PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI KABUPATEN KOTAWARINGIN BARAT KALIMANTAN TENGAH

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan

Program Studi Strata Satu Psikologi (S.Psi)

Oleh:

YUYUN MULYANTI

2007016041

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2024

LEMBAR 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

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul	:	**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI KABUPATEN KOTAWARINGIN BARAT KALIMANTAN TENGAH**
Nama	:	Yuyun Mulyanti
NIM	:	2007016041
Jurusan	:	Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 30 September 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Nadiatus Salama, M.Si
NIP. 197806112008012016

Penguji II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202023212016

Penguji III

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Penguji IV

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP. 197304271996031001

Pembimbing II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202023212016

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatang di bawah ini:

Nama : Yuyun Mulyanti

NIM : 2007016041

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI KABUPATEN KOTAWARINGIN BARAT

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 04 September 2024

Pembuat Pernyataan

Yuyun Mulyanti

2007016041

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

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* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI KAPUBATEN KOTAWARINGIN BARAT KALIMANTAN TENGAH
Nama	:	YUYUN MULYANTI
NIM	:	2007016041
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. Baidi Bukhori, S.Ag., M. Si
197304271996031001

Semarang, 04 September 2024
Yang bersangkutan

Yuyun Mulyanti
2007016041

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

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* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI KAPUBATEN KOTAWARINGIN BARAT KALIMANTAN TENGAH
Nama	:	YUYUN MULYANTI
NIM	:	2007016041
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,

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
19800220201 6012901

Semarang, 04 September 2024
Yang bersangkutan

Yuyun Mulyanti
2007016041

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala Rahmat, karunia, dan kasih sayangnya yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Shalawat serta salam saya haturkan kepada nabi agung Muhammad SAW yang dinantikan syafaatnya diakhir kelak.

Skripsi dengan judul "Pengaruh *Fear of Missing Ou*t Dan *Self Control* Terhadap Perilaku *Phubbing* pada Individu Dewasa Awal Di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah" disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini juga memiliki hambatan dan kekurangan. Namun, hambatan tersebut diatasi oleh peneliti melalui diskusi bersama dosen pembimbing dan dukungan semangat dari diri sendiri dan dari berbagai belah pihak lainnya. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan penuh hormat penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung ataupun tidak langsung, sehingga skripsi ini dapat terselaikan. Khusunya penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag.,M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sekaligus pembimbing I serta dosen wali yang membersamai dari awal kuliah hingga akhir.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku Ketua jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Psi sebagai dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi dan mengarahkan penulis hingga menyelesaikan skripsi ini.

5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universita Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
6. Semua anggota akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah membantu dalam memberikan pelayanan dan fasilitas.
7. Kepada Masyarakat Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah yang dengan sukarela meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian ini.
8. Kedua orang tua, Bapak Alamul Huda dan Ibu Utin Ramlah yang telah memberikan kasih sayang, motivasi dukungan, serta doa untuk penulis.
9. Teman-teman terdekat penulis yaitu Fini, Rina, Wulan, dan Selly yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan terus memberikan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini hingga selesai.
10. Kepada Asti, Luma, Yaya, Opis, Mesty, Nuzul, dan Qanita yang selalu menemani dan memberikan semangat kepada penulis dari awal perkulihan hingga akhir.
11. Rekan – rekan seangkatan Psikologi 2020, terutama Psikolog A yang telah membersamai dari awal kuliah hingga akhir.
12. Teman – teman kos PNA 18 yaitu Amal, Ais, Arin, Faila, Fafa, Marwa, Mya, Novi, Regina, dan Qanita yang membantu dan membersamai penulis ketika berada di kos.
13. Kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi hingga selesai

Dalam Kesempatan ini penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Karena itu, penulis mohon saran dan kritik yang sifatnya membangun dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Semarang, 04 September 2024

Yuyun Mulyanti
2007016041

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi rabbil ‘alamin, atas berkat rahmat, karunia dan hidayah Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang penulis persembahkan kepada:

1. Seluruh informan yang telah bersedia membagi pengalaman kepada penulis sehingga penulis mampu memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua penulis, Ibu Utin Ramlah dan Bapak Alamul Huda atas segala pengorbanan dan dukungan moral dan material yang telah mereka berikan.
3. Diri saya sendiri yang telah berupaya sebaik mungkin dan berusaha menerima apapun yang terjadi, serta menghadapinya dengan Ikhlas dalam penyelesaian penelitian ini.
4. Teman- teman psikologi Angkatan 2020, khusunya kelas A yang membersamai saya selama proses perkuliahan.

