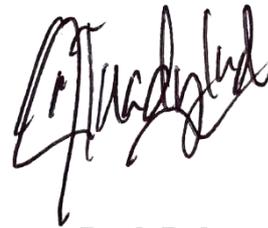
Proses penelitian dan penyusunan naskah skripsi ini tidak terlepas dari adanya kendala dan kekurangan. Namun, kendala tersebut dapat penulis selesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M .Ag selaku PLT Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Ibu Wening Wihartati, S. Psi, M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi.
4. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi, Psikolog, selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II dan Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan naskah skripsi.
5. Seluruh pihak mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yang telah berkenan membantu dan menjadi subjek penelitian penulis.

6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas sebagai penunjang.
8. Kepada segenap pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih memiliki banyak kelemahan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangsih serta manfaat bagi siapapun.

Semarang, 20 Desember 2023



**Risvana Dyah Rahmawaty**  
NIM. 2007016167

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah* rabbil'alamin. Kepada proses yang tidak akan pernah mengkhianati hasil. Segala rasa syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan banyak nikmat, karunia, daya dan upaya, serta energi positif sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sebagai ungkapan terima kasih, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Dua orang yang teramat penulis syukuri kehadiran dan perannya, Ibunda Dian Magdalena dan Ayahanda Aris Suparno. Terima kasih telah memberikan izin kepada penulis untuk merantau melewati berbagai proses hingga mencapai progres dalam bercita-cita. Tidak lupa pengorbanan, kasih sayang, do'a, motivasi, dan nasihat yang senantiasa disampaikan kepada penulis. Semoga Allah SWT memberikan perlindungan, kemudahan, keberkahan hidup, dan hal-hal baik yang tak henti menyertai kalian. *Aamiin Ya Rabbal Alamin..*
2. Adik-adikku tersayang, Ardy, Dinar, Nandyra. Terima kasih telah menjadi sumber inspirasi dan pendorong sepanjang penulisan skripsi ini. Adikku, segala dukungan, cinta, dan semangatmu telah menjadi kekuatan utama yang membantu penulis menyelesaikan perjalanan ini.
3. Rekan-rekan seperantauan tercinta, Putri Dwi Utami, Salsabila, Laila Farika Mahdum, Maritza Ocky Saputra, Nurma Erlyna, Della Fajar Lestari dan Rizky Putri Rahmawati. *Thank you very much for the jokes, laughter, hugs, advice, love, support, ability to accompany and color the pages of my life during my studies. May God always provide ease in every step you take. I will really miss our memories.*
4. Sosok yang tidak kalah penting, tuan pemilik NIM 1907016073. Terima kasih telah membersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah dilalui. Berkontribusi banyak dalam penyusunan naskah skripsi ini baik tenaga, waktu, maupun materi. Telah menemani penulis, memotivasi,

menghibur dalam kesedihan, menjadi pendengar atas keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah. *I'm falling without you.*

5. *Last but not least.* Diri sendiri, Risyana Dyah Rahmawaty, apresiasi yang sebesar-besarnya karena telah mampu berusaha, berjuang, dan bertahan sampai di titik ini. Terima kasih atas rasa percaya diri untuk mengakhiri sesuatu yang telah dimulai dan tidak pernah berhenti menghargai segala bentuk proses yang terjadi. *Never stop loving me and myself.*

Semarang, 20 Desember 2023



**Risyana Dyah Rahmawaty**

NIM. 2007016167

## **MOTTO**

### **MENGHARGAI MANUSIA SEBAGAI MANUSIA**

*“Always be Kind, be Nice, be Positive, be Genuine in this Cruel World.  
Your Heart is Gold and that Rare.”*

## **ABSTRACT**

*This study aims to empirically test the influence of fear of missing out (fomo) and social media addiction on phone snubbing (phubbing) behavior in students at the Faculty of Sports Science, Jakarta State University. This research uses quantitative methods. The sample in this study was 227 students from the Faculty of Sports Science, Jakarta State University. The measuring instruments used are the fear of missing out (fomo) scale, the social media addiction scale, and the phone snubbing (phubbing) behavior scale. Furthermore, the data analysis technique used is multiple linear regression technique with the help of SPSS 25.0 version for Windows software. The results of this study show that there is an influence of fear of missing out (fomo) and social media addiction on phone snubbing (phubbing) behavior in students at the Faculty of Sports Science, Jakarta State University with a significance value of  $0.00 < 0.05$ . Fear of Missing Out (FoMO) and social media addiction have an influence of (44.8%). For future researchers who are interested in the same topic, it is hoped that the discussion will expand further regarding other variables that influence phone snubbing (phubbing) behavior such as leisure boredom, religiosity, self-regulation, quality of friendship, and loneliness.*

**Keywords :** *Fear of missing out (fomo), social media addiction, and phone snubbing (phubbing) behavior*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 227 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Alat ukur yang digunakan yakni skala *fear of missing out* (fomo), skala *social media addiction*, dan skala *phone snubbing (phubbing) behavior*. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi linear berganda dengan bantuan *software SPSS 25.0 version for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dengan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ . *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *social media addiction* memiliki pengaruh sebesar (44,8%). Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dengan topik yang sama, diharapkan lebih memperluas pembahasan mengenai variabel lain yang berpengaruh terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* seperti *leisure boredom*, religiusitas, *self-regulation*, kualitas persahabatan, dan *loneliness*.

**Kata Kunci :** *Fear of missing out* (fomo), *social media addiction*, dan *phone snubbing (phubbing) behavior*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perilaku *phubbing* merupakan fenomena sosial yang tengah marak menjadi sorotan di kalangan masyarakat, *phubbing* kependekan dari kata “*phone*” dan “*snubbing*” atau lebih luas dikatakan bahwa *phubbing* adalah perilaku seseorang yang fokus memperhatikan *gadget* pada saat berinteraksi, memprioritaskan *gadget*, dan menarik diri ketika berkomunikasi dengan orang lain (Karadag, 2015: 60). Menurut pernyataan Alamudi (2019: 9) perilaku *phubbing* jika ditunjukkan sesekali masih dapat dianggap wajar bagi seseorang yang memiliki jarak usia lebih jauh, akan tetapi jika dilakukan secara persisten akan berdampak merusak kualitas relasi antar individu maupun kelompok. *Phubbing* dapat menghambat interaksi sosial antara pelaku dan penerima *phubbing* sebab adanya pengabaian atau pengucilan yang dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar (Aditia, 2021: 9). Selain itu, Turkle (2011: 30) menuturkan bahwa banyaknya keuntungan nyata dalam penggunaan *gadget* dapat menyatukan orang-orang atau kelompok melalui jarak jauh, di sisi lain justru *gadget* dapat membuat hubungan mereka dengan orang lain menjadi berjarak dan renggang jika berinteraksi secara tatap muka.

Ketika individu terlalu asyik menggunakan *gadget* pada saat melakukan interaksi secara langsung, seringkali tidak dapat menghargai keberadaan teman bicaranya. Akan tetapi bersinggungan dengan hal tersebut, dampak positif adanya *gadget* tidak lain dapat memudahkan dan memanjakan manusia menuntaskan pekerjaan yang dilakukan dalam proses kehidupan. Keberadaan *gadget* dijadikan sebagai obat rasa lelah bagi penggunanya sebab *gadget* berisi media yang berupa audio dan visual. *Gadget* memberi filosofi masa depan yang dibentuk seefektif mungkin supaya para pengguna *gadget* dapat menerapkannya meskipun dalam keadaan mobilitas yang panjang (Putra, 2019: 2). Nand (2020: 1)

berkomentar terkait keberadaan *gadget* yang dapat memudahkan mahasiswa dalam proses perkuliahan, *gadget* digunakan untuk menggali referensi pembelajaran lebih banyak dalam jangka waktu yang singkat dan ruang yang tidak terbatas.

Di samping adanya berbagai manfaat atas keberadaan *gadget*, David & Roberts (2017: 156) mengungkapkan dampak negatif yang diperoleh dalam penggunaan *gadget* salah satunya seperti munculnya perilaku *phubbing* yang secara substansial bagi individu akan mengalami perasaan pengucilan di lingkungan sosial yang berfokus pada keperluan memuncak untuk mendapatkan atensi dari orang lain. Selain itu, dikatakan terkait hasil pada seseorang yang terikat pada penggunaan media sosial bersamaan dengan ambisi memperoleh kembali perasaan utuh. Oleh sebab itu, pada penggunaan *gadget* di hadapan yang lain (*phubbing behavior*) mempunyai konsekuensi yang rawan pada kesejahteraan psikologis individu (*psychological well-being*). Dalam dunia pendidikan perlahan etika berkomunikasi cenderung menghasilkan perilaku negatif bagi sebagian pengguna *gadget* salah satu diantaranya melakukan pengabaian kepada orang lain di lingkungan sekitar dan lebih sibuk memperhatikan layar *gadget* terutama pada lapisan mahasiswa.

Mahasiswa merupakan pribadi yang mempunyai berbagai fungsi utama di dalam ruang lingkup masyarakat dan formasi negara. Berbagai fungsi mahasiswa diantaranya sebagai pembawa perubahan (*agent of change*), memiliki ketangguhan dan kekuatan (*iron stocks*), pemelihara nilai-nilai kebangsaan (*guardian of value*), kekuatan moral (*moral of force*), dan berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial (*social control*) (Cahyono, 2019: 33). Selain itu, tuntutan terbesar bagi mahasiswa berasal dari lingkungan sosial dan akademik. Misra & Castillo (2004: 133) menyatakan lingkungan sosial menuntut mahasiswa untuk memperoleh prestasi belajar yang baik, tidak lupa untuk memperhatikan prestasi akademik dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah serta memiliki kemampuan dalam menjalani perubahan sistem pendidikan yang

menuntut mahasiswa untuk mandiri. Keluarga menaruh harapan yang besar pada mahasiswa untuk meraih berbagai prestasi positif dan tuntutan akademik seperti mengerjakan tugas yang diberikan dosen, memberikan edukasi terkait materi pembelajaran, membagikan materi pembelajaran yang berisi teori sekaligus praktik kepada masyarakat awam, dan keinginan individu memperoleh nilai yang maksimal dengan mencari sumber belajar sebagai referensi sebanyak-banyaknya.

Dalam menjalankan fungsi dan perannya, mahasiswa didesak untuk mempertahankan seluruh perubahan-perubahan menuju arah kemajuan bangsa yang lebih menguntungkan dalam kehidupan sosial di masyarakat. Namun, Lowe-Calverley & Pontes (2020: 2) menyatakan bahwa norma interaksi sosial mahasiswa pada saat ini mengalami perubahan sebab kehadiran *gadget*. Penggunaan *gadget* yang tidak cakap membuat sukar menghindari diri dari *gadget* ketika berinteraksi secara tatap muka dengan orang lain. Lebih lanjut, Dari adanya tuntutan dari berbagai sisi, mahasiswa berupaya membuktikannya dengan usaha meningkatkan kualitas akademik. Dengan begitu, kehadiran *gadget* dan media sosial dapat membantu mahasiswa menemukan solusi untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan tersebut. Tetapi kemudahan yang dialami justru membuat mahasiswa lengah terhadap penggunaan *gadget* sehingga berpotensi mengalami perilaku *phubbing* sebagai hambatan dalam pola interaksi sosial di lingkungan masyarakat (Syifa, 2020: 85).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui *google form* kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada 09 April – 12 April 2023 dengan melibatkan 38 mahasiswa, menunjukkan bahwa 92,1% responden mengecek notifikasi pada *gadget* ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya, 81,6% responden bersikap apatis terhadap apa yang terjadi di sekitar, 100% responden menggunakan *gadget* untuk berinteraksi dengan teman-temannya, 97,4% responden membawa *gadget* kemanapun mereka pergi, 86,8% responden merasa cemas ketika tidak membuka *gadget*, 81,6%

responden mudah terdistraksi oleh *gadget* ketika melakukan pekerjaan tertentu. Hal tersebut memberikan indikasi bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan mengalami beberapa indikator pada perilaku *phubbing*. Peneliti memperkuat hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada 7 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 5 diantaranya mengaku kesulitan untuk tidak membuka *gadget*, merasa bosan dengan situasi atau topik obrolan ketika berkumpul dengan teman-teman, memberi jarak karena berbeda frekuensi lingkaran pertemanan, kesulitan jika berjauhan dengan *gadget*, dan kesulitan mengatur waktu penggunaan *gadget*.

Pernyataan yang diberikan oleh responden pada hasil studi pendahuluan tersebut sejalan dengan aspek-aspek perilaku *phubbing* menurut Karadag (2015: 65) yang meliputi gangguan komunikasi (*communication breakdown*) dan obsesi terhadap *gadget* (*phone obsession*). Karadag (2015: 61) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki perilaku *phubbing* cenderung mengabaikan serta mengurangi intensitas berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu, menurut Przybylski (2013: 1842) munculnya perasaan gelisah dan cemas ketika bermain media sosial yang berisi pencapaian orang lain dapat menjadi penyebab perilaku *phubbing*. Seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengatur penggunaan *gadget* secara tidak sadar akan lupa waktu hingga mengabaikan dan tidak menghargai orang lain berbicara (Griffiths, 2000: 217). Pelaku *phubbing* atau *phubber* senantiasa bersikap acuh tak acuh terhadap sekitar. Adanya sikap apatis terhadap lingkungan sekitar yang muncul disebabkan adanya penggunaan *gadget* secara berlebihan yang dikenali dengan *phone snubbing (phubbing) behavior*. (Sari, 2022: 4). Melalui hasil riset Hanika (2015: 47) disebutkan rasa bosan yang dialami individu dalam situasi tertentu akan menyebabkan hadirnya perilaku *phubbing*. Demikian faktor-faktor yang mendukung terciptanya perilaku *phubbing* menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018: 3) yakni individu mengalami kecanduan internet (*internet addiction*), muncul rasa

takut akan tertinggal informasi (*fear of missing out*), kontrol diri (*self-control*), dan ketergantungan *gadget* (*smartphone addiction*).

Salah satu diantaranya faktor perilaku *phubbing* ialah adanya rasa takut ketertinggalan akan suatu informasi atau pada umumnya disebut dengan istilah *fear of missing out*. Przybylski (2013: 1841) menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami fomo ketika memiliki keinginan untuk bermain media sosial secara berlebihan dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis yang mencakup kebutuhan kompetensi (*competence*), kebutuhan otonomi (*autonomy*), keterhubungan (*connected*). Menurut Rahardjo & Mulyani (2020: 31) jika pengguna media sosial memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi maka akan merasa cemas atas kehilangan sebuah pengalaman yang diperoleh ketika membuka media sosial. Pengalaman yang didapatkan seperti halnya berbagai informasi terbaru, rasa simpati, dan interaksi dengan orang lain secara *online*. Riset yang dilakukan oleh Hura (2021: 43) terkait hasil yang diperoleh pada penelitiannya membuktikan bahwa adanya pengaruh sebesar 60,7% seseorang mengalami *fear of missing out* dan memperlihatkan perilaku *phubbing*. Di samping itu, sebagian besar pengguna *gadget* dengan aktif membuka media sosial, dibuktikan dengan riset yang dilakukan oleh Nasrullah (2017: 5) yang menunjukkan hasil terkait pengguna internet dan media sosial di Indonesia ini cukup tinggi. Sebesar 15% penerobosan internet atau sebanyak lebih dari tiga puluh delapan juta pengguna internet dan mempunyai akun media sosial. Melalui riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menyatakan bahwa terdapat sebesar 87,13% pengguna internet lebih sering mengakses media sosial (APJII, 2017: 32).

Kehadiran media sosial telah menjadi gaya baru bagi manusia dalam melakukan komunikasi hingga berpengaruh terhadap berbagai segi kehidupan. Media sosial dimanfaatkan oleh kebanyakan masyarakat untuk menjalin hubungan sosial secara interaktif melalui media perantara (Syarif & Sari, 2017: 96). Lebih lanjut, media sosial dijadikan solusi

primer bagi mahasiswa selama melakukan komunikasi sehari-hari, hal tersebut membentuk mahasiswa menjadi lebih rawan mengalami kecanduan media sosial (*social media addiction*) (Ali Simsek, 2019: 108). Kecanduan media sosial dikhawatirkan dapat memicu hal yang tidak diinginkan seperti *bullying* di media sosial (*cyberbullying*). Menurut Eliani (2018: 63) dampak negatif penggunaan media sosial sebagai halnya muncul sikap agresif verbal seperti menyakiti dan memperlihatkan rasa tidak suka. Ketergantungan media sosial menjadi faktor selanjutnya pada perilaku *phubbing*. Kecanduan media sosial merupakan suatu persoalan besar di lapisan masyarakat sebab seseorang dapat dengan mudah mengakses media sosial. Lebih luas ketergantungan media sosial diartikan sebagai adiksi psikologis terhadap penggunaan media sosial sehingga berdampak buruk seperti menghambat kegiatan yang dilakukan (Moqbel & Kock, 2018: 8). Menurut Al-Menayes (2015: 2) pemicu seseorang berperilaku *phubbing* antara lain mengalami fomo, menarik diri karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, kurangnya *time management* dalam penggunaan media sosial, dan pengalihan situasi karena rasa bosan. Seseorang yang mengalami ketergantungan media sosial, sering bermain media sosial secara berlebihan hingga memberikan dampak negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Eny Ratnasari (2020: 97) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan sebesar 46,2% antara kecanduan media sosial dengan perilaku *phubbing*.

Menurut hasil temuan yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2018: 10) melalui survei *online* dengan sebanyak 153 responden yang terdiri dari 134 perempuan dan 19 laki-laki pada salah satu Universitas di Inggris dengan jarak usia berkisar 18 – 36 tahun, 128 responden diantaranya terindikasi *phone snubbing (phubbing) behavior* sebesar 83,66%, sisanya 16,34% dianggap batal memilih jawaban dari pertanyaan yang diberikan. Pada hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa rentan memiliki perilaku *phubbing* yang disebabkan

rendahnya kualitas komunikasi yang dimiliki, belum terpenuhinya kepuasan hubungan dengan orang lain, dan adanya ancaman pada kebutuhan dasar diantaranya terdiri atas rasa memiliki (*sense of belonging*), harga diri (*self-esteem*), keberadaan yang bermakna (*meaningful existence*), kendali dan pengaruh (*control and influence*). Selanjutnya, Karadag (2015: 63) menyatakan pada hasil penelitiannya yang dilakukan di Turki dengan sebanyak 401 responden, 287 responden perempuan atau sebesar 71,6% dan 114 responden laki-laki atau sebesar 28,4% dengan kisaran usia 21 tahun. Sebanyak 70% responden merupakan pengguna *gadget*, 92% responden aktif menggunakan media sosial, dan 75% menghabiskan waktu untuk mengakses internet untuk membuka media sosial selama dua jam atau lebih. Disebutkan hasil yang diperoleh akan berdampak pada terjadinya fenomena perilaku *phubbing*.

Berkaitan dengan latar belakang yang telah peneliti jabarkan di atas, maka peneliti tertarik memilih topik tersebut untuk dibahas lebih lanjut. Peneliti akan menuangkan fenomena tersebut dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Social Media Addiction* Terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta”. Dengan demikian, *gadget* yang mempunyai berbagai kontribusi untuk memudahkan manusia dalam mengerjakan kegiatan sehari-hari terlebih digunakan sebagai fasilitas penggali informasi pembelajaran bagi mahasiswa, faktanya pada saat ini cenderung menghasilkan perilaku menyimpang dari norma sosial, yaitu membentuk interaksi yang terjalin menjadi rusak disebabkan adanya perilaku *phubbing* atau pengabaian terhadap orang lain ketika berinteraksi, sementara seseorang lebih fokus memperhatikan *gadget* dengan dalih mencari informasi *up to date* yang bersumber dari media sosial. Fenomena *phubbing* di kalangan mahasiswa perlu dikaji secara lebih luas sehingga mampu memberikan interpretasi yang baik mengenai variabel penelitian bersamaan dengan faktor dan juga aspek yang memengaruhinya. Diharapkan ke depannya subjek dan

pembaca mampu meningkatkan kesadaran atas penggunaan *gadget* dalam batas penggunaan wajar sesuai norma sosial yang berlaku di masyarakat agar tidak mengganggu interaksi sosial.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah *Fear of Missing Out* (FoMO) berpengaruh terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah *Social Media Addiction* berpengaruh terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Social Media Addiction* berpengaruh terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dengan adanya latar belakang dan rumusan masalah yang telah peneliti uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

- A. Untuk menguji secara empiris pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- B. Untuk menguji secara empiris pengaruh *Social Media Addiction* terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- C. Untuk menguji secara empiris pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Social Media Addiction* terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil dari adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi sosial.
- b. Hasil dari penelitian ini diperlukan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### a. Bagi Mahasiswa

Manfaat penelitian ini bagi mahasiswa diharapkan mampu memberikan informasi serta meningkatkan kesadaran terkait permasalahan yang sedang dibahas mengenai *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior, Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Addiction*.

#### b. Bagi Instansi

Manfaat penelitian ini bagi instansi diharapkan dapat memperhatikan para mahasiswanya terkait permasalahan yang berhubungan dengan *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior, Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Addiction*.

#### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan teori yang digunakan dalam penelitian terkait *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior, Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Social Media Addiction*.

## **E. Keaslian Penelitian**

Guna menghindari peniruan terhadap temuan dari pihak yang mengkaji persoalan yang serupa dalam bentuk skripsi, jurnal, atau karya ilmiah lainnya. Oleh sebab itu, peneliti akan memberikan keterangan berupa informasi mengenai pertanyaan yang diajukan oleh peneliti sebagai bahan penelitian dengan penelitian terdahulu yang bersifat relevan. Kajian yang relevan dengan peneliti diupayakan dapat

memperoleh adanya perbedaan dan persamaan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini.

Pada penelitian pertama yang dilakukan oleh Wa Ode Rifana Ali (2022) berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Kecenderungan Perilaku *Phubbing* pada Pengguna Sosial Media di Kota Makassar” dengan jumlah sampel sebanyak 400 subjek. Hanya menggunakan dua variabel yakni perilaku *phubbing* sebagai (Y) dan *fear of missing out* sebagai (X). Teori yang digunakan pada variabel perilaku *phubbing* ialah milik Chotpitayasunondh & Douglas (2018) dan variabel *fear of missing out* menggunakan teori milik Wegmann (2017). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini *nonprobability sampling* jenis metode *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan skala psikologis berdasarkan aspek dari teori yang digunakan pada penelitian ini. Sementara hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa variabel *fear of missing out* terhadap kecenderungan perilaku *phubbing* pada pengguna sosial media di Kota Makassar memperoleh persentase sebesar 20,7%. Faktor dari adanya rasa takut tertinggal atau *fear of missing out* berpengaruh positif terhadap perilaku *phubbing* dalam penggunaan media sosial.

Penelitian kedua dilakukan oleh Novendawati Wahyu Sitasari (2021) yang berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Perilaku *Phubbing* pada Remaja” dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Hanya menggunakan dua variabel yakni perilaku *phubbing* sebagai (Y) dan *fear of missing out* sebagai (X). Teori yang digunakan pada variabel perilaku *phubbing* ialah milik Karadag (2015) dan variabel *fear of missing out* menggunakan teori Pzybylsky (2013). Teknik pengambilan sampel yang digunakan *nonprobability sampling* jenis metode *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dengan mengadaptasi instrumen pada penelitian sebelumnya. Sementara hasil yang diperoleh ialah menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki pengaruh sebesar 5,6% terhadap perilaku *phubbing* pada remaja sementara sisanya 94,4%

dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain seperti kecanduan internet, kontrol diri, *gender*, kecanduan media sosial, kecanduan bermain *game* dan lainnya. Dapat disimpulkan bahwa faktor *fear of missing out* berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada remaja.

Selanjutnya, penelitian ketiga yang dilakukan oleh Whisnu Mahisa Mandala Putra (2022) berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang” dengan jumlah sampel 396 responden. Hanya menggunakan dua variabel yakni perilaku *phubbing* sebagai (Y) dan penggunaan media sosial sebagai (X). Teori yang digunakan pada variabel perilaku *phubbing* ialah milik Chotpitayasunondh & Douglas (2018). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis metode *proportionate stratified random sampling*. Alat ukur pada perilaku *phubbing* menggunakan skala hasil dari modifikasi dari *Generic Scale of Phubbing* (GSP) dari Chotpitayasunondh dan Douglas (2018). Sementara hasil yang diperoleh terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Pada penelitian keempat yang dilakukan oleh Nuril Ilmiatus Solikhah (2022) berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi *Tiktok* dan Media Sosial terhadap Kecenderungan *Phubbing*” dengan jumlah sampel 90 responden. Menggunakan tiga variabel yakni kecenderungan *phubbing* sebagai (Y), intensitas penggunaan aplikasi *tiktok* sebagai (X1), dan intensitas penggunaan media sosial sebagai (X2). Teori yang digunakan pada variabel kecenderungan *phubbing* ialah milik Safitri (2021) dan variabel intensitas penggunaan media sosial menggunakan teori milik Annisa dkk. (2020). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis metode *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan tidak dicantumkan. Sementara hasil yang diperoleh menunjukkan variabel penggunaan media sosial berpengaruh signifikan sebesar 32% terhadap

perilaku *phubbing*. Artinya faktor dalam penggunaan media sosial berpengaruh cukup besar terhadap perilaku *phubbing*.

Berikutnya, pada penelitian kelima yang dilakukan oleh Ali Rachman (2021) berjudul “*The Effect of Social Media Addiction on Student Phubbing Behavior*” dengan jumlah sampel 65 partisipan. Hanya menggunakan dua variabel yakni perilaku *phubbing* sebagai (Y) dan kecanduan media sosial (X). Teori yang digunakan pada variabel perilaku *phubbing* tidak dicantumkan dan kecanduan media sosial menggunakan teori milik Fang (2020). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan jenis metode *purposive sampling*. Alat ukur tidak dicantumkan. Sementara hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara ketergantungan media sosial terhadap perilaku *phubbing* sebesar 19,7% sedangkan sisanya sebesar 80,3% berasal dari faktor atau variabel lain. Artinya semakin tinggi ketergantungan media sosial yang dialami semakin tinggi pula perilaku *phubbing* yang dimiliki.

Pada penelitian keenam yang dilakukan oleh Rio Adi Wibowo Saputro (2021) berjudul “*Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-Being Dengan Fear of Missing Out Pada Siswa SMA Negeri 2 Semarang*” dengan jumlah sampel 100 siswa. Menggunakan tiga variabel yakni *Fear of Missing Out* sebagai (Y), Regulasi Diri (X1) dan *Psychological Well-Being* (X2). Teori yang digunakan pada variabel *Fear of Missing Out* ialah milik Pzybylsky (2013). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis metode *proportionate stratified random sampling*. Alat ukur pada *Fear of Missing Out* alat ukur yang digunakan yakni skala psikologi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek teori milik Pzybylsky (2013). Sementara hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan *fear of missing out* pada siswa SMA Negeri 2 Semarang sebesar 53,7% sisanya 46,3% berasal dari faktor atau variabel lain.

Berdasarkan beberapa kajian di atas, terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang telah dikaji tersebut dengan penelitian yang hendak dikaji oleh peneliti. Persamaan pada penelitian pertama terletak pada model judul penelitian yang menggunakan model pengaruh dan metode yang digunakan yakni metode kuantitatif. Pada penelitian kedua terdapat persamaan yang terletak pada model judul penelitian yang menggunakan model pengaruh, teori yang digunakan pada variabel perilaku *phubbing* ialah milik Karadag (2015) dan variabel *fear of missing out* menggunakan teori Pzybylsky (2013), metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Persamaan pada penelitian ketiga hanya terletak pada penggunaan metode yakni kuantitatif. Pada penelitian keempat, persamaan terletak pada jumlah variabel yakni menggunakan tiga variabel dan metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Selanjutnya, persamaan pada kelima ini sama seperti penelitian pertama dan kedua yakni memiliki persamaan yang terletak pada model penelitian dengan menggunakan model pengaruh dan menggunakan metode kuantitatif. Terakhir persamaan pada penelitian keenam terletak pada jumlah variabel yang digunakan yakni menggunakan tiga variabel dan metode yang digunakan adalah metode kuantitatif.

Selain persamaan, dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang telah ada. Perbedaan pada penelitian pertama terletak pada jumlah variabel yang digunakan, di mana penelitian ini hanya menggunakan dua variabel saja yakni variabel perilaku *phubbing* sebagai (Y) dan *fear of missing out* sebagai (X) tidak menggunakan variabel *social media addiction*, teori yang digunakan pada variabel perilaku *phubbing* ialah milik Chotpitayasunondh & Douglas (2018). Sementara teori *fear of missing out* menggunakan teori milik Wegmann (2017). Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*, karakteristik subjek antara lain tinggal di Kota Makassar dengan kisaran usia 18 – 36 tahun, lokasi penelitian di Makassar Sulawesi Selatan, dan alat ukur yang digunakan

berbeda dengan menggunakan skala perilaku *phubbing* berdasarkan teori Chotpitayasunondh & Douglas (2018) dan skala *fear of missing out* berdasarkan teori milik Wegmann (2017).

Pada penelitian kedua, perbedaan terletak pada jumlah variabel yang digunakan yakni perilaku *phubbing* sebagai (Y) dan *fear of missing out* sebagai (X) sementara tidak menggunakan variabel *social media addiction*, teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*, karakteristik subjek yakni remaja berusia 15 – 19 tahun, dengan populasi sebanyak 67.190.900 remaja (pada tahun 2020), dan alat ukur yang digunakan berbeda. Pada penelitian ini alat ukur berupa skala psikologis yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya antara lain skala pada perilaku *phubbing* mengadaptasi dari penelitian milik Fauzan (2018) dengan jumlah aitem sebanyak 25 butir dan skala *fear of missing out* mengadaptasi dari penelitian Azmi (2019) dengan jumlah aitem sebanyak 8 butir kemudian dimodifikasi dan menambah sebanyak 10 butir aitem.

Pada penelitian ketiga ini memiliki perbedaan yang terletak pada jumlah penggunaan variabel, di mana penelitian ini hanya menggunakan dua variabel yakni perilaku *phubbing* sebagai (Y) dan penggunaan media sosial sebagai (X) sementara tidak menggunakan variabel *social media addiction*, teknik pengambilan sampel menggunakan adalah *probability sampling* dengan jenis metode *proportionate stratified random sampling*, teori yang digunakan pada variabel perilaku *phubbing* ialah milik Chotpitayasunondh & Douglas (2018), subjek yang diteliti merupakan seluruh mahasiswa Universitas Negeri Padang, lokasi penelitian di Universitas Negeri Padang Sumatera Barat, alat ukur yang digunakan berbeda yakni skala hasil dari modifikasi dari *Generic Scale of Phubbing* (GSP) dari Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), dan penelitian ini menggunakan model hubungan.

Perbedaan pada penelitian keempat terletak pada penggunaan tiga variabel yang berbeda yakni kecenderungan *phubbing* sebagai (Y), intensitas penggunaan aplikasi *tiktok* sebagai (X1), dan intensitas penggunaan media sosial sebagai (X2) sementara tidak menggunakan variabel *fear of missing out*, teori yang digunakan pada variabel kecenderungan *phubbing* ialah milik Safitri (2021) dan variabel intensitas penggunaan media sosial menggunakan teori milik Annisa dkk. (2020), teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* subjek yang diteliti merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA), lokasi penelitian di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Jawa Timur, alat ukur yang digunakan berbeda, terdapat spesifikasi pada penggunaan media sosial seperti aplikasi *TikTok*, alat ukur yang digunakan tidak dicantumkan tetapi disebutkan sebanyak 11 butir aitem pada skala kecenderungan *phubbing* dan 6 butir aitem pada skala intensitas penggunaan media sosial.

Selanjutnya, perbedaan pada penelitian kelima terletak pada jumlah penggunaan variabel yang digunakan, di mana dalam penelitian ini hanya menggunakan dua variabel yakni perilaku *phubbing* sebagai (Y) dan kecanduan media sosial (X) sementara tidak menggunakan variabel *fear of missing out*, teori yang digunakan pada variabel perilaku *phubbing* tidak dicantumkan dan kecanduan media sosial menggunakan teori milik Fang (2020), teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*, subjek yang diteliti merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Lambung Mangkurat, lokasi penelitian di Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin Kalimantan Selatan, dan alat ukur yang digunakan berbeda, alat ukur yang digunakan tidak dicantumkan.

Penelitian terdahulu yang keenam terletak pada penggunaan variabel, di mana variabel *fear of missing out* sebagai (Y), regulasi diri (X1) dan *psychological well-being* (X2), sementara tidak menggunakan variabel *social media addiction* dan perilaku *phubbing*, teknik pengambilan sampel menggunakan adalah *probability sampling* dengan jenis metode *proportionate stratified random sampling*, subjek yang diteliti merupakan siswa SMA Negeri 2 Semarang, lokasi penelitian di SMA Negeri 2 Semarang, alat ukur yang digunakan berbeda yakni skala psikologi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek teori milik Pzybylsky (2013) dan penelitian ini menggunakan model hubungan.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Konseptualisasi Variabel *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

##### 1. Definisi *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Pada mulanya, peneliti asal negara Turki bernama Nazir & Bulut turut berperan dalam pembentukan kata *phubbing*, kata tersebut muncul ketika dimanifestasikan ke dalam kamus tersohor sejalan dengan adanya modernisasi yang disebut kamus *Macquarie*. Lebih lanjut tim yang terlibat dalam proses modernisasi kamus tersebut menghasilkan kata “telepon” dan “menghina” yang merujuk ke arah negatif yakni adanya ketergantungan dalam bermain *gadget* atau secara dekat dikenal dengan istilah *phubbing*. Dapat dikatakan bahwa selama melakukan interaksi sosial, seseorang yang mulai melihat atau membuka *gadget* disebut “*phubber*” sedangkan seseorang yang menerima perilaku *phubbing* (*phone snubbing behavior*) tersebut didefinisikan dengan “*phubbee*” (Nazir & Bulut, 2019: 820). *Phone snubbing (phubbing) behavior* didefinisikan sebagai individu yang menaruh fokus atau perhatian penuh pada *gadget* ketika sedang melakukan komunikasi secara langsung dengan individu lain atau dapat dikatakan individu tersebut sibuk dengan *gadget*-nya dan semaunya sendiri hingga terjadi pengabaian terhadap lingkungan sekitar (Karadag, 2015: 60).

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018: 1) mendefinisikan *phone snubbing (phubbing) behavior* ialah suatu tindakan mengabaikan orang lain ketika berinteraksi secara langsung, tetapi pelaku fokus terhadap *gadget* yang digenggamnya atau disebutkan individu mengalihkan perhatian dengan lawan bicara untuk melihat *gadget*. *Phubbing* dianggap sebagai perilaku seseorang yang cenderung menunjukkan sikap apatis terhadap lingkungan di sekitarnya dan lebih memperhatikan *gadget* yang dimiliki (Sinring, 2022: 221). Selanjutnya, Youarti & Hidayah (2018: 144) menjelaskan mengenai perilaku *phubbing*

yang memiliki arti sebagai perilaku menyakiti orang lain dalam berinteraksi sosial sebab seluruh perhatian ditujukan pada *gadget*. Perilaku *phubbing* juga dapat berbentuk gangguan komunikasi yang dialami seseorang terhadap lawan bicaranya dengan melibatkan *gadget* ketika berinteraksi dibandingkan memperhatikan lawan bicaranya ketika menjalin komunikasi (Roberts & David, 2016: 135).

Berdasarkan berbagai definisi dan penjelasan mengenai *phone snubbing (phubbing) behavior* dari beberapa para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan secara garis besar bahwa *phubbing* adalah singkatan dari "*phone snubbing*" yang fokus pada penggunaan gadget sehingga mengabaikan orang lain dalam situasi sosial dengan sengaja. Hal ini dapat mengganggu interaksi sosial dan membuat orang yang diabaikan merasa tidak dihargai. *Phubbing* sering kali mencakup membaca pesan teks, menjawab panggilan, atau menggunakan media sosial saat berada dalam kehadiran orang lain.

## **2. Aspek – aspek *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior***

Menurut Karadag (2015: 65) terdapat beberapa aspek mengenai *phone snubbing (phubbing) behavior* diantaranya sebagai berikut :

### **a. Gangguan Komunikasi (*Communication Breakdown*)**

Gangguan yang terjadi dalam hal ini merupakan gangguan komunikasi yang dikarenakan penggunaan *gadget* tidak sesuai dengan situasi dan dianggap sebagai penghambat dalam komunikasi interpersonal (Saloom & Veriantari, 2022: 157). Lebih lanjut, gangguan komunikasi mempunyai tiga elemen, di mana elemen ini menjadi hambatan dalam melakukan komunikasi secara langsung dengan orang lain yang meliputi :

1. Melakukan panggilan.
2. Mengirim atau membalas pesan melalui aplikasi *chatting*.
3. Mengecek notifikasi pada media sosial.

b. Obsesi terhadap *Gadget (Phone Obsession)*

Saloom & Veriantari (2022: 157) mengungkapkan mengenai obsesi terhadap *gadget* dalam hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya dukungan atas kebutuhan dalam menggunakan *gadget* dengan intensitas penggunaan yang tinggi. Adapun tiga elemen yang mendukung aspek ini meliputi :

1. Kelekatan seseorang terhadap *gadget*.
2. Adanya perasaan cemas jika jauh dari *gadget*.
3. Mengalami kesulitan dalam penggunaan *gadget*.

Adapun menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018: 6) terdapat beberapa aspek *phone snubbing (phubbing) behavior* diantaranya sebagai berikut :

a. *Nomophobia*

Bragazzi & Del Puente (2014: 156) menyampaikan bahwa *nomophobia* ialah kependekan dari “*no mobile phone phobia*” atau yang berarti tidak akan merasa takut terhadap keberadaan *gadget*. *Nomophobia* dihasilkan karena adanya perasaan tidak nyaman atau individu mengalami perasaan cemas sebab berjauhan dengan *gadget*. *Nomophobia* disebut sebagai ketakutan situasional, di mana seseorang yang memiliki *nomophobia* akan mengalami ketakutan yang bersifat irasional jika tidak dapat menggunakan *gadget* dan akan menjauhi tempat-tempat yang tidak memiliki jangkauan untuk menggunakan *gadget*. Terdapat ciri-ciri seseorang yang mengalami *nomophobia* terdiri atas :

1. Seluruh waktu dihabiskan untuk bermain *gadget* dan tidak lupa membawa pengisi daya (*charger*).
2. Muncul perasaan gelisah, cemas, *nervous* ketika berjauhan dengan *gadget*.
3. Mengecek layar *gadget* secara persisten untuk mencari informasi meskipun tidak penting.

4. Meletakkan *gadget* sedekat mungkin agar mudah untuk membukanya kapan saja.
5. Merasa lebih nyaman melakukan komunikasi melalui *gadget* dibandingkan secara langsung.
6. Apatis terhadap biaya yang dikeluarkan untuk membeli kuota.

b. *Interpersonal Conflict*

Menurut Nawantara (2020: 180) konflik interpersonal dianggap sebagai permasalahan yang sedikit akan berdampak pada kualitas hubungan sosial yang cenderung tinggi. Perselisihan yang terjadi antara individu, kelompok, maupun organisasi dipicu karena adanya ketidakcocokan pada suatu keadaan yang dialami oleh seseorang sehingga menyebabkan terhambatnya komunikasi, divergensi tujuan, kedudukan, tindakan, evaluasi, maupun perspektif yang berbeda antara satu individu dengan individu lain. Terlebih ketika berinteraksi secara langsung dapat terlihat jelas hasil dari terbentuknya konflik interpersonal.

c. *Self- Isolation*

Purnamasari & Widyastuti (2023: 1436) menyatakan *self-isolation* dapat terpacu pada saat individu menjauhkan diri dari lingkaran sosial dan fokus perhatiannya hanya tertuju pada *gadget* yang berada di genggamannya. Dikatakan pula hal ini terjadi kepada seseorang yang dengan sengaja mengisolasi dirinya sendiri dari orang lain atau lebih senang melakukan kegiatan hanya seorang diri seperti bermain *gadget* tanpa perlu melakukan aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain di lingkungan sekitar.

d. *Problem Acknowledement*

Pada aspek ini diartikan sebagai suatu bentuk pengakuan yang berasal dari pelaku *phubbing* “*phubber*” dengan secara sadar atau sengaja menunjukkan perilaku *phubbing* ketika berinteraksi dengan orang lain di lingkaran sosialnya. Penerima atas perilaku menyimpang tersebut dikenal dengan istilah “*phubbee*” (Budiono, 2020: 12).

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek menurut para ahli di atas, maka aspek-aspek yang akan diterapkan pada penelitian ini ialah aspek dalam *phone snubbing (phubbing) behavior* yang diterangkan oleh Karadag (2015: 65) meliputi gangguan komunikasi (*communication breakdown*) dan obsesi terhadap *gadget (phone obsession)*.

### **3. Faktor – faktor yang Memengaruhi *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior***

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018: 3) adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *phone snubbing (phubbing) behavior* meliputi :

#### **a. Kecanduan Internet (*Internet Addiction*)**

Semakin bertambah seseorang yang menggunakan *gadget* dengan demikian akan semakin banyak menimbulkan kekhawatiran terkait risiko yang berpotensi mengalami kecanduan dalam menggunakan internet. Sejalan dengan adanya fakta bahwa intensitas waktu yang dihabiskan dalam penggunaan internet menyebabkan penggunaan internet patologis (Najah, 2022: 26). Dengan kata lain, meskipun melalui pendekatan yang beragam dapat disebutkan bahwa secara realistis terdapat kesepakatan bersama dalam literatur yang menyatakan jika internet dapat membuat kecanduan. Selain itu, internet berkesinambungan dengan berbagai sarana yang terkoneksi dengan media, di mana media ini telah berorientasi pada peningkatan ragam adiksi terbaru yakni fitur media sosial.

#### **b. Rasa Takut Tertinggal (*Fear of Missing Out*)**

Najah (2022: 26) mengungkapkan bahwa individu akan mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang mungkin saja dimiliki individu lain yang terhubung atau tidak terhubung dengan peristiwa, pengalaman, dan percakapan yang terjadi dalam lingkungan sosialnya. Ketidakterdapatnya *gadget* yang dapat memunculkan kecemasan jika

ketinggalan informasi terbaru termasuk kekhawatiran sebab memiliki kesulitan untuk melakukan hubungan dengan lingkungan sosial yang berdampak pada kebahagiaan hidup seseorang.

c. Kontrol Diri (*Self-Control*)

Dalam hal ini, seseorang yang memiliki kepentingan atau tingkat kesulitan yang tinggi dalam mengendalikan impuls maka individu tersebut tidak mampu mengontrol dalam penggunaan *gadget*. Kontrol diri (*self-control*) berhubungan baik dengan perilaku kecanduan dan berkaitan dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan. Tingginya tingkat kesulitan dalam mengontrol motivasi dalam diri seseorang dapat berpeluang mengalami ketidaksanggupan mengendalikan diri dalam penggunaan *gadget* (Fadilah, 2022: 152). Oleh sebab itu, disebut secara logis bahwa kontrol diri (*self-control*) dapat memperkirakan ketergantungan *gadget*, setelah itu dapat mendeskripsikan penggunaan *gadget* yang berlebihan berkesempatan memiliki *phone snubbing (phubbing) behavior*.

d. Kecanduan *Gadget (Smartphone Addiction)*

Menurut Eduardo (2020: 322) seseorang akan lebih memungkinkan mengalami masalah kesehatan, jika menunjukkan kecenderungan yang persisten dalam menggunakan *gadget*. Selain itu, terdapat kekhawatiran dengan risiko penggunaan *gadget* terhadap kualitas interaksi sosial. Ketergantungan ini menyesuaikan beragam faktor yang mempunyai dampak besar terhadap kehidupan sosial di masyarakat. *Gadget* yang disempurnakan dengan fitur-fitur menarik dan inovatif atas berbagai pembaruan nyatanya berpengaruh secara signifikan.

Adapun menurut Karadag (2015: 61) terdapat faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya *phone snubbing (phubbing) behavior* diantaranya sebagai berikut :

a. Kecanduan *Gadget (Smartphone Addiction)*

Young (2007: 672) berkomentar mengenai kecanduan *gadget* ini mirip dengan individu yang mengalami kecanduan internet. Kebutuhan

akan teknologi akan memungkinkan untuk menjadikan manusia berlebihan dalam menggunakannya termasuk *gadget*.

b. Kecanduan Internet (*Internet Addiction*)

Perkembangan internet yang semakin luas dan dapat memberikan berbagai macam cara untuk mengeksplorasi berbagai informasi melalui internet dengan mudah. Hal tersebut membuat kebanyakan individu menjadi berlebihan dalam menggunakan internet sehingga dapat menyebabkan kecanduan internet (Eny Ratnasari, 2020: 100).

c. Kecanduan Media Sosial (*Social Media Addiction*)

Media sosial digunakan sebagai sarana komunikasi dalam berinteraksi dengan individu lain melalui jejaring sosial. Media sosial memiliki unsur didalamnya seperti *games*, bertukar pesan, berbagi informasi, dan dapat menjadi motivasi individu agar tetap *online* pada *gadget*-nya untuk membuka media sosial secara terus-menerus (Krisnadi & Adhandayani, 2022: 48).

d. Kecanduan *Game* (*Game Addiction*)

Adiksi pada fitur permainan dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan dalam menggunakan *gadget*. Istiqomah & Suyadi (2019: 3) mengungkapkan bahwa individu yang tidak memiliki *time management* yang baik memungkinkan mengalami kesulitan untuk mengendalikan diri agar tidak selalu bermain *game*.

e. Rasa Takut Tertinggal (*Fear of Missing Out*)

Menurut pernyataan Abivian (2022: 159) kegiatan membuka media sosial dilakukan untuk mencari informasi terbaru dan terkini yang disebarkan oleh pengguna lain melalui media sosial, membagikan berbagai peristiwa melalui media sosial, dan mengikuti secara terus-menerus mengenai pencapaian teman di media sosial tanpa ingin terlewati.

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *phone snubbing (phubbing) behavior* menurut para ahli di atas, terdapat

beberapa faktor yang memengaruhi antara lain kecanduan *gadget* (*smartphone addiction*), kecanduan internet (*internet addiction*), kecanduan media sosial (*social media addiction*), kecanduan *game* (*game addiction*), dan rasa takut tertinggal (*fear of missing out*).