Penulis ucapkan banyak terima kasih dan semoga kita semua senantiasa sellau berada dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

MOTTO

"If you rush ahead, you will miss the important things. Give yourself some time, so you can catch your breath." - EXO

"Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
(Q.S Al-Baqarah: 153)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iii**
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iv**
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **ix**
MOTTO ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
ABSTRACK ..... **xvi**
ABSTRAK ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang **1**
B. Rumusan Masalah **6**
C. Tujuan Penelitian **6**
D. Manfaat Penelitian **6**
E. Keaslian Penelitian **7**
BAB II LANDASAN TEORI **10**
A. Perilaku Phubbing **10**
1. Pengertian Perilaku Phubbing **10**
2. Aspek – aspek Perilaku *phubbing* **12**
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku *Phubbing* **14**
4. Perilaku *Phubbing* Dalam Perspektif Islam **17**
B. Fear Of Missing Out **18**
1. Pengertian Fear Of Missing Out **18**
2. Aspek – aspek Fear of Missing Out **20**
3. *Fear of Missing Out* dalam Perspektif Islam **21**

C. Self Control 23
1. Pengertian Self Control 23
2. Aspek-aspek Self Control 24
3. Self Control dalam perspektif islam 25
D. Hubungan Fear Of Missing Out dan Self Control dengan Perilaku Phubbing 27
E. Kerangka Berpikir 28
F. Hipotesis 28
BAB III METODELOGI PENELITIAN 29
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 29
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 29
1. Variabel Penelitian 29
2. Definisi Operasional 29
C. Tempat dan Waktu Penelitian 31
1. Lokasi riset 31
2. Waktu Riset 31
D. Responden Penelitian 31
1. Populasi 31
2. Sampel 31
3. Teknik Sampling 32
E. Teknik Pengumpulan Data 32
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 37
1. Validitas 37
2. Reliabilitas 40
G. Teknik Analisis Data 41
1. Uji Asumsi Klasik 41
2. Uji Hipotesis 42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 43
A. Gambaran Subjek Penelitian 43
1. Deskripsi Subjek 43
2. Deskripsi Data Penelitian 44

B. Uji Asumsi Klasik **48**
1. Uji Normalitas **48**
2. Uji Linearitas **49**
3. Uji Multikolinearitas **50**
C. Uji Hipotesis **50**
D. Pembahasan **53**
1. Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Perilaku Phubbing **53**
2. Pengaruh *Self Control* terhadap Perilaku Phubbing **54**
3. Pengaruh *Fear of Missing Out* dan *Self Control* terhadap Perilaku Phubbing **55**
BAB V PENUTUP **58**
A. Kesimpulan **58**
B. Saran **58**
DAFTAR PUSTAKA **60**
LAMPIRAN **68**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP **98**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian 28
Tabel 3.1 Penelitian Alternatif Jawaban 33
Tabel 3.2 Blueprint Skala Perilaku Phubbing 34
Tabel 3.3 Blueprint Skala Fear of Missing Out 35
Tabel 3.4 Blueprint Skala Self Control 36
Tabel 3.5 Blueprint Setelah Uji Coba Perilaku Phubbing 38
Tabel 3.6 Blueprint Setelah Uji Coba Fear of Missing Out 39
Tabel 3.7 Blueprint Setelah Uji Coba Self Control 40
Tabel 3.8 Interpretasi Hasil Reliabilitas 41
Tabel 4.1 Demografi Jenis Kelamin 43
Tabel 4.2 Subjek Berdasarkan Usia 43
Tabel 4.3 Hasil Uji Deskriptif 44
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian 45
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Fear Of Missing Out 45
Tabel 4.6 Distribusi Subjek Variabel Fear Of Missing Out 46
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Self Control 46
Tabel 4.8 Distribusi Subjek Variabel Self Control 47
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Perilaku Phubbing 47
Tabel 4.10 Distribusi Subjek Variabel Perilaku Phubbing 48
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas One-Sample-Kolmogrov-Smirnov Test 48
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas 49
Tabel 4.13 Interpretasu Uji Multikolinearitas 50
Uji Regresi Linear Berganda 50
Tabel 4.14 Tabel Anova 50
Tabel 4.15 Model Summary 51
Tabel 4.16 Coefficients 51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian Sebelum Uji Coba 68
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas 77
Lampiran 3. Skala Penelitian Setelah Uji..... 81
Lampiran 4. Skor Responden 89
Lampiran 5. Data Deskriptif..... 93
Lampiran 6. Hasil Uji Analisa dan Uji Hipotesis..... 95
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian 97