#### **4. *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* dalam Perspektif Islam**

Agama Islam, sebagai agama yang memiliki mayoritas pengikut di Indonesia, mempunyai perspektif tersendiri mengenai berbagai persoalan terkemuka seperti fenomena *phone snubbing (phubbing) behavior* yang banyak terjadi dan menjadi realita sosial saat ini. Kitab suci al-Qur'an merupakan salah satu kitab yang berisi petunjuk bagi umat muslim maka perlu mempelajari al-Qur'an secara lebih jauh dengan menganalisis isi serta arti yang terkandung di dalamnya. Berutu (2018: 1) menerangkan mengenai perlunya mendalami kitab suci al-Qur'an sebab al-Qur'an memiliki fungsi dan peran yang baik, salah satunya di jadikan sebagai arahan dan ketentuan dasar dalam proses hidup bagi umat muslim terlebih di era modern seperti sekarang ini. Oleh sebab itu, tentunya belum cukup jika al-Qur'an hanya sekadar dipandang sebuah referensi dalam kehidupan manusia sehari-hari tanpa disertai dengan pemahaman dari arti ayat yang dipelajari.

Tampaknya fenomena perilaku *phubbing* sangat sulit dihindari bagi beberapa orang. Hal tersebut dikarenakan manusia begitu dimudahkan dalam menyelesaikan aktivitas kehidupan dengan adanya *gadget*. Singkatnya, keberadaan *gadget* memberikan berbagai manfaat yang tidak dapat dipungkiri jika kehadirannya sangat disyukuri banyak orang. Tetapi pada realitanya, kehadiran *gadget* berhasil mengubah etika dalam berkomunikasi bagi masyarakat Indonesia yang sebelumnya lebih memprioritaskan norma-norma sosial dan etika berkomunikasi ketika menjalin interaksi (Geovany & Hasbiansyah, 2020: 80). Perilaku *phubbing* termasuk dalam suatu perbuatan yang tidak menghargai dan menghormati orang lain sebab tindakan tersebut dianggap sebagai gejala untuk menyakiti dengan melakukan pengabaian terhadap orang lain ketika berinteraksi.

Berhubungan dengan hal ini, sesuai dengan firman Allah SWT dalam al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 44, yang artinya :

“Apakah kamu menyuruh orang melakukan aneka kebajikan dan kamu melupakan diri kamu sendiri, padahal kamu membaca kitab suci. Tidakkah kamu berakal?”

Berdasarkan tafsir Al-Mishbah, yang menjelaskan mengenai ayat di atas, yang berarti melakukan kebaikan dalam segala hal, baik dalam hal dunia maupun kelak di akhirat. Salah satu kebaikan yang dapat dilakukan di dunia yaitu berinteraksi. Dinyatakan oleh ulama bahwa kebajikan meliputi tiga elemen diantaranya kebaikan dalam beribadah kepada Allah SWT, kebaikan dalam melindungi keluarga, dan kebaikan dalam berinteraksi dengan orang lain (Shihab, 2002: 178).

Dalam sudut pandang Islam, interaksi tidak hanya sekadar membalas dan mengirim pesan saja. Islam mengajarkan manusia untuk saling melengkapi, saling membantu satu sama lain, dan saling berinteraksi kepada siapa saja dan tidak pandang bulu. Tidak akan merugikan kepada seseorang yang saling membantu, justru dengan hal tersebut hubungan manusia tidak akan putus sampai kapanpun. Sejalan dengan pernyataan Shohibul Hidayah (2022) interaksi sesama manusia sangat berpengaruh dalam berbagai segi kehidupan salah satunya dapat menjaga serta meningkatkan kualitas hubungan antar individu. Lebih lanjut dijelaskan bahwa interaksi dalam islam, yaitu interaksi yang berakhlak dan beretika.

## **B. Konseptualisasi Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)**

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

Untuk pertama kalinya, *fear of missing out* diperkenalkan melalui media pada sekitar tahun dua ribu sepuluh awal sekaligus didefinisikan sebagai perilaku pemeriksaan pada jejaring sosial secara terus-menerus dengan tidak hanya aktif, yakni pada saat seseorang mempunyai waktu luang untuk mengeksplorasi *gadget* yang didukung oleh internet, tetapi

secara berulang-ulang atau cenderung berlebihan melalui bermacam notifikasi mengenai sosial yang diserap selama ini (Elhai, 2021: 203). Diartikan secara lebih luas mengenai *fear of missing out* oleh Abel, Buff (2016: 34) yakni suatu gambaran dari rasa takut yang sangat dominan dialami oleh seseorang sehingga berdampak buruk dalam penyesuaian diri (*self-adjustment*) pada kondisi tertentu sehingga individu mampu untuk mengalihkan sesuatu yang biasa mereka kerjakan sebab terdapat tekanan sosial dan perasaan takut dasingkan oleh orang lain. Selain itu, menurut Przybylski (2013: 1841) *fear of missing out* juga dianggap sebagai rasa khawatir yang menyebar ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan dirinya dan akan muncul dorongan untuk tetap terhubung dengan peristiwa orang lain.

Sianipar & Kaloeti (2019: 137) menjelaskan mengenai definisi *fear of missing out* merupakan munculnya rasa takut dan gelisah berbasis digital atas ketertinggalan individu, jika mengetahui orang lain sedang atau telah melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dan lebih baik dibandingkan dengan dirinya. *Fear of missing out* disebut susunan yang menggambarkan terkait tendensi sikap seseorang dan pengetahuan hiponim yang berhubungan dengan rasa takut akan tertinggalnya sesuatu yang terjadi dalam jaringan dan di dipandang sebagai karakter yang terbawa (Wegmann, 2017: 35). Di samping itu, selanjutnya dijelaskan mengenai definisi *fear of missing out* merupakan timbulnya kecemasan yang dialami seseorang pada saat membuka media sosialnya dan melihat bermacam-macam kesenangan yang saat itu sedang dilakukan oleh orang-orang terdekat (Akbar, 2018: 39). Berikutnya, melalui pernyataan Savitri (2019: 88) *fear of missing out* menciptakan perasaan khawatir, gelisah, takut serta cemas yang pada akhirnya membentuk individu mengalami ketidakmampuan dalam menguasai lingkungan, menjalin hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*) yang dimiliki cenderung rendah.

Berdasarkan pemaparan beberapa definisi mengenai *fear of missing out* dari para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan secara garis besar bahwa *fear of missing out* adalah rasa takut yang dialami individu karena melihat orang lain memperoleh peristiwa lebih menyenangkan dibandingkan dirinya. Hal tersebut terkait dengan perasaan cemburu atau keinginan untuk terlibat dalam aktivitas tertentu agar tidak merasa ketinggalan. *Fear of missing out* ini sering terjadi dalam konteks media sosial dan perkembangan teknologi informasi, di mana orang dapat melihat apa yang dilakukan oleh orang lain dan merasa perlu untuk ikut serta atau mengikuti gaya tersebut.

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

Menurut Przybylski (2013: 1840) terdapat aspek-aspek mengenai *fear of missing out* diantaranya sebagai berikut :

### a. Kebutuhan akan Keterikatan (*Need for Relatedness*)

Kebutuhan pada aspek ini ialah adanya keinginan individu untuk selalu ingin merasa terhubung dengan orang lain. Menurut Kusumaisna (2023: 751) keterikatan (*relatedness*) dalam hal ini memperlihatkan keikutsertaan, di mana seseorang merasa sungguh penting di media sosial yang membawa perilaku seperti upaya, kegigihan, keterlibatan, perasaan positif, keinginan serta keaktifan.

### b. Kebutuhan akan Diri (*Need for Self*)

Kusumaisna (2023: 758) menyatakan bahwa pada dasarnya kebutuhan *self* pada individu berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* yang berarti adanya keyakinan individu guna melakukan perilaku tertentu sehingga seseorang memiliki keinginan agar dapat terhubung dengan orang lain. Sementara kebutuhan *autonomy* yang berarti individu dapat mengkombinasikan perilaku yang dilakukan tanpa mempedulikan orang lain.

Wegmann (2017: 38) adapun aspek-aspek mengenai *fear of missing out* diantaranya meliputi :

a. *Trait-FoMO*

Pada *trait-FoMO* ini merupakan perasaan cemas yang dialami seseorang jika ketinggalan suatu informasi yang sedang menjadi pembahasan oleh siapa saja (Risdayanti, 2019: 278). Media sosial dan juga internet menawarkan berbagai solusi untuk memperoleh informasi serta agar tetap terhubung dengan orang lain melalui jejaring sosial. Aspek ini ditafsirkan sebagai karakter disposisi atas proses kesadaran dalam diri seseorang ketika mengakses internet yang menciptakan perasaan tidak terduga jika ketinggalan informasi. Situasi dalam *trait-FoMO* berhubungan dengan kebutuhan psikologi (ingin terkoneksi dengan orang lain) yang tidak terpenuhi.

b. *State-FoMO*

Pada *state-FoMo* ini dipandang sebagai suatu perilaku ingin selalu terkoneksi dan memiliki keingintahuan yang besar mengenai kehidupan orang lain secara persisten melalui media sosial guna mempertahankan hubungan agar tetap terjalin secara *online* dengan orang lain (Risdayanti, 2019: 279).

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek menurut para ahli di atas, maka aspek-aspek yang akan diterapkan pada penelitian ini ialah aspek mengenai *fear of missing out* yang dijelaskan oleh Przybylski (2013: 1840) meliputi kebutuhan akan keterikatan (*need for relatedness*) dan kebutuhan akan diri (*need for self*).

### **3. *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam Perspektif Islam**

Dengan adanya pandangan dalam Islam mengenai kekhawatiran duniawi, semestinya manusia dapat memperkirakan diri supaya tidak tersesat pada rasa cemas yang berlebihan dengan kehidupan di dunia yang sementara ini. Tetapi pada realitanya, di era kontemporer seperti saat ini

manusia semakin memperoleh kesempatan untuk terlibat pada rasa cemas akan hal-hal dunia melalui bermacam-macam cara dan bentuk, salah satunya ialah kehadiran media sosial, yang mana hal ini berpengaruh besar terhadap kesehatan mental dan menciptakan suatu gejala yang terkenal di masyarakat yakni *Fear of Missing Out*. *Fear of missing out* merupakan sekumpulan tanda-tanda yang dialami seseorang disebabkan karena adanya kekhawatiran mengenai kehidupan di dunia.

Allah SWT telah menunjukkan kepada manusia bahwa kekhawatiran, kecemasan, dan rasa takut terkait segala macam permasalahan duniawi yang dirasakan oleh manusia itu merupakan satu diantara banyaknya ujian yang Allah SWT bagikan kepada hamba-Nya supaya mampu bersabar dan bertaqwa dalam menghadapi dan melewati segala ujian yang diberikan. Sesuai dengan pembahasan mengenai *fear of missing out* ini dijelaskan melalui firman Allah SWT dalam al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 155, yang artinya :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Menurut tafsir Al-Misbah diterangkan bahwa pada arti ayat di atas, Allah SWT menurunkan pertanda kepada manusia yang akan diberikan segelintir ujian berbentuk rasa takut atau kekhawatiran hati terkait segala sesuatu yang ada di dunia ini seperti antara lain rasa lapar, harta yang sedikit, dan kesiapan mental. Menurut Shihab (2002: 305) dalam tafsirnya yakni Al-Misbah mengungkapkan bahwa diberikannya ayat ini merupakan suatu bentuk ketenteraman untuk seluruh umat manusia sebab dengan memahami informasi yang disampaikan oleh Allah SWT mengenai diberikannya ujian yang berwujud rasa khawatir akan segala hal dunia maka sudah semestinya manusia segera menyiapkan diri guna menjauhi sesuatu yang akan menyesatkannya pada rasa khawatir dan rasa takut.

Allah akan bersedia membantu hamba-Nya di berbagai kesulitan sehingga manusia memiliki pandangan yang baik dalam segala permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut dapat menjadi sandaran bagi seseorang dalam mengatasi permasalahan serta menghilangkan rasa takut yang berlebihan. Rusyadi (2012) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki pikiran positif terhadap suatu masalah yang datang dengan serta mempunyai keyakinan kepada Allah SWT bahwa ialah pemilik segala rencana terhadap sesuatu atas dasar cinta Allah SWT kepada makhluk ciptaan-Nya. Hal ini akan membuat seseorang dapat menerima realita yang telah ditentukan oleh sang pencipta tanpa rasa takut sedikitpun.

### **C. Konseptualisasi Variabel *Social Media Addiction***

#### **1. Definisi *Social Media Addiction***

Untuk sebagian orang, penggunaan media sosial mungkin telah menjadi salah satu kegiatan prioritas yang harus dilakukan secara terus-menerus atau berlebihan hingga berorientasi pada keseruan dengan bermain media sosial yang biasanya dipergunakan untuk merubah suasana hati (*mood*), perasaan bahagia, ataupun mengobati perasaan negatif seperti mati rasa. Tetapi jika dilakukan secara persisten mencapai jangka waktu dan tenaga yang diperlukan untuk terlibat juga akan meningkat maka seseorang dikatakan mengalami kecanduan media sosial (Toba Ayeni, 2019: 20). Sedangkan, definisi *social media addiction* menurut Al-Menayes (2015: 2) merupakan gangguan yang disebabkan kesulitan terlepas dari kecanduan *online* dalam menggunakan internet terutama pada *gadget* yang dapat dibawa kemanapun dan menyediakan sarana penggunaan internet dengan mudah tanpa melihat ruang dan waktu sehingga menjadi wadah yang sesuai untuk pengguna internet yang telah ketergantungan. Selain itu, kecanduan media sosial ini dijelaskan sebagai suatu gangguan tindakan yang berasal dari penggunaan media sosial berlebih-lebihan sehingga membuat penggunanya menggunakan media sosial secara terus-menerus atau berlebih-lebihan (Eijnden, 2016: 479).

Menurut Tyagi & Khokhar (2022: 53) ketergantungan media sosial (*social media addiction*) ialah istilah yang diberikan untuk mendeskripsikan suatu keadaan, yang mana dalam keadaan tersebut pengguna media sosial menghabiskan sebagian waktu di media sosial sehingga menghasilkan pengaruh buruk pada dimensi-dimensi lainnya di kehidupan sehari-hari. Definisi mengenai *social media addiction* juga diutarakan oleh Andreassen (2015: 176) dianggap sebagai suatu tindakan fokus secara berlebihan terhadap media sosial yang dilakukan oleh individu sehingga memberikan dukungan kepada individu untuk mengaksesnya dengan intensitas waktu yang cukup lama dan dapat mengganggu beragam kegiatan sosial seperti pekerjaan, pendidikan, interaksi sosial, serta kesehatan mental individu. *Social media addiction* dideskripsikan sebagai suatu kebiasaan (*habit*) yang obsesif agar terhubung dalam suatu aktivitas tertentu atau dengan kata lain merasa senang menggunakan media sosial, membutuhkan waktu yang lama untuk mendapatkan kepuasan ketika mengakses internet, sulit mengendalikan,, dan sulit meminimalisir bahkan menghentikan penggunaan media sosial yang berlebihan (Young, 2004: 403).

Berdasarkan pemaparan definisi mengenai *social media addiction* dari beberapa para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan secara garis besar bahwa *social media addiction* adalah perilaku seseorang yang menjadi sangat tergantung pada penggunaan media sosial hingga berdampak negatif di berbagai segi kehidupan.

## **2. Aspek – aspek *Social Media Addiction***

Al-Menayes (2015: 4) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek *Social Media Addiction* diantaranya sebagai berikut :

### **a. Konsekuensi Sosial (*Social Consequences*)**

Gambaran dalam penggunaan media sosial yang berdampak pada kegiatan yang dilakukan oleh seseorang sehingga membuat mereka kehilangan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya karena

berlebihan dalam penggunaan media sosial yang berakibat mengalami konsekuensi sosial (Erwinda, 2023: 126).

b. Pengendalian Waktu (*Time Displacement*)

Henisaputri (2022: 23) mengemukakan penyebab terjadinya kecanduan media sosial disebabkan rendahnya manajemen waktu yang dimiliki ketika sedang mengakses media sosial seperti halnya menggunakan media sosial secara terus-menerus, tidak menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggungjawabnya, dan bertambahnya waktu yang diberikan ketika mengakses media sosial.

c. Perasaan Kompulsif (*Compulsive Feelings*)

Perasaan kompulsif merupakan perasaan yang dialami oleh pengguna media sosial, pengguna yang mengalami ketergantungan dalam mengakses media sosial, hal tersebut menjadi solusi untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi pikiran buruk seperti rasa bosan dan tertekan (Idris, 2022: 2).

Sedangkan, menurut Young (2004: 403) adapun aspek-aspek *social media addiction* antara lain sebagai berikut :

a. Makna Utama (*Salience*)

Sebagai pengguna media sosial, individu perlu mengetahui makna penting dalam menggunakan media sosial dengan tepat dan bijak sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang positif dan menghindari hal negatif (Griffiths, 2016: 172).

b. Penggunaan Berlebihan (*Excessive Use*)

Menurut Bheo (2020: 292) dalam menggunakan media sosial tidak baik jika dilakukan secara berlebihan karena akan menimbulkan dampak buruk bagi diri sendiri dan juga lingkungan sekitar.

c. Kelalaian dalam Bekerja (*Neglect to Work*)

Suatu sikap individu dalam melakukan sesuatu yang sebenarnya dapat lakukan atau melakukan sesuatu yang dihindari orang lain dalam hal pekerjaan (Netrawati, 2020: 47).

d. Antisipasi (*Anticipation*)

Hartinah (2019: 125) menyatakan maksud dari antisipasi dalam hal ini adalah antisipasi guna menghindari terjadinya konflik horizontal dengan pengguna media sosial yang lain.

e. Kurangnya Kontrol (*Lack of Control*)

Kurangnya kontrol dalam aspek ini dimaksudkan karena adanya kesulitan seseorang dalam mengendalikan, mengatur, dan mengarahkan dirinya dalam menggunakan media sosial (Mulia, 2023: 21).

f. Kelalaian dalam Kehidupan Sosial (*Neglect to Social Life*)

Kecerobohan yang terjadi ketika berinteraksi dengan orang lain seperti halnya suatu perilaku seseorang yang mengabaikan situasi tertentu pada lingkungan sosialnya (Yunfahnur, 2022: 9).

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek menurut para ahli di atas, maka aspek-aspek yang akan diterapkan pada penelitian ini ialah aspek mengenai *social media addiction* yang dijelaskan oleh Al-Menayes (2015: 4) meliputi konsekuensi sosial (*social consequences*), pengendalian waktu (*time displacement*), dan perasaan kompulsif (*compulsive feelings*).

### **3. *Social Media Addiction* dalam Perspektif Islam**

Agama Islam sangat memusatkan penjagaan diri atas berbagai tekanan dan ancaman dengan langkah merawat kesehatan serta ketenteraman psikis, fisik, dan spiritual (Zubair & Raquib, 2020: 251). Umat muslim dibimbing untuk tidak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial. Lebih lanjut dijelaskan bahwa berlandaskan pada budaya Islam pada saat hal tersebut dilakukan maka dapat memberikan kesempatan manusia mengalami rasa cemas, keputusasaan, kesepian, kecemburuan, syirik, hingga perasaan depresi, dan perasaan negatif lain yang mengganggu kedamaian serta ketenteraman hati juga pikiran mereka. Umat Islam memandang media sosial sebagai sesuatu yang diizinkan atau diperbolehkan untuk digunakan, tetapi diingatkan kembali bahwasanya

media sosial dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya dan sesuai batasan penggunaan., Sesuai dengan pernyataan tersebut, untuk mengetahui mengenai seperti apa batasan-batasan yang diizinkan dan dilarang dijelaskan dalam al-Qur'an Al-A'raf ayat 56, yang artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar.”

Menurut Quraish Shihab, arti dari ayat di atas, menjelaskan tentang seseorang yang menyampaikan sesuatu atau ucapan yang benar dan mengenai tepat pada kenyataannya. Dengan demikian, ayat tersebut memberikan pula petunjuk bahwa kritik yang disampaikan kepada orang lain hendaknya merupakan kritik yang dapat membangun atau dalam arti lebih spesifik informasi yang disampaikan dalam media sosial haruslah baik, benar, dan mengedukasi (Shihab, 2006: 124).

Bagi seseorang jika mengucapkan kalimat-kalimat yang benar, maka mereka akan terhindar dari kebohongan dan juga akan jauh dari perbuatan yang menghasilkan ucapan atau kata-kata yang berdampak pada keburukan atau sesuatu yang tidak bermanfaat. Seseorang yang telah memantapkan sikap tersebut pada dirinya, akan terhindar dari perbuatan-perbuatan yang mengandung kebohongan serta keburukan. Hal ini berarti lahirnya amal-amal saleh bagi mereka. Di saat itu pula mereka akan menyadari betapa buruk amal-amal yang pernah dilakukan sehingga bertaubat kepada Allah SWT (Husnah. Z, 2021).

#### **D. Dampak *Fear Of Missing Out (Fomo)* dan *Social Media Addiction* terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior***

Fenomena *phubbing* tidak hadir secara mentah-mentah dan begitu saja. Perilaku *phubbing* didefinisikan sebagai suatu tindakan mengabaikan orang lain dan menaruh seluruh perhatiannya pada *gadget*. Salah satu indikasi munculnya *phone snubbing (phubbing) behavior* ialah timbulnya perasaan cemas dan takut (*fear of missing out*). *Fear of missing out* (fomo)

dapat menimbulkan dampak di berbagai hal seperti mengalami gangguan tidur (insomnia), stres, gejala psikosomatik, konsentrasi menurun, munculnya perasaan bertentangan terhadap media sosial sehingga tanpa sadar menggunakan *gadget* di mana pun berada atau dikenal sebagai perilaku *phubbing* (Przybylski, 2013: 1842). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Balta (2020: 630) berkomentar bahwa *fear of missing out* (fomo) terjadi atas, tidak terpenuhinya kebutuhan dasar secara psikologis pada diri individu atau dengan kata lain tingkat *fear of missing out* yang tinggi akan mendukung individu untuk membuka atau bermain media sosial secara terus-menerus dan memiliki peluang menunjukkan perilaku *phubbing*.

Kecanduan media sosial (*social media addiction*) menjadi faktor penyebab selanjutnya yang dapat menciptakan perilaku *phubbing* ketika melakukan interaksi sosial. Youarti & Hidayah (2018: 143) menyampaikan individu yang mengalami ketergantungan media sosial akan melakukan pengalihan perhatian, fokus, dan kontak mata (*eye contact*) dari seseorang yang semestinya melihat ke arah teman bicara justru dialihkan ke *gadget* untuk bermain media sosial. Hal tersebut dapat dianggap suatu resistansi atau penolakan sosial sebagai indikasi *phone snubbing (phubbing) behavior*. Ketergantungan media sosial dapat membuat tingkat stres menjadi lebih tinggi dan menyebabkan depresi (Indriani, 2022: 1368). Penggunaan media sosial yang persisten dapat menghasilkan kebiasaan (*habit*) yang dilakukan dengan ketidaksengajaan sehingga dapat melahirkan perilaku *phubbing* (Youarti & Hidayah, 2018: 144). Tingginya tingkat kecanduan media sosial mendukung pada durasi penggunaan *gadget* meningkat sehingga perilaku *phubbing* yang dihasilkan akan semakin tinggi (Eduardo, 2020: 324).

Di samping itu, perilaku *phubbing* dapat dianalisis melalui teori Behaviorisme milik J. B. Watson yang menjelaskan bahwa suatu perilaku individu diawali dengan adanya impuls yang diterima oleh seseorang dari lingkungan di sekitarnya. Dikatakan dalam teori ini, individu disebut sebagai hasil dari lingkungan di mana ia berada (Jahja, 2011: 102). Dalam

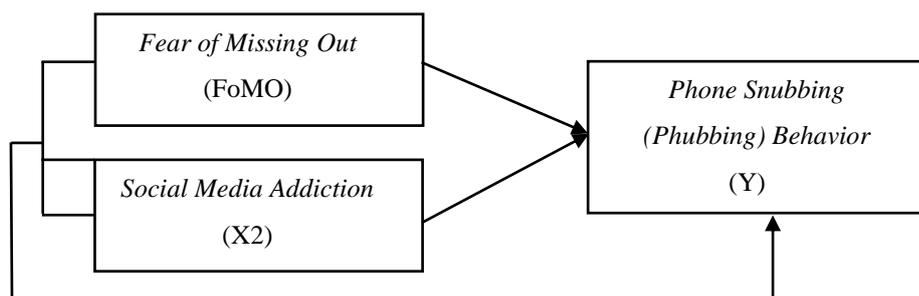
teori Behavioristik ini diyakinkan dengan pengkajian yang dilakukan oleh Spiratos (2021: 25) yang menyatakan bahwa sebetulnya remaja tidak suka memperlihatkan perilaku *phubbing*, tetapi remaja sering kali berperan dalam keadaan yang di mana mereka banyak bertemu perilaku *phubbing*. Dikatakan pula bahwa remaja tidak memiliki keinginan untuk memperbaiki tindakan tersebut sehingga mereka menerima adanya perilaku *phubbing* sebagai suatu kebiasaan (*habit*). Selanjutnya, Wang (2017: 13) menyebutkan terkait perilaku negatif yang ditunjukkan dengan saling mengabaikan sehingga dapat menimbulkan stres, memburuknya kualitas hubungan dengan orang lain, rendahnya empati yang dimiliki serta membentuk taraf hidup yang buruk.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian ini yang mendeskripsikan jika mahasiswa mengalami perasaan cemas (*fear of missing out*) yang tinggi dan tingkat kecanduan media sosial (*social media addiction*) yang tinggi pula maka perilaku *phubbing* yang dihasilkan akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, jika rasa cemas (*fear of missing out*) yang dialami mahasiswa rendah dan tingkat kecanduan media sosial (*social media addiction*) rendah pula maka perilaku *phubbing* yang dimiliki akan semakin rendah.

## E. Kerangka Teoritis

Skema Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Social Media Addiction* Terhadap *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

**Gambar 2.1** Kerangka Teoritis



## **F. Hipotesis Penelitian**

- H1** : Terdapat pengaruh *fear of missing out* (fomo) terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
- H2** : Terdapat pengaruh *social media addiction* terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
- H3** : Terdapat pengaruh *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kausalitas dan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang terlibat dalam proposal penelitian, proses penelitian, dugaan sementara penelitian, penerjunan langsung ke lokasi, analisis data penelitian, dan mengambil konklusi data penelitian hingga pencatatan terhadap penerapan teori berupa dimensi pengukuran, perhitungan, formula, dan kepastian data yang bersifat angka (Musianto, 2002: 125). Pendekatan kuantitatif dapat menciptakan sejenis teori yang bersifat menyeluruh, terkonsep, serta dapat disamaratakan yang selanjutnya diperlukan untuk memberikan penggambaran dan memperkirakan permasalahan yang lain (Azwar, 2017: 8). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan data berupa angka-angka yang terdapat pada uji hipotesis penelitian, selanjutnya diselesaikan menggunakan perhitungan statistika (Djaali, 2020: 3).

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang hendak diteliti, yaitu :

##### a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau disebut sebagai variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi. Variabel dependen (Y) dalam penelitian ini ialah *phone snubbing (phubbing) behavior*.

##### b. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau dikenal dengan variabel bebas atau variabel yang memengaruhi. Penelitian ini memuat dua variabel independen (X), yaitu *fear of missing out (fomo)* (X1) dan *social media addiction* (X2).

## **2. Definisi Operasional**

### **a. *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior***

*Phubbing* adalah singkatan dari "*phone snubbing*" yang fokus pada penggunaan *gadget* sehingga mengabaikan orang lain dalam situasi sosial dengan sengaja. Variabel ini akan diukur menggunakan skala *phone snubbing (phubbing) behavior* yang meliputi gangguan komunikasi (*communication breakdown*) dan obsesi terhadap *gadget (phone obsession)*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing* yang dimiliki oleh subjek. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat perilaku *phubbing* yang dimiliki oleh subjek.

### **b. *Fear of Missing Out (FoMO)***

*Fear of missing out* adalah rasa takut yang dialami individu karena melihat orang lain memperoleh peristiwa lebih menyenangkan dibandingkan dirinya. Variabel ini akan diukur menggunakan skala *fear of missing out* yang meliputi kebutuhan akan keterikatan (*need for relatedness*) dan kebutuhan akan diri (*need for self*). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula *fear of missing out* yang dimiliki oleh subjek. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat *fear of missing out* yang dimiliki oleh subjek.

### **c. *Social Media Addiction***

*Social media addiction* adalah perilaku seseorang yang menjadi sangat tergantung pada penggunaan media sosial hingga berdampak negatif di berbagai segi kehidupan. Variabel ini akan diukur menggunakan skala *social media addiction* yang meliputi konsekuensi sosial (*social consequences*), pengendalian waktu (*time displacement*), dan perasaan kompulsif (*compulsive feelings*). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula *social media addiction* yang dimiliki oleh subjek.

Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat *social media addiction* yang dimiliki oleh subjek.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi yang hendak diberlangsungkannya penelitian ini terletak di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang beralamat di Kampus B, JL Pemuda, No. 10, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220. Melalui studi pendahuluan yang dilaksanakan secara *online* menggunakan *google form*, lalu dibagikan melalui aplikasi *WhatsApp* pada 24 – 30 November 2023. Link kuesioner penelitian : <https://bit.ly/BantuRisyanalulus2023>

### **D. Sumber dan Jenis Data**

Sumber data pada penelitian ini ialah subjek dan informasi yang didapatkan (Arikunto, 2002: 107). Penelitian ini hanya melibatkan sumber data primer, yang dimaksud sumber data primer adalah data yang dihimpun langsung oleh peneliti dari sumber utama (Umar, 2013: 42). Sumber data utama dalam penelitian ini ialah mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, data didapatkan atas skor jawaban menggunakan alat ukur yang berupa skala. Sedangkan, menurut Arikunto (2002: 96) jenis data merupakan hasil tulisan peneliti, baik berbentuk kenyataan atau fakta maupun angka-angka. Data yang didapatkan dalam penelitian ini berasal dari hasil skor pengisian skala *phone snubbing (phubbing) behavior, fear of missing out (fomo)*, dan *social media addiction*.

### **E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

#### **a. Populasi**

Populasi adalah area abstraksi yang meliputi subjek ataupun objek memiliki sifat tertentu yang pada mulanya telah dipastikan oleh peneliti untuk dipahami dan selanjutnya diperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2019:

91). Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang terdiri atas lima program studi dengan total sebanyak 1.251 mahasiswa.

**Tabel 3.1** Data keseluruhan jumlah populasi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

<b>No.</b>	<b>Program Studi</b>	<b>Jumlah Populasi</b>
1.	Ilmu Keolahragaan	281 mahasiswa
2.	Kepelatihan Kecabangan Olahraga	260 mahasiswa
3.	Olahraga Rekreasi	208 mahasiswa
4.	Pendidikan Jasmani	270 mahasiswa
5.	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	232 mahasiswa
<b>Total</b>		<b>1.251 mahasiswa</b>

#### **b. Sampel**

Sampel adalah pecahan dari populasi, di mana sampel perlu menggantikan jumlah populasi yang menjadi deskripsi populasi itu sendiri (Sugiyono, 2019: 62). Pembatasan sampel sebagai hal yang sangat mendasar dikarenakan sampel digunakan untuk menganalisis, sementara populasi digunakan untuk menarik kesimpulan (Azwar, 2017: 112). Guna menetapkan besaran sampel pada populasi dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael*. Formula *Isaac* dan *Michael* ini telah memiliki hasil perhitungan yang berfungsi untuk menetapkan besaran sampel berdasarkan tingkat kesalahan sebesar 1%, 5%, dan 10% (Sugiyono, 2019: 67). Pada penelitian ini, tingkat kesalahan (*sampling error*) yang digunakan sebesar 10%. Sesuai dengan penetapan sampel dari besaran populasi menurut tabel yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael*, sampel dalam penelitian ini berjumlah **221 responden**.

**Tabel 3.2** Penetapan Jumlah Sampel *Isaac* dan *Michael* untuk Tingkat Kesalahan 1%, 5%, dan 10%

N	S		
	1%	5%	10%
10	10	10	10
15	15	14	14
20	19	19	19
25	24	23	23
...	...	...	...
1000	399	258	213
1100	414	265	217
<b>1200</b>	<b>427</b>	<b>270</b>	<b>221</b>
...	...	...	...
2000	498	297	238

Sumber : Tabel *Isaac* dan *Michael*

### c. Teknik Sampling

Teknik *sampling* disebut sebagai metode untuk pengambilan sampel dari banyaknya populasi yang akan dimanfaatkan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2019: 83). Dalam menentukan besaran sampel yang akan diselesaikan dari besaran populasi maka perlu diselesaikan dengan teknik penetapan sampel yang sesuai. Teknik *sampling* dapat digolongkan menjadi dua teknik yakni *probability sampling* dan *nonprobability sampling*.

Teknik yang diterapkan dalam penelitian ini ialah *probability sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik penetapan sampel dengan memberi kesempatan atau peluang yang setara bagi setiap kelompok populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2019: 84). Jenis metode yang digunakan adalah *Cluster Sampling*. *Cluster Sampling* merupakan suatu metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengelompokkan populasi ke dalam kelompok-kelompok yang disebut kluster, kemudian beberapa kluster dipilih secara acak, dan seluruh unit di dalam kluster yang terpilih tersebut menjadi bagian dari sampel (Sugiyono, 2019: 131). Kelompok dalam penelitian ini dilihat berdasarkan program studi.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dikerjakan dengan beragam metode seperti melalui wawancara, pengamatan atau observasi, penyebaran kuesioner, dokumentasi ataupun menggabungkan keempat metode tersebut (Azwar, 2018: 132). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik skala. Skala diartikan sebagai alat ukur untuk memperoleh sebuah informasi yang bersifat kuantitatif (numerik). Skala yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan aspek-aspek variabel penelitian yang telah dipastikan, yaitu skala *phone snubbing (phubbing) behavior*, skala *fear of missing out (fomo)*, dan skala *social media addiction*.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* yang dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban yang terdiri atas sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) (Sugiyono, 2016: 134). Selanjutnya, skala dibuat berupa aitem yang meliputi pernyataan mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Karakteristik penilaian digolongkan ke dalam empat kategori: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Angka penilaian pada penelitian dalam skala ini dibuat secara berurutan yakni 1 (satu) hingga 4 (empat).

**Tabel 3.3** Kriteria Penilaian Skor

<b>Kategori</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

### 1. Skala *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Skala *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek yang dimiliki oleh Karadag (2015: 65) dan telah ditentukan sesuai dengan subjek penelitian yakni mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang meliputi gangguan

komunikasi (*communication breakdown*) dan obsesi terhadap *gadget* (*phone obsession*).

**Tabel 3.4** *Blue Print* Skala *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*  
(Sebelum Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Phone Snubbing (Phubbing) Behavior</i>	Gangguan Komunikasi ( <i>Communication Breakdown</i> )	Mempedulikan notifikasi <i>gadget</i> ketika sedang berinteraksi	11, 1, 21	16, 6, 27	16
		Bersikap apatis terhadap sekitar ketika sedang berinteraksi	2, 22	7, 28	
		Membuat suatu batasan ketika sedang berinteraksi	12, 3, 23	17, 8, 29	
	Obsesi terhadap <i>Gadget (Phone Obsession)</i>	Kelekatan terhadap <i>gadget</i>	13, 24	18, 30	16
		Merasa cemas ketika jauh dari <i>gadget</i>	14, 4, 25	19, 9, 31	
		Kesulitan mengatur penggunaan <i>gadget</i>	15, 5, 26	20, 10, 32	
Jumlah			16	16	32

## 2. Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

Skala *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek yang dimiliki oleh Przybylski (2013: 1840) dan telah ditentukan sesuai dengan subjek penelitian yakni mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang meliputi kebutuhan akan keterikatan (*need for relatedness*) dan kebutuhan akan diri (*need for self*).

**Tabel 3.5** *Blue Print Skala Fear of Missing Out (FoMO)*  
(Sebelum Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	Kebutuhan akan Keterikatan ( <i>Need for Relatedness</i> )	Rasa ingin terkoneksi dengan orang lain	6, 12, 18	2, 9, 15	16
		Memiliki keinginan untuk berinteraksi secara mendalam	4, 10	20, 23	
		Mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain	26, 29, 32	1, 8, 14	
	Kebutuhan akan Diri ( <i>Need for Self</i> )	Membuat suasana hati ( <i>mood</i> ) menjadi lebih baik	3, 5, 7	16, 19, 25	16
		Memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik dari orang lain	21, 27	24, 31	
		Mencapai kepuasan terhadap sesuatu yang telah dilakukan	22, 28, 30	11, 13, 17	
Jumlah			16	16	32

### 3. Skala *Social Media Addiction*

Skala *Social Media Addiction* dalam penelitian ini merujuk pada aspek-aspek yang dimiliki oleh Al-Menayes (2015: 4) dan telah ditentukan sesuai dengan subjek penelitian yakni mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang meliputi konsekuensi sosial (*social consequences*), pengendalian waktu (*time displacement*), dan perasaan kompulsif (*compulsive feelings*).

**Tabel 3.6** *Blue Print* Skala *Social Media Addiction*  
(Sebelum Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Social Media Addiction</i>	Konsekuensi Sosial ( <i>Social Consequences</i> )	Kehilangan keselarasan dengan orang lain	4, 14	2, 20	8
		Mengalami pengucilan sosial secara langsung	18, 22	11, 16	
	Pengendalian Waktu ( <i>Time Displacement</i> )	Tidak memiliki kemampuan dalam mengatur waktu	13, 24	1, 10	8
		Penggunaan media sosial secara berlebihan	5, 19	17, 23	
	Perasaan Kompulsif ( <i>Compulsive Feelings</i> )	Memiliki dorongan untuk bermain media sosial	9, 21	6, 7	8
		Sebagai wadah mengungkapkan emosi yang dirasakan	3, 12	8, 15	
Jumlah			12	12	24

## G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas adalah kemampuan alat ukur yang diperlukan guna mengukur dengan akurat mengenai instrumen yang hendak diukur (Azwar, 2018: 95). Dalam penelitian ini memiliki instrumen, yang mana jika instrumen tersebut mempunyai validitas yang baik maka keterkaitan data yang ada semakin tinggi tingkat kebenarannya. Sedangkan, jika instrumen tidak sejalan dengan arah atau fungsi dari instrumen itu sendiri maka semakin rendah juga tingkat kebenarannya. Peneliti akan melakukan uji terhadap aitem skala dengan menggunakan uji validitas isi. Validitas isi merupakan validitas sebagai pengujian kelayakan aitem skala atau keterkaitan isi skala yang dikerjakan melalui analisis logis oleh seseorang

yang ahli dan memiliki kompeten hingga didapatkan dengan proses validitas berkenaan aitem-aitem pada skala.

Layak atau tidaknya suatu aitem akan digunakan pada skala didapatkan dari adanya masukan, pendapat, atau saran melalui penilaian seseorang yang ahli (*expert judgement*) (Azwar, 2018: 97). Penilaian pada aitem-aitem skala dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing. Dinyatakan oleh Azwar (2018: 98) jika koefisien korelasi validitas yang diperoleh  $r_{xy} \geq 0,3$  maka dinyatakan bahwa instrumen memiliki tingkat validitas yang tinggi, sedangkan jika koefisien korelasi validitas  $< 0,3$  maka dinyatakan bahwa instrumen memiliki tingkat validitas yang rendah.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas yang berasal dari kata *reliability* memiliki arti sejauh mana penelitian tersebut dapat dipercaya, dengan definisi lain reliabilitas adalah tingkat kestabilan pada suatu alat ukur untuk mengukur sesuatu yang sedang diukur (Azwar, 2015: 93). Sugiyono (2019: 96) menerangkan bahwa sebuah instrumen alat ukur dapat dianggap reliabel jika instrumen alat ukur tersebut dapat dipergunakan secara berulang-ulang serta dapat memperoleh hasil dan konklusi yang setara.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, Azwar (2015: 94) menyampaikan definisi reliabilitas instrumen ialah suatu kepastian dari sebuah instrumen alat ukur berkenaan dengan hasil pengukuran sekalipun pengukuran tersebut telah dilakukan secara berulang kali. Dalam mengukur kestabilan dari aitem yang digunakan dalam instrumen, peneliti menggunakan metode analisis *Alpha Cronbach*. Azwar (2015: 95) mengatakan bahwa instrumen pada suatu penelitian dikatakan reliabel jika nilai pada *cronbach's alpha* ( $\alpha$ )  $\geq 0,6$  sebaliknya instrumen dikatakan tidak reliabel, jika nilai *cronbach's alpha* ( $\alpha$ )  $< 0,6$ .

### 3. Hasil Uji Validitas

Uji validitas telah dilakukan oleh peneliti yang melibatkan 40 responden. Pada uji validitas dilangsungkan dengan menggunakan *software SPSS 25.0 version for windows*.

#### a. *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Skala *phone snubbing (phubbing) behavior* yang digunakan pada *try out* sebanyak 32 butir aitem. Responden pada *try out* ini ialah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dengan melibatkan 40 responden. Sesudah diproses menggunakan perhitungan *SPSS* dapat dilihat pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* atau terdapat sebanyak 29 aitem yang ditetapkan valid dan sebanyak 3 aitem ditetapkan gugur karena koefisien korelasi validitas yang diperoleh  $r_{xy} < 0,3$ . Berkenaan dengan aitem yang gugur dari skala *phone snubbing (phubbing) behavior* yakni pada aitem nomor 7, 16, 18.

Berikut ialah *blue print* atas skala *phone snubbing (phubbing) behavior* yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

**Tabel 3.7** *Blue Print* Skala *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*  
(Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Gangguan Komunikasi ( <i>Communication Breakdown</i> )	Mempedulikan notifikasi <i>gadget</i> ketika sedang berinteraksi	11, 1, 21	16*, 6, 27	16
	Bersikap apatis terhadap sekitar ketika sedang berinteraksi	2, 22	7*, 28	
	Membuat suatu batasan ketika sedang berinteraksi	12, 3, 23	17, 8, 29	
Obsesi terhadap <i>Gadget (Phone Obsession)</i>	Kelekatan terhadap <i>gadget</i>	13, 24	18*, 30	16

	Merasa cemas ketika jauh dari <i>gadget</i>	14, 4, 25	19, 9, 31	
	Kesulitan mengatur penggunaan <i>gadget</i>	15, 5, 26	20, 10, 32	
Jumlah		16	16	32

Catatan : aitem yang terdapat tanda (\*) merupakan aitem yang gugur

b. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Skala *fear of missing out* (fomo) yang digunakan pada *try out* sebanyak 32 butir aitem. Responden pada *try out* ini ialah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dengan melibatkan 40 responden. Sesudah diproses menggunakan perhitungan *SPSS* dapat dilihat pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* atau terdapat sebanyak 28 aitem yang ditetapkan valid dan sebanyak 4 aitem ditetapkan gugur karena koefisien korelasi validitas yang diperoleh  $r_{xy} < 0,3$ . Berkenaan dengan aitem yang gugur dari skala *fear of missing out* (fomo) yakni pada aitem nomor 2, 23, 24, 25.

Berikut ialah *blue print* atas skala *fear of missing out* (fomo) yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

**Tabel 3.8** *Blue Print* Skala *Fear of Missing Out (FoMO)*

(Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebutuhan akan Keterikatan ( <i>Need for Relatedness</i> )	Rasa ingin terkoneksi dengan orang lain	6, 12, 18	2*, 9, 15	16
	Memiliki keinginan untuk berinteraksi secara mendalam	4, 10	20, 23*	
	Mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain	26, 29, 32	1, 8, 14	

Kebutuhan akan Diri ( <i>Need for Self</i> )	Membuat suasana hati ( <i>mood</i> ) menjadi lebih baik	3, 5, 7	16, 19, 25*	16
	Memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik dari orang lain	21, 27	24*, 31	
	Mencapai kepuasan terhadap sesuatu yang telah dilakukan	22, 28, 30	11, 13, 17	
Jumlah		16	16	32

Catatan : aitem yang terdapat tanda (\*) merupakan aitem yang gugur

c. *Social Media Addiction*

Skala *social media addiction* yang digunakan pada *try out* sebanyak 24 butir aitem. Responden pada *try out* ini ialah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dengan melibatkan 40 responden. Sesudah diproses menggunakan perhitungan *SPSS* dapat dilihat pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* atau terdapat sebanyak 22 aitem yang ditetapkan valid dan sebanyak 2 aitem ditetapkan gugur karena koefisien korelasi validitas yang diperoleh  $r_{xy} < 0,3$ . Berkenaan dengan aitem yang gugur dari skala *social media addiction* yakni pada aitem nomor 7 dan 11.

Berikut ialah *blue print* atas skala *social media addiction* yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

**Tabel 3.9** *Blue Print* Skala *Social Media Addiction*  
(Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Konsekuensi Sosial ( <i>Social Consequences</i> )	Kehilangan keselarasan dengan orang lain	4, 14	2, 20	8
	Mengalami pengucilan sosial secara langsung	18, 22	11*, 16	

Pengendalian Waktu ( <i>Time Displacement</i> )	Tidak memiliki kemampuan dalam mengatur waktu	13, 24	1, 10	8
	Penggunaan media sosial secara berlebihan	5, 19	17, 23	
Perasaan Kompulsif ( <i>Compulsive Feelings</i> )	Memiliki dorongan untuk bermain media sosial	9, 21	6, 7*	8
	Sebagai wadah mengungkapkan emosi yang dirasakan	3, 12	8, 15	
Jumlah		12	12	24

Catatan : aitem yang terdapat tanda (\*) merupakan aitem yang gugur

#### 4. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas telah dilakukan oleh peneliti yang melibatkan 40 responden. Pada uji reliabilitas dilangsungkan dengan menggunakan *software SPSS 25.0 version for windows*.

##### a. *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Berikut merupakan tabel perolehan uji reliabilitas alat ukur *phone snubbing (phubbing) behavior*.

**Tabel 3.10** Hasil Uji Reliabilitas Skala *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

(Setelah Aitem Valid)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,913	29

Hasil uji reliabilitas pada skala *phone snubbing (phubbing) behavior* menghasilkan aitem yang telah dinyatakan valid sebanyak 29 butir aitem dan diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,913. Maka dari itu, skala *phone snubbing (phubbing) behavior* dikatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitas pada *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,6$ .

b. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Uji reliabilitas telah dilakukan oleh peneliti yang melibatkan 40 responden. Pada uji reliabilitas dilangsungkan dengan menggunakan *software SPSS 25.0 version for windows*.

Berikut merupakan tabel perolehan uji reliabilitas alat ukur *fear of missing out* (fomo).

**Tabel 3.11** Hasil Uji Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

(Setelah Aitem Valid)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,905	28

Hasil uji reliabilitas pada skala *fear of missing out* (fomo) menghasilkan aitem yang telah dinyatakan valid sebanyak 28 butir aitem dan diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,905. Maka dari itu, skala *fear of missing out* (fomo) dikatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitas pada *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,6$ .

c. *Social Media Addiction*

Uji reliabilitas telah dilakukan oleh peneliti yang melibatkan 40 responden. Pada uji reliabilitas dilangsungkan dengan menggunakan *software SPSS 25.0 version for windows*.

Berikut merupakan tabel perolehan uji reliabilitas alat ukur *social media addiction*.