ABSTRACK

Abstract: *Phubbing* behavior is an action carried out by an individual when in a social environment, where the individual is more concerned with looking at and playing with a smartphone than interacting or communicating with other individuals who are communicating. This study aims to empirically test the effect *of fear of missing out* and *self-control* on *phubbing* behavior in early adult individuals in West Kotawaringin Regency, Central Kalimantan. This study uses *a nonprobality sampling* technique with an incidental *sampling technique*. The measuring tools in this study consist of a scale of *phubbing behavior*, *fear of missing out,* and *self-control* with data collection techniques through questionnaires. The analysis method in this study uses multiple linear regression analysis. Based on the results of the study, it was shown that *fear of missing out* had a significant effect on *phubbing behavior* with a significance value of 0.000 < 0.01. Meanwhile*, self-control* had a significant effect on *phubbing behavior* with a significance value of 0.000 < 0.01. As well as *fear of missing out* and *self-control* simultaneously affected *phubbing behavior* with a value of 0.000 < 0.01 with a contribution of 55.1%.
Keywords: phubbing behavior, fear of missing out, self-control.

ABSTRAK

Abstrak: Perilaku *phubbing* merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu ketika berada di lingkungan sosial, yang mana individu tersebut lebih mementingkan untuk melihat dan memainkan smartphone dibandingkan melakukan interaksi atau berkomunikasi dengan individu lain yang sedang melakukan komunikasi. Penelitiannya ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *nonprobality sampling* dengan jenis teknik *incidental sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari skala perilaku *phubbing*, *fear of missing out,* dan *self control* dengan teknik pengambilan data melalui kuesioner. Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *phubbing* dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,01. Sedangkan *self control* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,01. Serta *fear of missing out* dan *self control* secara simultan bepengaruh terhadap perilaku *phubbing* dengan nilai 0,000 < 0,01 dengan kontribusi sebesar 55,1%.
Kata Kunci: perilaku *phubbing*, *fear of missing out, self control*.

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang saling berhubungan dengan manusia lainnya. Aristoteles (Mumtazimur, 2019:41) mengatakan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang secara naluri berhubungan dengan manusia lainnya. Hubungan tersebut bisa membentuk suatu interaksi terhadap individu yang lainnya. Interaksi tersebut bisa membentuk sebuah komunikasi antar individu. Komunikasi bisa melalui tatap muka secara langsung ataupun tidak langsung. Komunikasi secara langsung merupakan salah satu metode yang paling efektif dalam berkomunikasi. Hal ini dikarenakan individu dapat lebih leluasa untuk mengekspresikan pesan yang ingin ia sampaikan.

Tetapi di zaman sekarang sudah banyak sekali perubahan-perubahan yang muncul. Contohnya yaitu dengan munculnya *smartphone.* Tiap tahun *smartphone* memiliki kemajuan teknologi. Banyak sekali fitur-fitur yang ada di *smartphone* sehingga membuat orang-orang ingin memilikinya. Fitur-fitur tersebut sangatlah membantu untuk kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan data yang didapat oleh Insider Monkey (Syahrani, 2023:1) dikatakan bahwa di tahun 2023 ada sebanyak 7,33 miliar orang yang memiliki *smartphone,* yang mana ada sekitar 91,41% populasi global saling berhubungan melalui sosial media. Di sebutkan bahwa Indonesia masuk dalam 10 negara pengguna *smartphone* terbanyak. Di katakan ada sekitar 73 juta pengguna *smartphone* yang ada di Indonesia. Dan dikatakan juga bahwa akan ada peningkatan sebanyak 115 juta pengguna *smartphone* di tahun 2027.