**Tabel 3.12** Reliabilitas Skala *Social Media Addiction*  
(Setelah Aitem Valid)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,912	22

Hasil uji reliabilitas pada skala *social media addiction* menghasilkan aitem yang telah dinyatakan valid sebanyak 22 butir aitem dan diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912. Maka dari itu, skala *social media addiction* dikatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitas pada *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,6$ .

## H. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi Klasik

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas perlu mempunyai sirkulasi atau persebaran yang normal, jika sirkulasi data tidak normal maka data yang diperoleh tidak mampu menggambarkan besaran populasi. Dengan kata lain, uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya variabel terikat (dependen) dan variabel bebas (independen). Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Menurut Priyatno (2016: 97) jika data menyebar secara normal maka nilai signifikan yang diperoleh  $> 0,05$ . Sebaliknya, jika data menyebar secara tidak normal maka nilai signifikansi yang diperoleh  $< 0,05$ .

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji data yang dilakukan pada suatu penelitian guna memahami apakah hubungan antara variabel terikat (dependen) dan variabel bebas (independen) memiliki sifat linear atau tidak. Priyatno (2016: 106) menyatakan bahwa uji linearitas ini perlu dilakukan sebab

uji ini bermanfaat untuk memahami apakah terdapat prasikap atau bias dari sebuah data pada penelitian dari seluruh hasil analisis yang diperoleh. Azwar (2015: 53) mengemukakan dalam suatu penelitian dikatakan mempunyai hubungan yang linear antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y), jika garis *linearity*  $p < 0,05$  dan nilai yang terlihat pada *deviation from linearity*  $p > 0,05$ .

### c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas berguna untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas (independen) sehingga dapat dijadikan standar serupa yang berdampak terhalangnya korelasi antara variabel terikat (dependen) dan variabel bebas (independen). Pada penelitian ini, uji multikolinearitas akan menggunakan nilai *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Melalui Subianto (2016: 702) yang menyebutkan jika nilai *tolerance* menunjukkan  $> 0,1$  dan  $VIF < 10$  maka dinyatakan tidak adanya multikolinearitas. Sedangkan, jika nilai *tolerance* menunjukkan  $< 0,1$  dan  $VIF > 10$  maka dinyatakan adanya multikolinearitas.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan model regresi linear berganda yang menyatakan adanya besaran pengaruh antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Model analisis regresi linear berganda adalah uji data yang berdasarkan pada kausalitas atau sebab akibat antara satu variabel bebas (independen) dan satu variabel terikat (dependen). Jika nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang ditampilkan dalam pengkajian ini diterima. Sementara, jika nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka hipotesis yang ditampilkan dalam pengkajian ini ditolak, artinya bahwa hasil uji hipotesis dalam penelitian ini memperoleh pengaruh yang tidak signifikan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek

Responden yang terlibat dalam penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang terdiri atas 5 (lima) program studi. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 227 mahasiswa FIK UNJ. Deskripsi informasi *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior*, *fear of missing out* (*fomo*), dan *social media addiction* diuraikan sebagai berikut.

##### a. Berdasarkan Program Studi

**Diagram 4.1** Deskripsi Penelitian Berdasarkan Program Studi

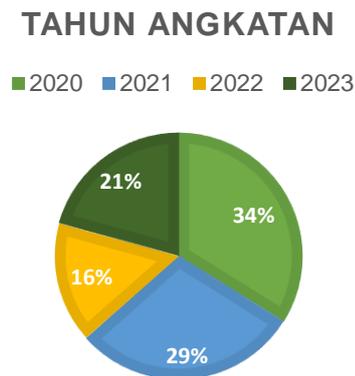


Berdasarkan diagram tersebut dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini berasal dari 5 (lima) program studi yang terdapat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Responden yang berasal dari program studi Ilmu Keolahragaan sebanyak 51 atau sebesar (22%), program studi Kevelatihan Kecabangan Olahraga sebanyak 47 atau sebesar (21%), program studi Olahraga Rekreasi sebanyak 38 atau sebesar (17%), program

studi Pendidikan Jasmani sebanyak 50 atau sebesar (22%), dan program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga sebanyak 41 atau sebesar (18%).

b. Berdasarkan Tahun Angkatan

**Diagram 4.2** Deskripsi Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan



Berdasarkan diagram tersebut dapat dilihat melalui tahun angkatan responden antara lain angkatan 2020 sebanyak 77 responden atau sebesar (34%), angkatan 2021 sebanyak 67 responden atau sebesar (29%), angkatan 2022 sebanyak 36 responden atau sebesar (16%), dan angkatan 2023 sebanyak 47 responden atau sebesar (21%).

c. Berdasarkan Jenis Kelamin

**Diagram 4.3** Deskripsi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan diagram tersebut dapat dilihat melalui jenis kelamin responden, yaitu dengan jumlah responden laki – laki sebanyak 115 atau sebesar (51%) dan jumlah responden perempuan sebanyak 112 atau sebesar (49%).

## 2. Katerigorisasi Variabel Penelitian

### a. Kategorisasi Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

**Tabel 4.1** Kategori Skor Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO)

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$< 56$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	56 - 84	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 84$	Tinggi

Kategorisasi rumusan tersebut dapat diketahui atas skor *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dikatakan mempunyai tingkat *fear of missing out* (fomo) yang tinggi jika memperoleh skor lebih besar dari 84, kemudian dikatakan mempunyai tingkat *fear of missing out* (fomo) yang sedang atau cukup jika memperoleh skor diantara 56 - 84, dan dikatakan mempunyai tingkat *fear of missing out* (fomo) yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 56. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat *fear of missing out* (fomo) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ialah sebagai berikut.

**Tabel 4.2** Distribusi Variabel *Fear Of Missing Out* (FoMO)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	6,2	6,2	6,2
	Sedang	209	92,1	92,1	98,2
	Tinggi	4	1,8	1,8	100,0
	Total	227	100,0	100,0	

Berdasarkan perolehan deskriptif statistik pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki tingkat *fear of missing out* (fomo) yang rendah sebanyak 14 mahasiswa atau sebesar (6,2%), memiliki tingkat *fear of missing out* (fomo) yang sedang sebanyak 209 mahasiswa atau sebesar (92,1%), dan memiliki tingkat *fear of missing out* (fomo) yang tinggi sebanyak 4 mahasiswa atau sebesar (1,8%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* (fomo) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 209 mahasiswa atau sebesar (92,1%).

b. Kategorisasi Variabel *Social Media Addiction*

**Tabel 4.3** Kategori Skor Variabel *Social Media Addiction*

<b>Rumus Interval</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategorisasi Skor</b>
$X < (M - 1SD)$	< 44	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	44 - 66	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 66$	Tinggi

Kategorisasi rumusan tersebut dapat diketahui atas skor *social media addiction* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dikatakan mempunyai tingkat *social media addiction* yang tinggi jika memperoleh skor lebih besar dari 66, kemudian dikatakan mempunyai tingkat *social media addiction* yang sedang atau cukup jika memperoleh skor diantara 44 - 66, dan dikatakan mempunyai tingkat *social media addiction* yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 44. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat *social media addiction* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ialah sebagai berikut.

**Tabel 4.4** Distribusi Variabel *Social Media Addiction*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	5,3	5,3	5,3
	Sedang	192	84,6	84,6	89,9
	Tinggi	23	10,1	10,1	100,0
	Total	227	100,0	100,0	

Berdasarkan perolehan deskriptif statistik pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki tingkat *social media addiction* yang rendah sebanyak 12 mahasiswa atau sebesar (5,3%), memiliki tingkat *social media addiction* yang sedang sebanyak 192 mahasiswa atau sebesar (84,6%), dan memiliki tingkat *social media addiction* yang tinggi sebanyak 23 mahasiswa atau sebesar (10,1%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *social media addiction* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 192 mahasiswa atau sebesar (84,6%).

c. Kategorisasi Variabel *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

**Tabel 4.5** Kategori Skor Variabel *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	< 58	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	58 - 88	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 88$	Tinggi

Kategorisasi rumusan tersebut dapat diketahui atas skor *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dikatakan mempunyai tingkat *phone snubbing (phubbing) behavior* yang tinggi jika memperoleh skor lebih besar dari 88, kemudian dikatakan mempunyai tingkat *social media addiction* yang sedang

atau cukup jika memperoleh skor diantara 58 - 88, dan dikatakan mempunyai tingkat *social media addiction* yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 58. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ialah sebagai berikut.

**Tabel 4.6** Distribusi Variabel *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	,4	,4	,4
	Sedang	226	99,6	99,6	100,0
Total		227	100,0	100,0	

Berdasarkan perolehan deskriptif statistik pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki tingkat *phone snubbing (phubbing) behavior* yang rendah sebanyak 1 mahasiswa atau sebesar (4%) dan memiliki tingkat *phone snubbing (phubbing) behavior* yang sedang atau cukup sebanyak 226 mahasiswa atau sebesar (99,6%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *phone snubbing (phubbing) behavior* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 226 mahasiswa atau sebesar (99,6%).

## B. Hasil Uji Asumsi Klasik

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas perlu mempunyai sirkulasi atau persebaran yang normal, jika sirkulasi data tidak normal maka data yang diperoleh tidak mampu menggambarkan besaran populasi. Dengan kata lain, uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya

variabel terikat (dependen) dan variabel bebas (independen). Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Menurut Priyatno (2016: 97) jika data menyebar secara normal maka nilai signifikan yang diperoleh  $> 0,05$ . Sebaliknya, jika data menyebar secara tidak normal maka nilai signifikansi yang diperoleh  $< 0,05$ .

**Tabel 4.7** Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		227
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,98571513
Most Extreme Differences	Absolute	,042
	Positive	,036
	Negative	-,042
Test Statistic		,042
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan pada tabel hasil uji normalitas tersebut dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200. Sementara tabel tersebut memiliki nilai signifikansi lebih dari 0.05 atau  $p > 0,05$ . Maka, residual pada penelitian ini dinyatakan data berdistribusi dengan normal karena  $0,200 > 0,05$ .

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji data yang dilakukan pada suatu penelitian guna memahami apakah hubungan antara variabel terikat (dependen) dan variabel bebas (independen) memiliki sifat linear atau tidak. Priyatno

(2016: 106) menyatakan bahwa uji linearitas ini perlu dilakukan sebab uji ini bermanfaat untuk memahami apakah terdapat prasikap atau bias dari sebuah data pada penelitian dari seluruh hasil analisis yang diperoleh. Azwar (2015: 53) mengemukakan dalam suatu penelitian dikatakan mempunyai hubungan yang linear antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y), jika garis *linearity*  $p < 0,05$  dan nilai yang terlihat pada *deviation from linearity*  $p > 0,05$ .

**Tabel 4.8** Hasil Uji Linearitas *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* dan *Fear of Missing Out (FoMO)*

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Phubbing* FoMO	Between Groups	(Combined)	2155,303	37	58,251	2,496	,000
		Linearity	947,995	1	947,995	40,627	,000
		Deviation from Linearity	1207,308	36	33,536	1,437	,064
	Within Groups		4410,116	189	23,334		
	Total		6565,419	226			

Berdasarkan perolehan uji linearitas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi uji *phone snubbing (phubbing) behavior* terhadap *fear of missing out (fomo)* memiliki hubungan yang bersifat linear karena menghasilkan  $0,064 > 0,05$ .

**Tabel 4.9** Uji Linearitas *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* terhadap *Social Media Addiction*

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Phubbing* SocMed Addict	Between Groups	(Combined)	3651,041	35	104,315	6,837	,000
		Linearity	2894,011	1	2894,011	189,665	,000
		Deviation from Linearity	757,031	34	22,266	1,459	,060

Within Groups	2914,377	191	15,259		
Total	6565,419	226			

Berdasarkan perolehan uji linearitas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi uji *phone snubbing (phubbing) behavior* terhadap *social media addiction* memiliki hubungan yang bersifat linear karena menghasilkan  $0,060 > 0,05$ .

### 3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas berguna untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas (independen) sehingga dapat dijadikan standar serupa yang berdampak terhalangnya korelasi antara variabel terikat (dependen) dan variabel bebas (independen). Pada penelitian ini, uji multikolinearitas akan menggunakan nilai *tolerance* dan *variance inflation factor (VIF)*. Melalui Subianto (2016: 702) yang menyebutkan jika nilai *tolerance* menunjukkan  $> 0,1$  dan  $VIF < 10$  maka dinyatakan tidak adanya multikolinearitas. Sedangkan, jika nilai *tolerance* menunjukkan  $< 0,1$  dan  $VIF > 10$  maka dinyatakan adanya multikolinearitas.

**Tabel 4.9** Hasil Uji Multikolinearitas antar Variabel Bebas  
(Independen)

Model	Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta				
1 (Constant)	40,612	2,568		15,817	,000		
FoMO	,079	,035	,123	2,251	,025	,823	1,215
SocMedAddict	,449	,040	,612	11,246	,000	,823	1,215

a. Dependent Variable: Phubbing

Berdasarkan perolehan deskriptif statistik menunjukkan bahwa variabel bebas (independen) tidak memiliki gejala multikolinearitas karena nilai *tolerance* > 0,1 dan nilai *variance inflation factor* (VIF) < 10 variabel *fear of missing out* (fomo) memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,823, sementara nilai VIF sebesar 1,215 dan pada variabel *social media addiction* memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,823, sementara nilai VIF sebesar 1,215. Artinya nilai *tolerance* dan VIF variabel bebas (independen) tidak terjadi gejala multikolinearitas.

### C. Hasil Uji Hipotesis

Sesudah melakukan uji asumsi klasik, tahapan berikutnya ialah uji hipotesis. Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti.

**Tabel 4.10** Hasil Uji Hipotesis secara Parsial

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	40,612	2,568		15,817	,000
	FoMO	,079	,035	,123	2,251	,025
	SocMedAddict	,449	,040	,612	11,246	,000

a. Dependent Variable: Phubbing

#### 1. Hipotesis Pertama

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,025 < 0,05$ . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *fear of missing out* (fomo) terhadap *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior*.

**Tabel 4.11** Prediktor *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,380 <sup>a</sup>	,144	,141	4,997

a. Predictors: (Constant), FoMO

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel di atas dapat diketahui nilai R square 0,144 atau sebesar (14,4%) yang artinya variabel *fear of missing out* (fomo) memiliki pengaruh sebesar (14,4%) dan sisanya (85,6%) dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

## 2. Hipotesis Kedua

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *social media addiction* terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior*.

**Tabel 4.12** Prediktor *Social Media Addiction* dan *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,664 <sup>a</sup>	,441	,438	4,039

a. Predictors: (Constant), SocMedAddict

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel di atas dapat diketahui nilai R square 0,441 atau sebesar (44,1%) yang artinya variabel *social media addiction* memiliki pengaruh sebesar (44,1%) dan sisanya (55,9%) dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

### 3. Hipotesis Ketiga

Dilaksanakannya uji ini guna mengetahui apakah hipotesis ketiga dapat diterima atau ditolak. Penetapan variabel *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* terhadap *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* secara bersamaan.

**Tabel 4.13** Persamaan Regresi Linear Berganda

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2975,199	2	1487,600	92,814	,000 <sup>b</sup>
	Residual	3590,219	224	16,028		
	Total	6565,419	226			

a. Dependent Variable: Phubbing

b. Predictors: (Constant), SocMedAddict, FoMO

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan hipotesis ketiga diterima yakni terdapat pengaruh *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* terhadap *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior*.

**Tabel 4.14** Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,673 <sup>a</sup>	,453	,448	4,003

a. Predictors: (Constant), SocMedAddict, FoMO

Berdasarkan hasil perolehan deskriptif statistik di atas adjusted R square yang diperoleh 0,448 atau sebesar (44,8%) yang artinya *variabel fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* memiliki pengaruh sebesar (44,8%) dan sisanya sebesar (55,2%) dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

Berkaitan dengan tabel hasil uji hipotesis di atas, maka diperoleh hasil persamaan uji regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$
$Phone\ Snubbing\ (Phubbing)\ Behavior = 40,612 + 0,079\ (Fear\ of\ Missing\ Out) + 0,449\ (Social\ Media\ Addiction)$

Persamaan garis regresi yang dihasilkan, maka model regresi tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- a) Konstanta sebesar 40,612 artinya apabila *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* adalah 0, maka *phone snubbing (phubbing) behavior* adalah 40,612.
- b) Koefisien regresi variabel *fear of missing out* (fomo), yaitu 0,079 artinya apabila variabel bebas (independen) lain nilainya tetap dan total *fear of missing out* (fomo) mengalami kenaikan 1 satuan, maka *phone snubbing (phubbing) behavior* mengalami kenaikan sebesar 0,079.
- c) Koefisien regresi variabel *social media addiction*, yaitu 0,449 artinya jika variabel bebas (independen) lain nilainya tetap dan total *social media addiction* mengalami kenaikan 1 satuan, maka *phone snubbing (phubbing) behavior* mengalami kenaikan sebesar 0,449.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang terdiri atas 5 (lima) program studi yakni sebanyak 227 responden. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini ialah untuk mengkaji tiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti.

**Hipotesis pertama** mengatakan bahwa terdapat pengaruh *fear of missing out* (fomo) terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* pada

mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Hal ini dapat diketahui atas nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut  $< 0,05$ . Selanjutnya, dapat dikatakan semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (fomo) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, maka semakin tinggi pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out* (fomo) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, maka semakin rendah pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Hasil deskriptif statistik tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan dalam kategori sedang atau cukup pada *fear of missing out* (fomo) yakni sebanyak 209 mahasiswa atau sebesar (92,1%). Kemudian, untuk nilai R square yang diperoleh ialah 0,144 atau sebesar (14,4%) yang artinya pengaruh *fear of missing out* (fomo) terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* sebesar (14,4%) dan sisanya sebesar (85,6%) berasal dari faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Menurut Sianipar & Kaloeti (2019: 138) faktor-faktor yang dapat memengaruhi individu mengalami *fear of missing out* (fomo) antara lain seperti *self-disclosure*, usia, deprivasi relatif, dorongan mencari informasi, *social media engagement*, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis.

Berdasarkan tabel kategori dapat dilihat bahwa terdapat sebanyak 14 mahasiswa atau sebesar (6,2%) memiliki tingkat *fear of missing out* (fomo) rendah, sebanyak 209 mahasiswa atau sebesar (92,1%) memiliki tingkat *fear of missing out* (fomo) sedang atau cukup, dan sebanyak 4 mahasiswa atau sebesar (1,8%) memiliki tingkat *fear of missing out* (fomo) yang tinggi. Maka dari itu, mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta rata-rata mengalami *fear of missing out* (fomo) dalam kategori sedang atau cukup. Hal ini dikarenakan beberapa faktor antara lain adanya rasa ingin terkoneksi antara individu dengan orang lain, individu memiliki

keinginan untuk berinteraksi secara mendalam, individu ingin mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial, membuat suasana hati (*mood*) menjadi lebih baik ketika individu berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial, individu merasa cemas jika melihat pencapaian orang lain di media sosial, dan individu merasakan kepuasan terhadap sesuatu yang telah dilakukan serta faktor-faktor lainnya.

Hasil temuan yang terdapat dalam penelitian ini didukung dan dikuatkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wa Ode Rifana Ali (2022) berjudul “Pengaruh *Fear Of Missing Out* terhadap Kecenderungan Perilaku *Phubbing* pada Pengguna Sosial Media di Kota Makassar”. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa faktor dari adanya rasa takut tertinggal atau *fear of missing out* (fomo) berpengaruh positif terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior*. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (fomo) yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dihasilkan dan begitupun sebaliknya. Penelitian Al-Saggaf & O’Donnell (2019: 219) menunjukkan hasil bahwa apabila *fear of missing out* (fomo) tinggi, maka perilaku *phubbing* pun tinggi. Pernyataan tersebut terjadi sebab individu dengan tingkat *fear of missing out* (fomo) tinggi dapat mengalami kecemasan, rasa gelisah, dan kekhawatiran yang berlebih ketika tertinggal informasi jika tidak melihat media sosial pada *gadget* sehingga mengakibatkan individu rentan melakukan perilaku *phubbing* saat berinteraksi dengan di sekitarnya (Al-Saggaf & O’Donnell, 2019: 219).

Penggunaan *gadget* di hadapan yang lain atau disebut dengan istilah *phone snubbing (phubbing) behavior* mempunyai konsekuensi yang rawan pada kesejahteraan psikologis individu (*psychological well-being*). Menurut pernyataan Przybylski (2013: 1841) individu dapat dikatakan mengalami *fear of missing out* (fomo) ketika mereka memiliki keinginan untuk bermain media sosial secara berlebihan dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis yang mencakup kebutuhan kompetensi (*competence*), kebutuhan otonomi (*autonomy*), keterhubungan (*connected*). Seseorang yang memiliki *fear of*

*missing out* (fomo) yang tinggi akan merasa cemas dan takut tertinggal dengan aktivitas dalam ruang pertemanan di media sosial saat mereka tidak mengetahui kegiatan apa saja yang sedang dilakukan oleh teman-temannya (Hura, 2021: 44). Individu yang mengalami *fear of missing out* (fomo) dapat menimbulkan dampak di berbagai hal seperti mengalami gangguan tidur (insomnia), stres, gejala psikosomatik, konsentrasi menurun, munculnya perasaan bertentangan terhadap media sosial sehingga tanpa sadar menggunakan *gadget* di mana pun berada atau dikenal sebagai perilaku *phubbing* (Przybylski, 2013: 1842).

Chotpitayasonondh & Douglas (2018: 3) mengungkapkan terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* salah satunya ialah *fear of missing out* (fomo). Menurut Abel, Buff (2016: 34) menjelaskan mengenai *fear of missing out* (fomo) merupakan suatu gambaran dari rasa takut yang sangat dominan dialami oleh seseorang sehingga berdampak buruk dalam penyesuaian diri (*self-adjustment*) pada kondisi tertentu sehingga individu mampu untuk mengalihkan sesuatu yang biasa mereka kerjakan sebab terdapat tekanan sosial dan perasaan takut diasingkan oleh orang lain. Balta (2020: 630) berkomentar bahwa *fear of missing out* (fomo) terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan dasar secara psikologis pada diri individu atau dengan kata lain jika tingkat *fear of missing out* yang tinggi akan mendukung individu untuk membuka atau bermain media sosial secara terus-menerus dan memiliki peluang menunjukkan perilaku *phubbing* yang tinggi.

**Hipotesis kedua** menyatakan bahwa terdapat pengaruh *social media addiction* terhadap *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Hal ini dapat diketahui atas nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut < 0,05. Selanjutnya, dapat dikatakan semakin tinggi tingkat *social media addiction* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, maka semakin tinggi pula *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior*

yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *social media addiction* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, maka semakin rendah pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Hasil deskriptif statistik tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan dalam kategori sedang atau cukup pada *social media addiction* terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* yakni sebanyak 192 mahasiswa atau sebesar (84,6%), Maka dari itu, mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta rata-rata mengalami *social media addiction* dalam kategori sedang atau cukup. Kemudian, untuk nilai R square yang diperoleh ialah 0,441 atau sebesar (44,1%) dan sisanya (55,9%) berasal dari faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Menurut Young (2004: 405) faktor-faktor yang dapat memengaruhi individu mengalami *social media addiction* antara lain seperti kepuasan hidup, kecemasan sosial, penarikan diri (*withdrawal*), pengendalian waktu (*time management*), pengganti kenyataan (*reality substitution*).

Berdasarkan tabel kategori dapat dilihat bahwa terdapat sebanyak 12 mahasiswa atau sebesar (5,3%) memiliki tingkat *social media addiction* yang rendah, sebanyak 192 mahasiswa atau sebesar (84,6%) memiliki tingkat *social media addiction* yang sedang atau cukup, dan sebanyak 23 mahasiswa atau sebesar (10,1%) memiliki tingkat *social media addiction* yang tinggi. Hal ini dikarenakan beberapa faktor antara lain merasa kehilangan keselarasan dengan orang lain, mengalami pengucilan sosial secara langsung, individu memiliki kemampuan mengatur waktu yang baik, menggunakan media sosial secara berlebihan, individu memiliki dorongan untuk bermain media sosial, media sosial dijadikan sebagai wadah mengungkapkan emosi yang dirasakan serta faktor-faktor lainnya.

Hasil temuan yang terdapat dalam penelitian ini didukung dan dikuatkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ali Rachman (2021) berjudul “*The Effect of Social Media Addiction on Student Phubbing Behavior*”. Pada penelitian tersebut hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara ketergantungan media sosial terhadap perilaku *phubbing*. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat *social media addiction* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dihasilkan dan begitupun sebaliknya. Pada penelitian Safitri & Elita (2021: 281) menyatakan bahwa semakin tinggi individu mengalami ketergantungan media sosial, maka akan semakin tinggi juga perilaku *phubbing* yang ditunjukkan oleh individu tersebut. Secara lebih lanjut, dibuktikan dengan adanya kecenderungan individu yang menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan media sosial sehingga mereka bersikap tidak peduli dan sengaja melakukan pengabaian kepada orang lain yang berada dilingkungannya (Safitri & Elita, 2021: 281).

Andreassen (2015: 176) *social media addiction* dianggap sebagai suatu tindakan fokus secara berlebihan terhadap media sosial yang dilakukan oleh individu sehingga memberikan dukungan kepada individu untuk mengaksesnya dengan intensitas waktu yang cukup lama dan dapat mengganggu beragam kegiatan sosial seperti pekerjaan, pendidikan, interaksi sosial, serta kesehatan mental. Selain itu, individu yang ketergantungan dengan media sosial diartikan sebagai pengidap adiksi psikologis terhadap penggunaan media sosial sehingga berdampak buruk seperti menghambat kegiatan yang dilakukan (Moqbel & Kock, 2018: 8). Hal tersebut dapat membuat tingkat stres menjadi lebih tinggi dan menyebabkan depresi (Indriani, 2022: 1368). Individu yang mengalami ketergantungan media sosial akan melakukan pengalihan perhatian, fokus, dan kontak mata (*eye contact*) dari seseorang yang semestinya melihat ke arah teman bicara justru dialihkan ke *gadget* untuk bermain media sosial (Youarti & Hidayah, 2018: 143).

**Hipotesis ketiga** menyatakan bahwa terdapat pengaruh *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* terhadap *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Hal ini dapat diketahui atas nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut  $< 0,05$ . Sementara untuk nilai adjusted R square yang diperoleh ialah 0,448 atau sebesar (44,8%) yang artinya *variabel fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* memiliki pengaruh sebesar (44,8%) terhadap *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* dan sisanya sebesar (55,2%) berasal dari faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Menurut Chotpitayasonondh & Douglas (2018: 3) faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi individu mengalami perilaku *phubbing* antara lain seperti kecanduan internet (*internet addiction*), kontrol diri (*self-control*), kecanduan *gadget* (*smartphone addiction*), kecanduan *gadget* (*smartphone addiction*), kecanduan internet (*internet addiction*), kecanduan *game* (*game addiction*).

Berdasarkan tabel kategori dapat dilihat bahwa terdapat sebanyak 1 mahasiswa atau sebesar (4%) memiliki tingkat *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* yang rendah dan sebanyak 226 mahasiswa atau sebesar (99,6%) memiliki tingkat *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* yang sedang atau cukup. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta rata-rata mengalami *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* dalam kategori sedang atau cukup. Hal ini dikarenakan beberapa faktor antara lain individu mempedulikan notifikasi *gadget* ketika sedang berinteraksi dengan orang lain, individu bersikap apatis terhadap sekitar ketika sedang berinteraksi, individu membuat suatu batasan ketika sedang berinteraksi, individu merasakan kelekatan terhadap *gadget*, individu merasa cemas ketika jauh dari *gadget*, individu merasa kesulitan mengatur penggunaan *gadget* serta faktor-faktor lainnya.

Individu yang mengalami rasa takut tertinggal (*fear of missing out*) dan ketergantungan media sosial sulit untuk mengindari untuk tidak menunjukkan perilaku *phubbing* ketika berinteraksi dengan orang lain di

lingkungan sekitarnya. Hal tersebut dapat terjadi sebab jika individu tidak membuka *gadget* untuk bermain media sosial mereka dapat merasa cemas, takut, dan gelisah sehingga membuat individu melakukan pengabaian dan tidak menghargai keberadaan orang lain. Rahardjo & Mulyani (2020: 31) menyatakan apabila pengguna media sosial memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi maka akan merasa cemas atas kehilangan sebuah pengalaman yang diperoleh ketika membuka media sosial. Pengalaman yang didapatkan seperti halnya berbagai informasi terbaru, rasa simpati, dan interaksi dengan orang lain secara *online*.

Balta (2020: 630) berkomentar bahwa *fear of missing out* (fomo) terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan dasar secara psikologis pada diri individu. Individu yang mengalami ketergantungan dengan media sosial diartikan sebagai pengidap adiksi psikologis terhadap penggunaan media sosial sehingga berdampak buruk seperti menghambat kegiatan yang dilakukan (Moqbel & Kock, 2018: 8). Pernyataan tersebut mengartikan bahwa *fear of missing out* (fomo), *social media addiction*, dan *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* mempunyai pengaruh satu sama lain. Individu dapat dikatakan mengalami *fear of missing out* (fomo) ketika memiliki keinginan untuk bermain media sosial secara berlebihan (*social media addiction*) dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis yang mencakup kebutuhan kompetensi (*competence*), kebutuhan otonomi (*autonomy*), keterhubungan (*connected*) (Przybylski, 2013: 1841). Al-Menayes (2015: 2) mengungkapkan individu yang mengalami ketergantungan media sosial (*social media addiction*), sering bermain media sosial secara berlebihan hingga memberikan dampak negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan yakni dengan fokus *men-scrolling* media sosial ketika berinteraksi dengan orang lain.

Penelitian yang telah dilaksanakan ini mempunyai kelebihan atau keterbaharuan antara lain menggunakan tiga variabel yakni *fear of missing out* (fomo), *social media addiction*, dan *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior*, sementara pada penelitian terdahulu hanya melibatkan dua

variabel seperti *fear of missing out* (fomo) terhadap *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior*, dan *social media addiction* terhadap *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior*. Selanjutnya, lokasi penelitian ini berada di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang mana pada penelitian terdahulu belum pernah dipilih menjadi lokasi penelitian mengenai *fear of missing out* (fomo), *social media addiction*, dan *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* oleh peneliti lain.

Selain adanya kelebihan, tidak dapat terhindar dari adanya berbagai kekurangan atau keterbatasan antara lain penelitian ini dilaksanakan secara *online* memakai skala psikologi yang dibagikan melalui link *google form* disebabkan subjek mempunyai aktivitas yang cukup banyak sehingga setelah mempertimbangkan terkait efisiensi waktu dan tempat digunakanlah *google form* sebagai fasilitas penyebaran kuesioner berbasis digital. Kemudian, peneliti minim memperhatikan penetapan sifat atau karakteristik subjek. Peneliti hanya menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian, dikarenakan perilaku *phubbing* dapat diteliti untuk semua kalangan dengan rentang usia berkisar 20 – 29 tahun.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berlandaskan rumusan masalah yang telah ditentukan dan uji hipotesis penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka diperoleh kesimpulan atas pembahasan pada penelitian ini, yaitu meliputi :

1. Terdapat pengaruh *fear of missing out* (fomo) terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (fomo), maka semakin tinggi pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out* (fomo), maka semakin rendah pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat pengaruh *social media addiction* terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Semakin tinggi tingkat *social media addiction*, maka semakin tinggi pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *social media addiction*, maka semakin rendah pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat pengaruh *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* terhadap *phone snubbing (phubbing) behavior* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction*, maka semakin tinggi pula *phone snubbing (phubbing) behavior* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction*, maka semakin rendah pula *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

## **B. Saran**

Sehubungan dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, maka peneliti membagikan saran kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, antara lain di bawah ini :

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Sesuai hasil analisis deskriptif pada penelitian ini dapat diketahui bahwa *fear of missing out* (fomo), *social media addiction*, dan *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* mahasiswa berada dalam kategori sedang atau cukup. Berkaitan dengan hal tersebut, perlu mengurangi taraf *fear of missing out* (fomo) dan *social media addiction* agar perilaku *phubbing* menurun.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti berikutnya yang memiliki ketertarikan untuk melibatkan topik yang serupa, disarankan banyak mengeksplor cakupan subjek yang akan dikaji dalam penelitian, memperluas sumber referensi yang digunakan, dan jangkauan lainnya dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi variabel *phone snubbing* (*phubbing*) *behavior* seperti *leisure boredom*, religiusitas, *self-regulation*, kualitas persahabatan, dan *loneliness*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Buff, B. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku phubbing dan pengaruhnya terhadap remaja pada era society 5.0. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155–164.  
<http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Akbar, R. S. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/268076032.pdf>
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction*, 2(3), 1–6.  
<https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. (2019). The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing. *The 30th Australasian Conference on Information Systems: ACIS 2019*, 5(3), 214–221.
- Ali Simsek. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106–119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: a comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.  
<https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- APJII. (2017). *Infografis : penetrasi & perilaku pengguna internet indonesia*.  
<https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei->
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas*. Pustaka Belajar.
- Balta, S. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The

- mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Berutu, A. G. (2018). Analisis tafsir al-mishbah karya quroish shihab. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Bheo, D. L. (2020). Self-control with social media addiction in students of SMA Negeri 3 Kota Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 290–304. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2827>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7(4), 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- 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.
- Djaali. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Eduardo, T. (2020). Hubungan kecanduan smartphone dengan kecenderungan perilaku phubbing pada remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*, 2(3), 321–330.
- Eijnden, V. Den. (2016). The social media disorder scale: validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61(4), 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Elhai, J. D. (2021). Fear of missing out (fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Eliani, J. (2018). Fanatisme dan perilaku agresif verbal di media sosial pada

- penggemar idola k-pop. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2442>
- Eny Ratnasari, F. D. O. (2020). Phubbing behavior in young generation (relationship between mobile addiction and social media against phubbing behavior). *METAKOM: Jurnal Kajian Komunikasi*, 4(1), 20.
- Erwinda, L. (2023). Exposing the dark side: Phubbing as a detrimental consequence in the digital era. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 8(1), 121–129.
- Fadilah, A. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150–159.
- Geovany, R. V., & Hasbiansyah, O. (2020). Fenomena perilaku phubbing dalam etika komunikasi. *Prosiding Manajemen Komunikasi*, 6(1), 80–83.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths, M. (2016). Working towards an international consensus on criteria for assessing internet gaming disorder: A critical commentary on Petry et al. *Addiction*, 111(1), 167–175. <https://doi.org/10.1111/add.13057>
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.42-51>
- Hartinah, S. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Henisaputri, R. W. (2022). Analisis hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial dan hubungan interpersonal pada remaja. *Journal of Digital Ecosystem for Natural Sustainability (JoDENS)*, 2(1), 22–28. <http://journal.uvers2.ac.id/index.php/jodens/article/view/80>
- Hura, M. S. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45.

- Idris, F. (2022). Penanganan perilaku kecanduan penggunaan aplikasi tiktok (studi kasus pada satu mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 1–11.
- Indriani, F. (2022). Review article: Pengaruh kecanduan bermain media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1367. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36481>
- Istiqomah, I., & Suyadi, S. (2019). Gangguan sistem limbik pada compulsive gamer dalam pembelajaran keagamaan islam. *Tadarus*, 8(1), 1–17. <http://103.114.35.30/index.php/Tadarus/article/view/2312>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana
- Karadag. (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>
- Krisnadi, & Adhandayani. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Kusumaisna, K. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan fear of missing out (fomo) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial di kota surabaya. *Thesis*, 1-47.
- Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M. (2020). Challenging the concept of smartphone addiction: An empirical pilot study of smartphone usage patterns and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 550–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0719>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information and Management*, 55(1), 109–119.

<https://doi.org/10.1016/j.im.2017.05.001>

- Mulia, A. (2023). Pengaruh hubungan kontrol diri dengan kecanduan instagram pada siswa di sma negeri 3 kota jambi. *Jurnal Paramaedeutama*, 1(1), 20–26.
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen Dan Wirausaha*, 4(2), 123–136. <https://doi.org/10.9744/jmk.4.2.pp.123-136>
- Najah, M. (2022). Nomophobia pada generasi X, Y, dan Z. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(1), 20–31. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2565>
- Nasrullah, R. (2017). Blogger dan digital word of mouth: getok tular digital ala blogger dalam komunikasi pemasaran di media sosial. *Jurnal Sositeknologi*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2017.16.1.1>
- Nawantara, R. D. (2020). Intrapersonal conflict resolution skill. *Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 3(5), 179–187.
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: a dugout of literature. *Psychology*, 10(06), 819–829. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>
- Netrawati. (2020). The Analysis of Social Media Addiction Level on Adolescents. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 46–50.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Przybylski. (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, C. A. (2019). Pemanfaatan teknologi gadget sebagai media pembelajaran. *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(1), 212-230.
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora*, 5(1), 29–44. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>

- Risdayanti, K. S. (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>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54(12), 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Safitri, W., & Elita, Y. (2021). Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku phubbing remaja generasi Z pada siswa kelas XI di SMKN 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Consilia*, 4(3), 274–282. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-faktor psikologis perilaku phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152-170. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517>
- Sari, B. (2022). Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap perilaku phubbing di M.A. Manba'ul A'laa Purwodadi. *Skripsi*, 1-115.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87–96. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian al-quran surah al-fatihah-surah al-baqarah (jilid 1)*. Lentera Hati, 573.
- Shihab, M. Q. (2006). *Tafsir al- mishbah pesan, kesan dan keserasian al-qur'an*. Lentera Hati.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Spiratos, K. N. (2021). Problematic smartphone use among high school students and its relationships with depression, stress, self-esteem, grit and academic performance. *Disertasi*, 1-120.
- Subianto, M. (2016). Pengaruh gaji dan insentif terhadap kinerja karyawan pada PT. Serba Mulia Auto. *Journal Administrasi Bisnis*, 4(3), 698-712.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabet.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabet.
- Syaiful, I. A., & Sari, A. V. K. (2017). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumen dalam bertransaksi di media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 95. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.904>
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Toba Ayeni, P. (2019). Social media addiction: Symptoms and way forward. *The American Journal of Interdisciplinary Inovations and Research*, 1(4), 20–41. <https://www.researchgate.net/publication/333816655>
- Tyagi, D., & Khokhar, D. M. (2022). Social media addiction among college students. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 9(2), 53–57. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.0902006>
- Umar, H. (2013). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis*. Rajawali.
- Wang, X. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110(30), 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Wegmann. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5(2), 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Wilmer. (2017). Smartphones and cognition: a review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8(5), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- 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>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 4(2), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Yunfahnur, S. (2022). Adiksi media sosial pada mahasiswa level of social media addiction to syiah kuala university students. *JIM FKep*, 6(3), 9–16.
- Zubair, T., & Raquib, A. (2020). Islamic perspective on social media technology, addiction, and human values. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 10(2), 243–267. <https://doi.org/10.32350/jitc.102.14>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Kisi-kisi Aitem Skala Penelitian

#### Lampiran 1.1 Kisi-kisi Aitem Skala *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* Sebelum *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Phone Snubbing (Phubbing) Behavior</i>	Gangguan Komunikasi ( <i>Communication Breakdown</i> )	Mengamati notifikasi pada <i>gadget</i> ketika sedang berinteraksi	11) Saya mengaktifkan suara notifikasi pada <i>gadget</i> agar mengetahui notifikasi masuk 1) Saya rajin mengecek notifikasi masuk pada <i>gadget</i> 21) Saya menunggu notifikasi pada <i>gadget</i> ketika sedang asyik ngobrol	16) Saya mengheningkan suara notifikasi pada <i>gadget</i> agar tidak terganggu 6) Saya mengabaikan notifikasi masuk pada <i>gadget</i> 27) Saya asyik ngobrol dengan teman tanpa menunggu notifikasi pada <i>gadget</i>
		Bersikap apatis terhadap lingkungan ketika sedang berinteraksi	2) Saya bersikap cuek terhadap sesuatu yang dibutuhkan oleh teman-teman ketika sedang kumpul 22) Saya lebih baik diam saja sambil bermain <i>gadget</i> jika tidak ada yang lebih dulu memulai obrolan	7) Saya peka terhadap sesuatu yang dibutuhkan oleh teman-teman ketika sedang kumpul 28) Saya memulai obrolan terlebih dahulu ketika kumpul tanpa membuka <i>gadget</i> sama sekali
		Menciptakan suatu batasan ketika sedang berinteraksi	12) Saya hanya ingin memperhatikan jika diajak ngobrol dengan orang terdekat	17) Saya memperhatikan siapapun ketika diajak ngobrol 8) Saya lebih sering

			<p>3) Saya lebih sering berinteraksi dengan teman melalui <i>gadget</i></p> <p>23) Saya berbicara dengan teman hanya seperlunya saja</p>	<p>berinteraksi tatap muka dengan teman setiap hari</p> <p>29) Saya mengajak teman ngobrol secara terus-menerus ketika sedang kumpul</p>
Obsesi terhadap <i>Gadget (Phone Obsession)</i>	Kelekatan terhadap <i>gadget</i>	<p>13) Saya menaruh <i>gadget</i> di tempat yang mudah saya raih ketika sedang kumpul dengan teman</p> <p>24) Saya membawa <i>gadget</i> kemanapun saya pergi</p>	<p>18) Saya menyimpan <i>gadget</i> di dalam tas ketika sedang kumpul</p> <p>30) Saya membawa <i>gadget</i> ketika perlu saja</p>	
	Merasa cemas ketika jauh dari <i>gadget</i>	<p>14) Saya merasa gelisah ketika lupa membawa <i>gadget</i></p> <p>4) Saya merasa khawatir jika tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya</p> <p>25) Saya merasa cemas ketika tidak membuka <i>gadget</i></p>	<p>19) Saya merasa tenang walaupun lupa membawa <i>gadget</i></p> <p>9) Saya merasa aman meskipun tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya</p> <p>31) Saya melakukan kegiatan yang lain untuk menghindari <i>gadget</i></p>	
	Kesulitan mengatur penggunaan <i>gadget</i>	<p>15) Saya menghabiskan separuh waktu untuk bermain <i>gadget</i></p> <p>5) Saya mudah terganggu dengan <i>gadget</i> ketika melakukan kegiatan tertentu</p>	<p>20) Saya bermain <i>gadget</i> ketika sedang membutuhkan saja</p> <p>10) Saya berkomitmen untuk menyelesaikan suatu kegiatan tanpa terganggu</p>	

			26) Saya menunda melakukan suatu pekerjaan karena terlalu asyik bermain <i>gadget</i>	dengan <i>gadget</i> 32) Saya mendahulukan melakukan pekerjaan tanpa ingat <i>gadget</i>
--	--	--	---	---

### Lampiran 1.2 Kisi-kisi Aitem Skala *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Setelah *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Phone Snubbing (Phubbing) Behavior</i>	Gangguan Komunikasi ( <i>Communication Breakdown</i> )	Mengamati notifikasi pada <i>gadget</i> ketika sedang berinteraksi	11) Saya mengaktifkan suara notifikasi pada <i>gadget</i> agar mengetahui notifikasi masuk 1) Saya rajin mengecek notifikasi masuk pada <i>gadget</i> 21) Saya menunggu notifikasi pada <i>gadget</i> ketika sedang asyik ngobrol	16) Saya mengheningkan suara notifikasi pada <i>gadget</i> agar tidak terganggu 6) Saya mengabaikan notifikasi masuk pada <i>gadget</i> 27) Saya asyik ngobrol dengan teman tanpa menunggu notifikasi pada <i>gadget</i>
		Bersikap apatis terhadap lingkungan ketika sedang berinteraksi	2) Saya bersikap cuek terhadap sesuatu yang dibutuhkan oleh teman-teman ketika sedang kumpul 22) Saya lebih baik diam saja sambil bermain <i>gadget</i> jika tidak ada yang lebih dulu memulai obrolan	7) Saya peka terhadap sesuatu yang dibutuhkan oleh teman-teman ketika sedang kumpul 28) Saya memulai obrolan terlebih dahulu ketika kumpul tanpa membuka <i>gadget</i> sama sekali
		Menciptakan suatu batasan ketika	12) Saya hanya ingin memperhatikan jika diajak	17) Saya memperhatikan siapapun

		sedang berinteraksi	ngobrol dengan orang terdekat 3) Saya lebih sering berinteraksi dengan teman melalui <i>gadget</i> 23) Saya berbicara dengan teman hanya seperlunya saja	ketika diajak ngobrol 8) Saya lebih sering berinteraksi tatap muka dengan teman setiap hari 29) Saya mengajak teman ngobrol secara terus-menerus ketika sedang kumpul
	Obsesi terhadap <i>Gadget (Phone Obsession)</i>	Kelekatan terhadap <i>gadget</i>	13) Saya menaruh <i>gadget</i> di tempat yang mudah saya raih ketika sedang kumpul dengan teman 24) Saya membawa <i>gadget</i> kemanapun saya pergi	18) Saya menyimpan <i>gadget</i> di dalam tas ketika sedang kumpul 30) Saya membawa <i>gadget</i> ketika perlu saja
		Merasa cemas ketika jauh dari <i>gadget</i>	14) Saya merasa gelisah ketika lupa membawa <i>gadget</i> 4) Saya merasa khawatir jika tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya 25) Saya merasa cemas ketika tidak membuka <i>gadget</i>	19) Saya merasa tenang walaupun lupa membawa <i>gadget</i> 9) Saya merasa aman meskipun tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya 31) Saya melakukan kegiatan yang lain untuk menghindari <i>gadget</i>
		Kesulitan mengatur penggunaan <i>gadget</i>	15) Saya menghabiskan separuh waktu untuk bermain <i>gadget</i> 5) Saya mudah terganggu dengan <i>gadget</i> ketika	20) Saya bermain <i>gadget</i> ketika sedang membutuhkan saja 10) Saya berkomitmen untuk menyelesaikan suatu

			melakukan kegiatan tertentu 26) Saya menunda melakukan suatu pekerjaan karena terlalu asyik bermain <i>gadget</i>	kegiatan tanpa terganggu dengan <i>gadget</i> 32) Saya mendahulukan melakukan pekerjaan tanpa ingat <i>gadget</i>
--	--	--	--	--