Berdasarkan data *meltwater* (Howe, 2023:1) bahwa pengguna *smartphone* mempunyai rata-rata penggunaan dalam mengakses internet selama 7 jam 42 menit, kemudian rata-rata dalam menonton tayangan dalam bentuk *broadcast* maupun *streaming* selama 2 jam 53 menit, selanjutnya rata-rata penggunaan sosial media selama 3 jam 18 menit, selanjutnya rata-rata

individu dalam mendengarkan musik selama 1 jam 37 menit, dan untuk bermain game rata-ratanya sekitar 1 jam 15 menit.

Dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bahwa masyarakat Indonesia sudah sangat melek dengan perkembangan teknologi. Tetapi dengan adanya perkembangan teknologi ini, bisa menimbulkan efek positif maupun efek negatif. Salah satunya yaitu bisa memunculkan perubahan sosial yang ada di masyarakat (Piliang, 2012:148). Misalnya perubahan pada pola masyarakat yang biasanya mereka melakukan interaksi langsung tetapi dengan adanya *smartphone* bisa membuat fokus mereka teralihkan kebenda tersebut, dikarenakan mereka lebih tertarik untuk melihat informasi-informasi yang ada di *smartphone.*

Fenomena ini sangat mudah kita lihat di tempat umum seperti mall, cafe, kampus ataupun tempat lainnya. Banyak dari mereka yang lebih fokus ke *smartphone* dibandingkan melakukan komunikasi dengan yang lainnya. Hal tersebut bisa membuat teman yang tidak memainkan *smartphone* akan melakukan hal yang sama. Fenomena ini juga dapat kita sebut sebagai perilaku *phubbing*.

Istilah kata *phubbing* berasal dari *phone* dan *snubbing* yang diciptakan oleh *Alex Haigh.* Istilah dari kata *phubbing* menggambarkan tindakan seseorang yang lebih memilih bermain *smartphone* daripada berbicara langsung dengan orang yang ada di sekitarnya, tindakan ini dapat membuat orang yang diabaikan tersebut merasa terhina (Haigh, 2015). Jika perilaku *phubbing* dilakukan terus menerus maka akan menimbulkan efek negatif dalam hubungan sosial pada individu dalam berinteraksi. Hal ini selaras dengan penelitian Ausani Silmi & Eryanti Novitas (2022:29) mengatakan bahwa dampak *phubbing* bisa memunculkan efek negatif seperti merusak kualitas hubungan, penurunan mood saat berinteraksi, merasa terabaikan dan adanya rasa tidak dihargai. Selain itu dampak negatif dari perilaku *phubbing* yaitu individu bisa melakukan perilaku agresif verbal ketika berkomentar di media sosial. Salah satu kelompok yang sangat aktif di media sosial adalah penggemar kpop dan mereka tidak segan untuk melakukan komentar yang

agresif jika idol yang mereka sukai mendapatkan komentar yang buruk (Eliani et al., 2018:66).

Perilaku *phubbing* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kecanduan telepon genggam, *fear of missing,* dan *self control* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018:36). Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa individu yang mempunyai *fear of missing out* yang tinggi, maka ia akan melakukan perilaku *phubbing* (Hura et al., 2021:43). Pengertian *fear of missing out* menurut JWT *intelligent* dalam Anggraini (2014) mengatakan *fear of missing out* adalah perasaan gelisah dan takut tertinggal, jika teman-temannya melakukan sesuatu dibandingkan apa yang ia lakukan atau miliki saat ini.