Catatan : aitem yang terdapat tanda (\*) merupakan aitem yang gugur

### Lampiran 1.3 Kisi-kisi Aitem Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) Sebelum *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Kebutuhan akan Keterikatan (Need for Relatedness)	Rasa ingin terkoneksi dengan orang lain	6) Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial setiap saat 12) Saya menantikan unggahan <i>story</i> atau <i>feed</i> teman-teman di media sosial 18) Saya memberikan balasan atau reaksi terhadap unggahan teman saya di media sosial	2) Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial ketika perlu saja 9) Saya sibuk dengan aktivitas saya sehingga melewati unggahan teman-teman di media sosial 15) Saya merasa tidak tertarik dengan unggahan teman saya di media sosial
		Memiliki keinginan untuk berinteraksi secara mendalam	4) Saya mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> menarik agar teman-teman memberikan balasan atau reaksi 10) Saya membagikan informasi	20) Saya mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> bukan untuk diberikan balasan atau reaksi 23) Saya memberikan informasi kepada teman-

			kepada teman-teman melalui media sosial	teman secara langsung
		Mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain	<p>26) Saya merasa ingin tahu kegiatan apa saja yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial</p> <p>29) Saya menyukai aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial</p> <p>32) Saya berniat melakukan kegiatan sekaligus memenuhi kebutuhan <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial</p>	<p>1) Saya tidak ingin tahu kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial</p> <p>8) Saya merasa tidak tertarik dengan aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman di media sosial</p> <p>14) Saya tidak berniat melakukan kegiatan tetapi hanya untuk memenuhi kebutuhan <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial</p>
	Kebutuhan akan Diri ( <i>Need for Self</i> )	Membuat suasana hati ( <i>mood</i> ) menjadi lebih baik	<p>3) Saya merasa senang melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial</p> <p>5) Saya merasa senang ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial</p> <p>7) Ketika saya merasa sedih saya bermain media sosial sebagai bentuk hiburan</p>	<p>16) Saya merasa bosan melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial</p> <p>19) Saya merasa biasa saja ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial</p> <p>25) Ketika saya merasa sedih saya tidak bermain media sosial</p>

		Memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik dari orang lain	21) Saya merasa gelisah melihat keberhasilan teman-teman di media sosial 27) Saya merasa takut tertinggal dengan keberhasilan yang diraih oleh teman-teman di media sosial	24) Saya merasa tenang melihat keberhasilan teman-teman di media sosial 31) Saya tidak takut tertinggal dengan keberhasilan yang diraih oleh teman-teman di media sosial
		Mencapai kepuasan terhadap sesuatu yang telah dilakukan	22) Saya membuat keseruan dengan berbagai aktivitas yang saya unggah di media sosial 28) Saya semangat mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> 30) Saya mengunggah segala pencapaian saya di media sosial sebagai bentuk apresiasi terhadap diri saya sendiri	11) Saya membuat keseruan hanya untuk saya nikmati sendiri tanpa mengunggahnya di media sosial 13) Saya malas mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial jika tidak penting 17) Saya merasa tidak perlu menunjukkan pencapaian saya di media sosial

**Lampiran 1.4** Kisi-kisi Aitem Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) Setelah *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Kebutuhan akan Keterikatan ( <i>Need for Relatedness</i> )	Rasa ingin terkoneksi dengan orang lain	6) Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial setiap saat	2) Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial ketika perlu saja

			<p>12) Saya menantikan unggahan <i>story</i> atau <i>feed</i> teman-teman di media sosial</p> <p>18) Saya memberikan balasan atau reaksi terhadap unggahan teman saya di media sosial</p>	<p>9) Saya sibuk dengan aktivitas saya sehingga melewati unggahan teman-teman di media sosial</p> <p>15) Saya merasa tidak tertarik dengan unggahan teman saya di media sosial</p>
	Memiliki keinginan untuk berinteraksi secara mendalam		<p>4) Saya mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> menarik agar teman-teman memberikan balasan atau reaksi</p> <p>10) Saya membagikan informasi kepada teman-teman melalui media sosial</p>	<p>20) Saya mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> bukan untuk diberikan balasan atau reaksi</p> <p>23) Saya memberikan informasi kepada teman-teman secara langsung</p>
	Mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain		<p>26) Saya merasa ingin tahu kegiatan apa saja yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial</p> <p>29) Saya menyukai aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial</p> <p>32) Saya berniat melakukan kegiatan sekaligus memenuhi</p>	<p>1) Saya tidak ingin tahu kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial</p> <p>8) Saya merasa tidak tertarik dengan aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman di media sosial</p> <p>14) Saya tidak berniat melakukan kegiatan tetapi hanya untuk memenuhi kebutuhan <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial</p>

			kebutuhan <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial	
	Kebutuhan akan Diri ( <i>Need for Self</i> )	Membuat suasana hati ( <i>mood</i> ) menjadi lebih baik	3) Saya merasa senang melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial 5) Saya merasa senang ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial 7) Ketika saya merasa sedih saya bermain media sosial sebagai bentuk hiburan	16) Saya merasa bosan melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial 19) Saya merasa biasa saja ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial 25) Ketika saya merasa sedih saya tidak bermain media sosial
		Memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik dari orang lain	21) Saya merasa gelisah melihat keberhasilan teman-teman di media sosial 27) Saya merasa takut tertinggal dengan keberhasilan yang diraih oleh teman-teman di media sosial	24) Saya merasa tenang melihat keberhasilan teman-teman di media sosial 31) Saya tidak takut tertinggal dengan keberhasilan yang diraih oleh teman-teman di media sosial
		Mencapai kepuasan terhadap sesuatu yang telah dilakukan	22) Saya membuat keseruan dengan berbagai aktivitas yang saya unggah di media sosial 28) Saya semangat	11) Saya membuat keseruan hanya untuk saya nikmati sendiri tanpa mengunggahnya di media sosial 13) Saya malas mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial

			mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> 30) Saya mengunggah segala pencapaian saya di media sosial sebagai bentuk apresiasi terhadap diri saya sendiri	jika tidak penting 17) Saya merasa tidak perlu menunjukkan pencapaian saya di media sosial
--	--	--	--	---

Catatan : aitem yang terdapat tanda (\*) merupakan aitem yang gugur

### Lampiran 1.5 Kisi-kisi Aitem Skala *Social Media Addiction* Sebelum Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Social Media Addiction</i>	Konsekuensi Sosial ( <i>Social Consequences</i> )	Kehilangan keselarasan dengan orang lain	4) Saya asyik <i>online</i> di media sosial ketika sedang kumpul bersama teman 14) Saya lebih banyak mengabadikan pertemuan di media sosial dibandingkan berbincang	2) Saya menonaktifkan data seluler ketika kumpul bersama 20) Saya tidak mengabadikan apapun di media sosial ketika bertemu karena asyik berbincang
		Mengalami pengucilan sosial secara langsung	18) Saya merasa tidak diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat 22) Saya merasa dasingkan ketika ikut kumpul bersama teman-teman	11) Saya dipersilakan ketika ingin menyampaikan pendapat kepada teman-teman 16) Saya diperhatikan oleh teman-teman ketika kumpul bersama

	Pengendalian Waktu ( <i>Time Displacement</i> )	Tidak memiliki kemampuan dalam mengatur waktu	13) Saya menggunakan media sosial lebih dari 3 jam setiap hari 24) Saya lupa waktu saat bermain media sosial	1) Saya menggunakan media sosial selama 1 – 3 jam saja setiap hari 10) Saya tahu waktu saat bermain media sosial
		Penggunaan media sosial secara berlebihan	5) Saya menjadikan <i>scrolling</i> media sosial sebagai aktivitas yang wajib dilakukan setiap harinya 19) Saya membuat banyak akun media sosial untuk <i>men-stalking</i> akun media sosial milik orang lain	17) Saya hanya fokus dengan aktivitas sehari-hari tanpa mewajibkan untuk <i>scrolling</i> media sosial 23) Saya hanya memiliki satu akun media sosial yang aktif digunakan
	Perasaan Kompulsif ( <i>Compulsive Feelings</i> )	Memiliki dorongan untuk bermain media sosial	9) Saya ingin bermain media sosial karena memiliki keseruan tersendiri 21) Memperoleh banyak <i>like</i> dan <i>comment</i> membuat saya ingin tetap <i>online</i> di media sosial	6) Saya bermain media sosial untuk mengisi waktu luang saja 7) Saya membiarkan notifikasi dari banyaknya <i>like</i> dan <i>comment</i> di media sosial
		Sebagai wadah mengungkapkan emosi yang dirasakan	3) Saya membuka media sosial secara berulang-ulang tanpa disadari 12) Saya merasa gelisah ketika belum melihat media sosial	8) Saya membuka media sosial hanya sesekali saja 15) Saya lancar beraktivitas tanpa melihat media sosial

**Lampiran 1.6** Kisi-kisi Aitem Skala *Social Media Addiction* Setelah Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Social Media Addiction</i>	Konsekuensi Sosial ( <i>Social Consequences</i> )	Kehilangan keselarasan dengan orang lain	4) Saya asyik <i>online</i> di media sosial ketika sedang kumpul bersama teman 14) Saya lebih banyak mengabadikan pertemuan di media sosial dibandingkan berbincang	2) Saya menonaktifkan data seluler ketika kumpul bersama 20) Saya tidak mengabadikan apapun di media sosial ketika bertemu karena asyik berbincang
		Mengalami pengucilan sosial secara langsung	18) Saya merasa tidak diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat 22) Saya merasa diasingkan ketika ikut kumpul bersama teman-teman	11) Saya dipersilakan ketika ingin menyampaikan pendapat kepada teman-teman 16) Saya diperhatikan oleh teman-teman ketika kumpul bersama
	Pengendalian Waktu ( <i>Time Displacement</i> )	Tidak memiliki kemampuan dalam mengatur waktu	13) Saya menggunakan media sosial lebih dari 3 jam setiap hari 24) Saya lupa waktu saat bermain media sosial	1) Saya menggunakan media sosial selama 1 – 3 jam saja setiap hari 10) Saya tahu waktu saat bermain media sosial
		Penggunaan media sosial secara berlebihan	5) Saya menjadikan <i>scrolling</i> media sosial sebagai aktivitas yang wajib dilakukan setiap harinya 19) Saya membuat banyak akun media sosial	17) Saya hanya fokus dengan aktivitas sehari-hari tanpa mewajibkan untuk <i>scrolling</i> media sosial 23) Saya hanya memiliki satu akun media

			untuk men- <i>stalking</i> akun media sosial milik orang lain	sosial yang aktif digunakan
	Perasaan Kompulsif ( <i>Compulsive Feelings</i> )	Memiliki dorongan untuk bermain media sosial	9) Saya ingin bermain media sosial karena memiliki keseruan tersendiri 21) Memperoleh banyak <i>like</i> dan <i>comment</i> membuat saya ingin tetap <i>online</i> di media sosial	6) Saya bermain media sosial untuk mengisi waktu luang saja 7) Saya membiarkan notifikasi dari banyaknya <i>like</i> dan <i>comment</i> di media sosial
		Sebagai wadah mengungkap kan emosi yang dirasakan	3) Saya membuka media sosial secara berulang- ulang tanpa disadari 12) Saya merasa gelisah ketika belum melihat media sosial	8) Saya membuka media sosial hanya sesekali saja 15) Saya lancar beraktivitas tanpa melihat media sosial

*Catatan : aitem yang terdapat tanda (\*) merupakan aitem yang gugur*

## Lampiran 2 Skala Penelitian Sebelum Try Out

### Lampiran 2.1 Skala Phone Snubbing (*Phubbing*) Behavior Sebelum Try Out

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya rajin mengecek notifikasi masuk pada <i>gadget</i>				
2.	Saya bersikap cuek terhadap sesuatu yang dibutuhkan oleh teman-teman ketika sedang kumpul				
3.	Saya lebih sering berinteraksi dengan teman melalui <i>gadget</i>				
4.	Saya merasa khawatir jika tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya				
5.	Saya mudah terganggu dengan <i>gadget</i> ketika melakukan kegiatan tertentu				
6.	Saya mengabaikan notifikasi masuk pada <i>gadget</i>				
7.	Saya peka terhadap sesuatu yang dibutuhkan oleh teman-teman ketika sedang kumpul				
8.	Saya lebih sering berinteraksi tatap muka dengan teman setiap hari				
9.	Saya merasa aman meskipun tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya				
10.	Saya berkomitmen untuk menyelesaikan suatu kegiatan tanpa terganggu dengan <i>gadget</i>				
11.	Saya mengaktifkan suara notifikasi pada <i>gadget</i> agar mengetahui notifikasi masuk				
12.	Saya hanya ingin memperhatikan jika diajak ngobrol dengan orang terdekat				
13.	Saya menaruh <i>gadget</i> di tempat yang mudah saya raih ketika sedang kumpul dengan teman				
14.	Saya merasa gelisah ketika lupa membawa <i>gadget</i>				
15.	Saya menghabiskan separuh waktu untuk bermain <i>gadget</i>				
16.	Saya mengheningkan suara notifikasi pada <i>gadget</i> agar tidak terganggu				
17.	Saya memperhatikan siapapun ketika diajak ngobrol				
18.	Saya menyimpan <i>gadget</i> di dalam tas ketika sedang kumpul				
19.	Saya merasa tenang walaupun lupa membawa <i>gadget</i>				
20.	Saya bermain <i>gadget</i> ketika sedang membutuhkan saja				
21.	Saya menunggu notifikasi pada <i>gadget</i> ketika sedang asyik ngobrol				
22.	Saya lebih baik diam saja sambil bermain <i>gadget</i> jika tidak ada yang lebih dulu memulai obrolan				
23.	Saya berbicara dengan teman hanya seperlunya saja				
24.	Saya membawa <i>gadget</i> kemanapun saya pergi				
25.	Saya merasa cemas ketika tidak membuka <i>gadget</i>				
26.	Saya menunda melakukan suatu pekerjaan karena terlalu asyik bermain <i>gadget</i>				
27.	Saya asyik ngobrol dengan teman tanpa menunggu notifikasi pada <i>gadget</i>				
28.	Saya memulai obrolan terlebih dahulu ketika kumpul tanpa membuka <i>gadget</i> sama sekali				

29.	Saya mengajak teman ngobrol secara terus-menerus ketika sedang kumpul				
30.	Saya membawa <i>gadget</i> ketika perlu saja				
31.	Saya melakukan kegiatan yang lain untuk menghindari <i>gadget</i>				
32.	Saya mendahulukan melakukan pekerjaan tanpa ingat <i>gadget</i>				

### Lampiran 2.2 Skala *Fear of Missing Out (FoMO)* Sebelum *Try Out*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak ingin tahu kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial				
2.	Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial ketika perlu saja				
3.	Saya merasa senang melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial				
4.	Saya mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> menarik agar teman-teman memberikan balasan atau reaksi				
5.	Saya merasa senang ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial				
6.	Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial setiap saat				
7.	Ketika saya merasa sedih saya bermain media sosial sebagai bentuk hiburan				
8.	Saya merasa tidak tertarik dengan aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman di media sosial				
9.	Saya sibuk dengan aktivitas saya sehingga melewati unggahan teman-teman di media sosial				
10.	Saya membagikan informasi kepada teman-teman melalui media sosial				
11.	Saya membuat keseruan hanya untuk saya nikmati sendiri tanpa mengunggahnya di media sosial				
12.	Saya menantikan unggahan <i>story</i> atau <i>feed</i> teman-teman di media sosial				
13.	Saya malas mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial jika tidak penting				
14.	Saya tidak berniat melakukan kegiatan tetapi hanya untuk memenuhi kebutuhan <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial				
15.	Saya merasa tidak tertarik dengan unggahan teman saya di media sosial				
16.	Saya merasa bosan melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial				
17.	Saya merasa tidak perlu menunjukkan pencapaian saya di media sosial				
18.	Saya memberikan balasan atau reaksi terhadap unggahan teman saya di media sosial				
19.	Saya merasa biasa saja ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial				
20.	Saya mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> bukan untuk diberikan balasan atau reaksi				

21.	Saya merasa gelisah melihat keberhasilan teman-teman di media sosial				
22.	Saya membuat keseruan dengan berbagai aktivitas yang saya unggah di media sosial				
23.	Saya memberikan informasi kepada teman-teman secara langsung				
24.	Saya merasa tenang melihat keberhasilan teman-teman di media sosial				
25.	Ketika saya merasa sedih saya tidak bermain media sosial				
26.	Saya merasa ingin tahu kegiatan apa saja yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial				
27.	Saya merasa takut tertinggal dengan keberhasilan yang diraih oleh teman-teman di media sosial				
28.	Saya semangat mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i>				
29.	Saya menyukai aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial				
30.	Saya mengunggah segala pencapaian saya di media sosial sebagai bentuk apresiasi terhadap diri saya sendiri				
31.	Saya tidak takut tertinggal dengan keberhasilan yang diraih oleh teman-teman di media sosial				
32.	Saya berniat melakukan kegiatan sekaligus memenuhi kebutuhan <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial				

### Lampiran 2.3 Skala *Social Media Addiction* Sebelum *Try Out*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menggunakan media sosial selama 1 – 3 jam saja sehari				
2.	Saya menonaktifkan data seluler ketika berkumpul bersama				
3.	Saya membuka media sosial secara berulang-ulang tanpa disadari				
4.	Saya asyik <i>online</i> di media sosial ketika sedang berkumpul bersama teman				
5.	Saya menjadikan <i>scrolling</i> media sosial sebagai aktivitas yang wajib dilakukan setiap harinya				
6.	Saya bermain media sosial untuk mengisi waktu luang saja				
7.	Saya membiarkan notifikasi dari banyaknya <i>like</i> dan <i>comment</i> di media sosial				
8.	Saya membuka media sosial hanya sesekali saja				
9.	Saya ingin bermain media sosial karena memiliki keseruan tersendiri				
10.	Saya tahu waktu saat bermain media sosial				
11.	Saya dipersilakan ketika ingin menyampaikan pendapat kepada teman-teman				
12.	Saya merasa gelisah ketika belum melihat media sosial				
13.	Saya menggunakan media sosial lebih dari 3 jam setiap hari				

14.	Saya lebih banyak mengabadikan pertemuan di media sosial dibandingkan berbincang				
15.	Saya lancar beraktivitas tanpa melihat media sosial				
16.	Saya diperhatikan oleh teman-teman ketika kumpul bersama				
17.	Saya hanya fokus dengan aktivitas sehari-hari tanpa mewajibkan untuk <i>scrolling</i> media sosial				
18.	Saya merasa tidak diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat				
19.	Saya membuat banyak akun media sosial untuk <i>stalking</i> akun media sosial milik orang lain				
20.	Saya tidak mengabadikan apapun di media sosial ketika bertemu karena asyik berbincang				
21.	Memperoleh banyak <i>like</i> dan <i>comment</i> membuat saya ingin tetap <i>online</i> di media sosial				
22.	Saya merasa diasingkan ketika ikut kumpul bersama teman-teman				
23.	Saya hanya memiliki satu akun media sosial yang aktif digunakan				
24.	Saya lupa waktu saat bermain media sosial				

### Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian

#### Lampiran 3.1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* Saat Aitem Gugur

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,896	32

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y_1	81,70	118,113	,401	,893
Y_2	82,48	117,589	,399	,893
Y_3	81,73	113,384	,539	,891
Y_4	81,65	114,182	,438	,893
Y_5	81,65	117,567	,391	,893
Y_6	81,45	116,972	,365	,894
Y_7	81,70	122,010	-,026	,902
Y_8	82,27	114,615	,401	,893
Y_9	82,00	114,154	,423	,893
Y_10	82,20	112,882	,600	,890
Y_11	81,37	116,343	,335	,894
Y_12	81,30	115,036	,476	,892
Y_13	81,30	114,369	,493	,892
Y_14	81,57	110,815	,654	,888
Y_15	81,60	111,990	,663	,888
Y_16	82,40	122,554	-,056	,902
Y_17	82,77	116,846	,339	,894
Y_18	82,40	120,092	,080	,900

Y_19	81,77	112,538	,649	,889
Y_20	81,95	112,664	,539	,890
Y_21	81,45	116,562	,396	,893
Y_22	82,05	114,767	,406	,893
Y_23	81,77	113,717	,401	,894
Y_24	81,35	115,618	,397	,893
Y_25	81,93	111,610	,608	,889
Y_26	81,73	114,974	,432	,893
Y_27	82,50	113,333	,643	,889
Y_28	82,23	115,051	,427	,893
Y_29	82,15	113,874	,553	,891
Y_30	81,80	111,344	,774	,887
Y_31	82,10	113,015	,608	,890
Y_32	81,95	113,741	,556	,890

**Lampiran 3.2** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* Setelah Aitem Valid

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,913	29

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y_1	74,62	115,779	,434	,911
Y_2	75,40	115,733	,384	,912
Y_3	74,65	111,156	,556	,909

Y_4	74,57	111,738	,466	,911
Y_5	74,57	115,789	,369	,912
Y_6	74,37	114,958	,365	,912
Y_8	75,20	112,831	,388	,912
Y_9	74,92	111,917	,438	,911
Y_10	75,12	111,343	,569	,909
Y_11	74,30	114,164	,346	,913
Y_12	74,23	112,897	,486	,910
Y_13	74,23	112,230	,503	,910
Y_14	74,50	108,308	,689	,907
Y_15	74,52	109,897	,672	,907
Y_17	75,70	115,190	,314	,913
Y_19	74,70	110,164	,678	,907
Y_20	74,87	110,881	,527	,910
Y_21	74,37	114,394	,408	,912
Y_22	74,98	112,640	,414	,912
Y_23	74,70	111,036	,439	,912
Y_24	74,27	113,333	,416	,912
Y_25	74,85	109,259	,633	,908
Y_26	74,65	112,695	,452	,911
Y_27	75,42	111,481	,633	,908
Y_28	75,15	113,054	,427	,911
Y_29	75,07	112,225	,529	,910
Y_30	74,73	109,435	,770	,906
Y_31	75,02	111,563	,570	,909
Y_32	74,87	112,215	,523	,910

**Lampiran 3.3** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Fear Of Missing Out* (FoMO) Saat Aitem Gugur

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,898	32

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_1	76,35	121,618	,655	,891
X1_2	76,50	127,949	,262	,897
X1_3	75,70	124,626	,556	,893
X1_4	76,27	120,256	,605	,891
X1_5	75,87	124,369	,448	,894
X1_6	75,97	125,820	,356	,896
X1_7	75,62	126,035	,348	,896
X1_8	76,10	121,272	,660	,891
X1_9	76,37	125,061	,429	,895
X1_10	75,82	126,661	,362	,896
X1_11	76,52	121,538	,589	,892
X1_12	76,47	119,333	,704	,889
X1_13	76,67	120,020	,639	,891
X1_14	75,80	138,933	-,348	,912
X1_15	76,10	123,374	,591	,892
X1_16	76,12	126,471	,394	,895
X1_17	76,70	124,574	,369	,896
X1_18	76,00	127,282	,321	,896
X1_19	76,55	124,818	,511	,894
X1_20	76,75	122,859	,512	,893
X1_21	76,32	121,969	,427	,895
X1_22	76,05	122,254	,638	,891
X1_23	76,40	131,887	-,009	,901
X1_24	76,60	128,349	,243	,898
X1_25	75,70	131,087	,040	,901
X1_26	76,20	122,062	,604	,892
X1_27	75,92	122,635	,493	,894
X1_28	76,50	117,436	,832	,887
X1_29	75,87	124,369	,545	,893

X1_30	76,45	120,510	,574	,892
X1_31	76,37	125,369	,330	,897
X1_32	76,22	120,128	,608	,891

**Lampiran 3.4** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) Setelah Aitem Valid

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,905	28

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_1	66,85	113,362	,635	,899
X1_3	66,20	115,600	,588	,901
X1_4	66,77	111,358	,629	,899
X1_5	66,38	115,676	,452	,902
X1_6	66,48	117,846	,309	,905
X1_7	66,13	117,548	,334	,905
X1_8	66,60	112,708	,662	,899
X1_9	66,88	116,933	,392	,903
X1_10	66,33	117,661	,384	,904
X1_11	67,02	112,999	,589	,900
X1_12	66,98	110,589	,722	,897
X1_13	67,18	111,892	,618	,899
X1_14	66,30	129,190	-,321	,920
X1_15	66,60	114,759	,592	,900