Selain *fear of missing out*, ada faktor *self control* yang bisa menyebabkan individu melakukan perilaku *phubbing*. Hal ini dikarenakan *self control* sangatlah penting dimiliki oleh tiap individu agar mereka bisa mengkontrol perilaku yang akan mereka lakukan. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa jika semakin tinggi kontrol diri pada individu maka akan semakin rendah pula perilaku *phubbing* tetapi jika individu tidak memiliki kontrol diri yang baik maka perilaku *phubbing*-nya bisa tinggi (Laili et al., 2024:581).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Ada beberapa alasan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada individu dewasa awal di kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Pertama Kalimantan Tengah ialah salah satu wilayah yang persentase kepemilikan smartphone tertinggi yang mana persentasenya sekitar 72.83% dengan hasil tersebut membuat provinsi tesebut menduduki peringkat ke-7 dalam kepemilikian smartphone tertinggi di Indonesia (Ahdiat, 2023).

Kedua, Kotawaringin barat memiliki sekitar 274,935 jiwa penduduk ditahun 2022 (Kalteng, 2022). Hal tersebut membuat kabupaten Kotawaringin Barat menjadi kabupaten yang memiliki penduduk terbanyak ke 4 di

Kalimantan Tengah. Dan walaupun penduduknya berada di peringkat 4 tetapi masih belum banyak peneliti yang mencoba melakukan penelitian di daerah tersebut.

Ketiga, menurut data Badan Pusat Statistik rentan usia pengguna internet tertinggi pertama ialah usia 25 – 49 tahun dengan persentase 47,64% dan tertinggi kedua ialah usia 19 – 24 tahun dengan persentase 14,69%. Dapat dikatakan bahwa usia pengguna internet terbanyak pertama dan kedua adalah orang yang berada di usia dewasa awal. Usia dewasa awal ini merupakan pada saat seseorang berusia antara 18 – 40 tahun (Hurlock, 1996). Generasi Y atau usia dewasa awal merupakan salah satu generasi yang memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi dikarenakan mereka sudah terbiasa dengan adanya teknologi (Najah et al., 2023:34). Jika individu dewasa awal banyak yang melakukan perilaku *phubbing*, maka kualitas komunikasi interpersonal akan memburuk dan dapat menimbulkan rasa tidak dihargai bagi individu yang diabaikan. Sedangkan menurut Erikson, dewasa awal selalu ingin memiliki hubungan yang intim atau akrab seperti menghargai, afeksi, saling memberi dukungan, dan merasakan keakraban ketika berbagi banyak informasi personal (Al - Faruq & Sukatin, 2020:253).

Keempat, peneliti sudah melakukan riset awal dengan melakukan observasi dan interview terhadap 10 orang usia dewasa awal yang ada di kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah pada tanggal 6 dan 7 Januari 2024. Berdasarkan observasi dan interview tersebut dapat disimpulkan bahwa 7 dari 10 orang melakukan perilaku *phubbing*. Selain itu, peneliti juga melakukan survey menggunakan kuesioner dengan pertanyaan sesuai dengan aspek-aspek perilaku *phubbing*. Aspek-aspek perilaku *phubbing* yang digunakan yaitu *nomophobia* artinya individu merasa cemas atau takut jika tidak memegang *handphone,* konflik interpersonal artinya suatu permasalahan terjadi pada individu yang sedang berinteraksi, isolasi diri yaitu individu lebih memilih mengasingkan dirinya dibandingkan berinteraksi dengan individu lain, dan *problem acknowledgment* yaitu inidividu tau jika dia sedang melakukan perilaku phubbing dan tidak merasa bersalah dengan perbuatannya

tersebut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018:36). Responden yang mengisi kuesioner tersebut ada sebanyak 34 responden. Pada pertanyaan aspek *nomophobia* ada sebanyak 52,9% setuju bahwa mereka akan merasa cemas jika baterai *handphone* mereka sisa 10% dan 55,9% setuju bahwa mereka selalu memeriksa *handphone* walaupun sedang bersama orang lain. Pada pertanyaan di aspek konflik interpersonal ada sebanyak 67,6% individu yang pernah ditegur oleh temannya karena memainkan *handphone* pada saat berkumpul. Pada pertanyaan di aspek isolasi diri ada sebanyak 55,9% yang setuju jika mereka lebih memilih memainkan *handphone* dibandingkan menghabiskan waktu untuk berinteraksi dengan individu lain dan sekitar 67,6% yang setuju jika mereka lebih memilih memainkan *handphone* dibandingan memperhatikan pembicaraan. Terakhir pada aspek *problem acknowledgment* terdapat 58,8% yang setuju jika mereka memainkan *handphone* lebih lama dibandingkan niat awal dan mereka tetap melanjutkannya, selain itu ada sekitar 55,9% yang sangat setuju jika mereka tidak merasa bersalah pada saat memainkan *handphone* ketika berkumpul karena orang yang disekitarnya juga melakukan hal tersebut.