X1_16	66,63	117,881	,385	,904
X1_17	67,20	116,626	,329	,905
X1_18	66,50	118,154	,351	,904
X1_19	67,05	116,203	,508	,902
X1_20	67,25	114,141	,521	,901
X1_21	66,83	113,225	,436	,903
X1_22	66,55	113,587	,646	,899
X1_26	66,70	113,703	,590	,900
X1_27	66,43	113,738	,512	,901
X1_28	67,00	108,923	,840	,895
X1_29	66,38	115,369	,574	,901
X1_30	66,95	111,638	,595	,900
X1_31	66,88	116,984	,313	,905
X1_32	66,73	111,230	,632	,899

**Lampiran 3.5** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Social Media Addiction* Saat Aitem Gugur

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,909	24

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	56,40	87,118	,435	,909
X2_2	55,90	89,118	,473	,906
X2_3	55,58	86,199	,669	,902

X2_4	56,68	87,456	,697	,902
X2_5	56,03	86,692	,553	,905
X2_6	56,65	89,926	,474	,906
X2_7	56,63	92,189	,283	,910
X2_8	55,83	89,738	,627	,904
X2_9	55,95	91,074	,444	,907
X2_10	56,25	89,269	,593	,904
X2_11	57,08	93,866	,200	,911
X2_12	56,55	87,997	,558	,904
X2_13	56,38	89,933	,390	,908
X2_14	56,55	89,023	,542	,905
X2_15	56,53	91,999	,377	,908
X2_16	56,30	86,677	,726	,901
X2_17	56,28	86,307	,645	,902
X2_18	56,68	89,712	,444	,907
X2_19	56,63	89,676	,408	,908
X2_20	56,50	89,385	,422	,907
X2_21	56,58	87,789	,581	,904
X2_22	56,45	86,818	,654	,902
X2_23	56,23	87,512	,590	,904
X2_24	55,83	85,943	,723	,901

**Lampiran 3.6** Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Social Media Addiction* Setelah Aitem Valid

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,912	22

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	52,50	81,179	,429	,912
X2_2	52,00	83,128	,465	,910
X2_3	51,68	79,866	,695	,904
X2_4	52,78	81,256	,712	,905
X2_5	52,13	80,676	,554	,908
X2_6	52,75	84,038	,454	,910
X2_8	51,93	83,507	,640	,907
X2_9	52,05	85,126	,423	,910
X2_10	52,35	83,259	,585	,907
X2_12	52,65	81,669	,579	,907
X2_13	52,48	83,538	,409	,911
X2_14	52,65	82,695	,562	,908
X2_15	52,63	86,087	,350	,912
X2_16	52,40	80,656	,727	,904
X2_17	52,38	80,035	,666	,905
X2_18	52,78	83,717	,435	,910
X2_19	52,73	83,897	,383	,912
X2_20	52,60	83,477	,407	,911
X2_21	52,68	81,763	,580	,907
X2_22	52,55	80,459	,681	,905
X2_23	52,33	81,353	,599	,907
X2_24	51,93	80,071	,715	,904

## Lampiran 4 Skala Penelitian

### Lampiran 4.1 Skala Penelitian *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya rajin mengecek notifikasi masuk pada <i>gadget</i>				
2.	Saya bersikap cuek terhadap sesuatu yang dibutuhkan oleh teman-teman ketika sedang kumpul				
3.	Saya lebih sering berinteraksi dengan teman melalui <i>gadget</i>				
4.	Saya merasa khawatir jika tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya				
5.	Saya mudah terganggu dengan <i>gadget</i> ketika melakukan kegiatan tertentu				
6.	Saya mengabaikan notifikasi masuk pada <i>gadget</i>				
7.	Saya lebih sering berinteraksi tatap muka dengan teman setiap hari				
8.	Saya merasa aman meskipun tidak ada <i>gadget</i> di dekat saya				
9.	Saya berkomitmen untuk menyelesaikan suatu kegiatan tanpa terganggu dengan <i>gadget</i>				
10.	Saya mengaktifkan suara notifikasi pada <i>gadget</i> agar mengetahui notifikasi masuk				
11.	Saya hanya ingin memperhatikan jika diajak ngobrol dengan orang terdekat				
12.	Saya menaruh <i>gadget</i> di tempat yang mudah saya raih ketika sedang kumpul dengan teman				
13.	Saya merasa gelisah ketika lupa membawa <i>gadget</i>				
14.	Saya menghabiskan separuh waktu untuk bermain <i>gadget</i>				
15.	Saya mengheningkan suara notifikasi pada <i>gadget</i> agar tidak terganggu				
16.	Saya menyimpan <i>gadget</i> di dalam tas ketika sedang kumpul				
17.	Saya merasa tenang walaupun lupa membawa <i>gadget</i>				
18.	Saya menunggu notifikasi pada <i>gadget</i> ketika sedang asyik ngobrol				
19.	Saya lebih baik diam saja sambil bermain <i>gadget</i> jika tidak ada yang lebih dulu memulai obrolan				
20.	Saya berbicara dengan teman hanya seperlunya saja				
21.	Saya membawa <i>gadget</i> kemanapun saya pergi				
22.	Saya merasa cemas ketika tidak membuka <i>gadget</i>				
23.	Saya menunda melakukan suatu pekerjaan karena terlalu asyik bermain <i>gadget</i>				
24.	Saya asyik ngobrol dengan teman tanpa menunggu notifikasi pada <i>gadget</i>				
25.	Saya memulai obrolan terlebih dahulu ketika kumpul tanpa membuka <i>gadget</i> sama sekali				
26.	Saya mengajak teman ngobrol secara terus-menerus ketika sedang kumpul				
27.	Saya membawa <i>gadget</i> ketika perlu saja				
28.	Saya melakukan kegiatan yang lain untuk menghindari <i>gadget</i>				

29.	Saya mendahulukan melakukan pekerjaan tanpa ingat <i>gadget</i>				
-----	---	--	--	--	--

**Lampiran 4.2** Skala Penelitian *Fear of Missing Out (FoMO)*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak ingin tahu kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial				
2.	Saya merasa senang melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial				
3.	Saya mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> menarik agar teman-teman memberikan balasan atau reaksi				
4.	Saya merasa senang ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial				
5.	Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial setiap saat				
6.	Ketika saya merasa sedih saya bermain media sosial sebagai bentuk hiburan				
7.	Saya merasa tidak tertarik dengan aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman di media sosial				
8.	Saya sibuk dengan aktivitas saya sehingga melewati unggahan teman-teman di media sosial				
9.	Saya membagikan informasi kepada teman-teman melalui media sosial				
10.	Saya membuat keseruan hanya untuk saya nikmati sendiri tanpa mengunggahnya di media sosial				
11.	Saya menantikan unggahan <i>story</i> atau <i>feed</i> teman-teman di media sosial				
12.	Saya malas mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial jika tidak penting				
13.	Saya tidak berniat melakukan kegiatan tetapi hanya untuk memenuhi kebutuhan <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial				
14.	Saya merasa tidak tertarik dengan unggahan teman saya di media sosial				
15.	Saya merasa bosan melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial				
16.	Saya merasa tidak perlu menunjukkan pencapaian saya di media sosial				
17.	Saya memberikan balasan atau reaksi terhadap unggahan teman saya di media sosial				
18.	Saya merasa biasa saja ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial				
19.	Saya mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i> bukan untuk diberikan balasan atau reaksi				
20.	Saya merasa gelisah melihat keberhasilan teman-teman di media sosial				
21.	Saya membuat keseruan dengan berbagai aktivitas yang saya unggah di media sosial				
22.	Saya memberikan informasi kepada teman-teman secara langsung				

23.	Saya merasa takut tertinggal dengan keberhasilan yang diraih oleh teman-teman di media sosial				
24.	Saya semangat mengunggah <i>story</i> atau <i>feed</i>				
25.	Saya menyukai aktivitas yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial				
26.	Saya mengunggah segala pencapaian saya di media sosial sebagai bentuk apresiasi terhadap diri saya sendiri				
27.	Saya tidak takut tertinggal dengan keberhasilan yang diraih oleh teman-teman di media sosial				
28.	Saya berniat melakukan kegiatan sekaligus memenuhi kebutuhan <i>story</i> atau <i>feed</i> di media sosial				

### Lampiran 4.3 Skala Penelitian *Social Media Addiction*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menggunakan media sosial selama 1 – 3 jam saja setiap hari				
2.	Saya menonaktifkan data seluler ketika kumpul bersama				
3.	Saya membuka media sosial secara berulang-ulang tanpa disadari				
4.	Saya asyik <i>online</i> di media sosial ketika sedang kumpul bersama teman				
5.	Saya menjadikan <i>scrolling</i> media sosial sebagai aktivitas yang wajib dilakukan setiap harinya				
6.	Saya bermain media sosial untuk mengisi waktu luang saja				
7.	Saya membuka media sosial hanya sesekali saja				
8.	Saya ingin bermain media sosial karena memiliki keseruan tersendiri				
9.	Saya bermain media sosial ketika membutuhkan saja				
10.	Saya dipersilakan ketika ingin menyampaikan pendapat kepada teman-teman				
11.	Saya menggunakan media sosial lebih dari 3 jam setiap hari				
12.	Saya lebih banyak mengabadikan pertemuan di media sosial dibandingkan berbincang				
13.	Saya lancar beraktivitas tanpa melihat media sosial				
14.	Saya diperhatikan oleh teman-teman ketika kumpul bersama				
15.	Saya hanya fokus dengan aktivitas sehari-hari tanpa mewajibkan untuk <i>scrolling</i> media sosial				
16.	Saya merasa tidak diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat				
17.	Saya membuat banyak akun media sosial untuk <i>stalking</i> akun media sosial milik orang lain				
18.	Saya tidak mengabadikan apapun di media sosial ketika bertemu karena asyik berbincang				
19.	Memperoleh banyak <i>like</i> dan <i>comment</i> membuat saya ingin tetap <i>online</i> di media sosial				

20.	Saya merasa diasingkan ketika ikut kumpul bersama teman-teman				
21.	Saya hanya memiliki satu akun media sosial yang aktif digunakan				
22.	Saya bermain media sosial dimanapun saya berada				

## Lampiran 5 Uji Deskriptif

### Lampiran 5.1 Perhitungan Skor Kategori *Fear of Missing Out* (FoMO)

$$X_{\max} = 112$$

$$X_{\min} = 28$$

$$\text{Range} = 112 - 28 = 84$$

$$\text{Mean} = (112 + 28) : 2 = 70$$

$$\text{SD} = 84 : 6 = 14$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$< 56$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$56 - 84$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 84$	Tinggi

### KATEGORI *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	14	6,2	6,2	6,2
	sedang	209	92,1	92,1	98,2
	tinggi	4	1,8	1,8	100,0
	Total	227	100,0	100,0	

### Lampiran 5.2 Perhitungan Skor Kategori *Social Media Addiction*

$$X_{\max} = 88$$

$$X_{\min} = 22$$

$$\text{Range} = 88 - 22 = 66$$

$$\text{Mean} = (88 + 22) : 2 = 55$$

$$\text{SD} = 66 : 6 = 11$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$< 44$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$44 - 66$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 66$	Tinggi

### KATEGORI SOCIAL MEDIA ADDICTION

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	12	5,3	5,3	5,3
	2	192	84,6	84,6	89,9
	3	23	10,1	10,1	100,0
	Total	227	100,0	100,0	

#### Lampiran 5.3 Perhitungan Skor *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

$$X_{\max} = 116$$

$$X_{\min} = 29$$

$$Range = 116 - 29 = 87$$

$$Mean = (116 + 29) : 2 = 72,5 \text{ (dibulatkan menjadi 73)}$$

$$SD = 87 : 6 = 14,5 \text{ (dibulatkan menjadi 15)}$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	$< 58$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$58 - 88$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 88$	Tinggi

### KATEGORI PHONE SNUBBING (PHUBBING)

#### BEHAVIOR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	,4	,4	,4
	2	226	99,6	99,6	100,0
	Total	227	100,0	100,0	

## Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

### Lampiran 6.1 Hasil Uji Asumsi Klasik

#### Lampiran 6.1.1 Hasil Uji Normalitas

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		227
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,98571513
Most Extreme Differences	Absolute	,042
	Positive	,036
	Negative	-,042
Test Statistic		,042
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

#### Lampiran 6.1.2 Hasil Uji Linearitas

Uji Linearitas *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* dan *Fear of Missing Out (FoMO)*

##### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Phubbing* FoMO	Between Groups	(Combined)	2155,303	37	58,251	2,496	,000
		Linearity	947,995	1	947,995	40,627	,000
		Deviation from Linearity	1207,308	36	33,536	1,437	,064
	Within Groups		4410,116	189	23,334		
	Total		6565,419	226			

Uji Linearitas *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior* terhadap  
*Social Media Addiction*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Phubbing*	Between Groups	(Combined)	3651,041	35	104,315	6,837	,000
SocMed Addict		Linearity	2894,011	1	2894,011	189,665	,000
		Deviation from Linearity	757,031	34	22,266	1,459	,060
Within Groups			2914,377	191	15,259		
Total			6565,419	226			

**Lampiran 6.1.3 Hasil Uji Multikolinearitas**

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients <sup>a</sup>			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	40,612	2,568		15,817	,000		
FoMO	,079	,035	,123	2,251	,025	,823	1,215
SocMedAddict	,449	,040	,612	11,246	,000	,823	1,215

a. Dependent Variable: Phubbing

**Lampiran 6.2 Hasil Uji Hipotesis**

**Lampiran 6.2.1 Hasil Uji Hipotesis Pertama**

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients <sup>a</sup>		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	54,386	2,817		19,310	,000
FoMO	,246	,040	,380	6,162	,000

a. Dependent Variable: Phubbing

Prediktor *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,380 <sup>a</sup>	,144	,141	4,997

a. Predictors: (Constant), FoMO

Lampiran 6.2.2 Hasil Uji Hipotesis Kedua

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	44,030	2,089		21,076	,000
	SocMed Addict	,487	,037	,664	13,318	,000

a. Dependent Variable: Phubbing

Prediktor *Social Media Addiction* dan *Phone Snubbing (Phubbing) Behavior*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,664 <sup>a</sup>	,441	,438	4,039

a. Predictors: (Constant), SocMedAddict

Lampiran 6.2.3 Hasil Uji Hipotesis Ketiga

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2975,199	2	1487,600	92,814	,000 <sup>b</sup>
	Residual	3590,219	224	16,028		
	Total	6565,419	226			

a. Dependent Variable: Phubbing

b. Predictors: (Constant), SocMedAddict, FoMO

## Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,673 <sup>a</sup>	,453	,448	4,003

a. Predictors: (Constant), SocMedAddict, FoMO

**Lampiran 7** Tabulasi Data

<b>Responden</b>	<b>X1</b>	<b>X2</b>	<b>Y</b>
N. 1	74	54	66
N. 2	74	56	74
N. 3	58	44	66
N. 4	76	53	70
N. 5	63	52	72
N. 6	62	46	72
N. 7	72	46	64
N. 8	50	43	60
N. 9	68	61	67
N. 10	59	52	69
N. 11	74	56	74
N. 12	72	58	73
N. 13	76	52	69
N. 14	76	35	58
N. 15	64	51	69
N. 16	85	53	68
N. 17	48	51	63
N. 18	48	58	71
N. 19	71	59	72
N. 20	74	49	67
N. 21	74	59	71
N. 22	73	63	76
N. 23	73	55	75
N. 24	75	55	68
N. 25	75	56	69
N. 26	78	54	69
N. 27	51	42	66
N. 28	62	55	75
N. 29	75	52	63
N. 30	75	59	73
N. 31	59	51	73
N. 32	75	53	74
N. 33	61	56	72
N. 34	67	48	70
N. 35	72	40	63
N. 36	72	52	72
N. 37	68	57	70
N. 38	53	45	57
N. 39	89	63	72
N. 40	72	61	80
N. 41	72	62	70
N. 42	72	59	72
N. 43	65	60	70
N. 44	51	47	69
N. 45	46	45	65

N. 46	83	57	73
N. 47	83	54	71
N. 48	83	47	68
N. 49	83	47	72
N. 50	77	58	65
N. 51	57	36	60
N. 52	72	62	76
N. 53	63	49	70
N. 54	76	48	64
N. 55	58	42	59
N. 56	57	50	68
N. 57	74	67	81
N. 58	73	51	68
N. 59	52	47	68
N. 60	63	45	65
N. 61	50	71	82
N. 62	67	54	70
N. 63	48	61	79
N. 64	74	51	70
N. 65	66	73	85
N. 66	63	51	70
N. 67	55	50	69
N. 68	76	59	74
N. 69	71	53	71
N. 70	63	55	65
N. 71	76	56	74
N. 72	83	45	62
N. 73	70	47	70
N. 74	78	60	71
N. 75	82	68	83
N. 76	70	59	77
N. 77	76	61	70
N. 78	63	46	68
N. 79	67	51	71
N. 80	64	52	70
N. 81	76	63	76
N. 82	67	49	69
N. 83	64	53	71
N. 84	71	53	68
N. 85	69	53	68
N. 86	83	70	79
N. 87	69	58	72
N. 88	65	53	71
N. 89	58	43	65
N. 90	83	56	74
N. 91	76	65	79

<b>N. 92</b>	58	49	72
<b>N. 93</b>	56	42	63
<b>N. 94</b>	76	63	76
<b>N. 95</b>	79	53	71
<b>N. 96</b>	68	54	71
<b>N. 97</b>	78	63	72
<b>N. 98</b>	68	64	77
<b>N. 99</b>	69	54	79
<b>N. 100</b>	73	54	71
<b>N. 101</b>	68	49	73
<b>N. 102</b>	75	52	75
<b>N. 103</b>	84	62	78
<b>N. 104</b>	82	65	69
<b>N. 105</b>	63	61	68
<b>N. 106</b>	65	63	81
<b>N. 107</b>	71	56	70
<b>N. 108</b>	83	67	78
<b>N. 109</b>	76	53	69
<b>N. 110</b>	68	63	80
<b>N. 111</b>	72	61	74
<b>N. 112</b>	63	60	70
<b>N. 113</b>	71	52	68
<b>N. 114</b>	66	52	75
<b>N. 115</b>	70	44	72
<b>N. 116</b>	65	56	69
<b>N. 117</b>	72	56	70
<b>N. 118</b>	66	39	68
<b>N. 119</b>	66	55	72
<b>N. 120</b>	66	61	74
<b>N. 121</b>	78	55	73
<b>N. 122</b>	56	50	70
<b>N. 123</b>	76	64	71
<b>N. 124</b>	61	48	65
<b>N. 125</b>	78	53	73
<b>N. 126</b>	61	45	67
<b>N. 127</b>	70	56	65
<b>N. 128</b>	74	60	72
<b>N. 129</b>	76	63	71
<b>N. 130</b>	79	50	67
<b>N. 131</b>	63	41	62
<b>N. 132</b>	57	50	70
<b>N. 133</b>	60	57	71
<b>N. 134</b>	75	68	75
<b>N. 135</b>	55	50	72
<b>N. 136</b>	71	59	74
<b>N. 137</b>	83	64	74
<b>N. 138</b>	61	47	63

<b>N. 139</b>	62	63	82
<b>N. 140</b>	65	47	68
<b>N. 141</b>	73	58	82
<b>N. 142</b>	69	51	67
<b>N. 143</b>	68	54	71
<b>N. 144</b>	51	42	60
<b>N.145</b>	53	60	77
<b>N. 146</b>	78	53	58
<b>N. 147</b>	71	63	80
<b>N. 148</b>	81	57	76
<b>N. 149</b>	78	58	74
<b>N. 150</b>	75	60	82
<b>N. 151</b>	83	66	82
<b>N. 152</b>	77	60	76
<b>N. 153</b>	64	62	78
<b>N. 154</b>	84	66	80
<b>N. 155</b>	80	64	78
<b>N. 156</b>	66	40	69
<b>N. 157</b>	75	61	78
<b>N. 158</b>	75	59	75
<b>N. 159</b>	78	61	76
<b>N. 160</b>	73	49	63
<b>N. 161</b>	61	57	70
<b>N. 162</b>	80	63	80
<b>N. 163</b>	67	55	78
<b>N. 164</b>	82	66	80
<b>N. 165</b>	80	64	78
<b>N. 166</b>	81	64	82
<b>N. 167</b>	83	66	81
<b>N. 168</b>	65	48	69
<b>N. 169</b>	79	64	79
<b>N. 170</b>	65	52	67
<b>N. 171</b>	81	66	84
<b>N. 172</b>	81	66	82
<b>N. 173</b>	82	66	83
<b>N. 174</b>	81	66	82
<b>N. 175</b>	81	66	79
<b>N. 176</b>	77	65	81
<b>N. 177</b>	81	65	82
<b>N. 178</b>	80	65	82
<b>N. 179</b>	76	58	80
<b>N. 180</b>	72	60	72
<b>N. 181</b>	70	57	72
<b>N. 182</b>	72	54	71
<b>N. 183</b>	72	62	70
<b>N. 184</b>	71	60	68
<b>N. 185</b>	72	54	67

<b>N. 186</b>	68	57	69
<b>N. 187</b>	69	61	70
<b>N. 188</b>	67	57	71
<b>N. 189</b>	72	60	75
<b>N. 190</b>	72	64	74
<b>N. 191</b>	65	58	71
<b>N. 192</b>	66	60	74
<b>N. 193</b>	70	60	69
<b>N. 194</b>	75	61	69
<b>N. 195</b>	72	65	68
<b>N. 196</b>	66	60	69
<b>N. 197</b>	68	67	70
<b>N. 198</b>	77	68	69
<b>N. 199</b>	64	61	69
<b>N. 200</b>	74	70	72
<b>N. 201</b>	71	67	68
<b>N. 202</b>	67	69	71
<b>N. 203</b>	70	63	71
<b>N. 204</b>	75	59	69
<b>N. 205</b>	69	65	70
<b>N. 206</b>	68	58	71

<b>N. 207</b>	68	70	69
<b>N. 208</b>	66	60	69
<b>N. 209</b>	72	57	70
<b>N. 210</b>	71	65	69
<b>N. 211</b>	68	64	70
<b>N. 212</b>	64	63	71
<b>N. 213</b>	74	60	71
<b>N. 214</b>	71	56	68
<b>N. 215</b>	67	63	71
<b>N. 216</b>	73	60	70
<b>N. 217</b>	67	59	71
<b>N. 218</b>	67	62	67
<b>N. 219</b>	67	61	69
<b>N. 220</b>	68	63	77
<b>N. 221</b>	75	59	69
<b>N. 222</b>	65	61	69
<b>N. 223</b>	75	68	76
<b>N. 224</b>	73	63	77
<b>N. 225</b>	66	62	68
<b>N. 226</b>	71	63	70
<b>N. 227</b>	66	60	68

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Risyana Dyah Rahmawaty  
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 12 Oktober 2001  
Alamat Rumah : Rusunawa Persaki Blok I No. 411 Kel.  
Duri Kosambi, Kec. Cengkareng, Jakarta  
Barat, DKI Jakarta  
E-mail : [risyanadyah12@gmail.com](mailto:risyanadyah12@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SD Negeri Kapuk Muara 03 Pagi Jakarta Utara
  - b. SMP Negeri 132 SSN Jakarta
  - c. SMA Negeri 96 Jakarta

### C. Pengalaman Organisasi

1. Wakil Sekretaris Umum DEMA FPK Periode 2022
2. Staff Divisi *Human Resource Development* UKM-F KPSR Periode 2022
3. Wakil Sekretaris Umum HMJ Psikologi Periode 2021
4. Staff Divisi PSDM Forum KJMU UIN Walisongo Semarang Periode 2021