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mengkaji tentang pengaruh *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Dengan banyaknya perilaku *phubbing* yang sering kali ditemukan membuat topik ini menarik dan penting untuk dikaji lebih mendalam. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing*. Selain itu dengan adanya penelitia ini, diharapkan juga untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* khususnya pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah?
2. Apakah terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah?
3. Apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang dan rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.

D. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pemahaman dalam bidang psikologi dan dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang terkait dengan pengaruh *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal.

2. Manfaat praktis

a. Bagi individu dewasa awal khususnya di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu mengetahui sebab terjadinya perilaku *phubbing* sehingga komunikasi interpersonalnya berkualitas dan tidak ada individu yang merasa tidak dihargai.

b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diaharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya mengenai *fear of missing out, self control,* dan perilaku *phubbing*.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari adanya kesamaan atau pengulangan terhadap hasil penelitian terdahulu, baik dalam tugas akhir atau karyah ilmiah lainnya, oleh karena itu peneliti akan memaparkan beberapa permasalahan dan hasil penelitian yang relevan.

Pertama, Stefanus Soejanto Sandjaja, Yuda Syahputra (2019:226) dengan judul "*Has A Fear Of Missing Out Contributed To Phubbing Among Students?"*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh dari *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing*, yang memiliki kontribusi sebanyak 35,2% terhadap perilaku *phubbing* pada siswa. Adapun beberapa perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu terdapat pada variabel dan responden penelitiannya. Pada penelitian tersebut memiliki dua variabel yaitu *fear of missing out* dan perilaku *phubbing* sedangkan peneliti menggunakan tiga variabel yaitu *fear of missing out, self control,* dan perilaku *phubbing*. Responden yang digunakan merupakan siswa smp dan sma sedangkan penelitian ini menggunakan usia dewasa awal.

Kedua, Rian Sanjaya, Rojuaniah (2022:223) dengan judul "Pengaruh *Fear Of missing Out* dan *The Big Five Personality* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Generasi - Z". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* khususnya di usia 17-26 tahun. Perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang dilakukan saat ini adalah pada perbedaan variabel, responden penelitian, dan

lokasi penelitian. Variabel kedua pada penelitian tersebut menggunakan *the big five personality* sedangkan penelitian ini menggunakan *self control.* Responden penelitiannya lebih berfokus pada generasi Z sedangkan pada penelitian ini fokusnya pada usia dewasa awal. Dan tempat penelitiannya menggunakan daerah Jakarta sedangkan pada penelitian ini menggunakan daerah Kalimantan Tengah. Adapun persamaan dari penelitian tersebut yaitu terletak pada jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitaif.

Ketiga, Noor Hafizah, Muhammad Ali Adriansyah, Rini Fitriani Permatasari (2021:643) dengan judul "Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku *Phubbing*". Hasil penelitiannya menyatakan adanya pengaruh dari kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada generasi z mahasiswa Universitas Mulawarman. Perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terdapat pada variabel, responden, dan lokasi penelitian. Penelitian tersebut mengamati variabel tentang pengaruh kontrol diri dan komunikasi interpersonal terhadap peningkatan perilaku *phubbing*, sedangkan peneliti mengamati pengaruh *self control* dan *faer of missing out* terhadap perilaku *phubbing*. Responden yang digunakan oleh penelitian tersebut adalah generasi Z sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek usia dewasa awal. Dan untuk lokasi penelitiannya berada di Universitas Mulawarman Samarinda Kalimantan Timur sedangkan peneliti melakukannya di lokasi Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.

Keempat, Shirly Kurnia, Novendawati Wahyu Sitasari, Safitri M (2020:65) dengan judul "Kontrol Diri dan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja di Jakarta". Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh dari kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*, yang mana kontrol diri memiliki kontribusi sebanyak 26,1% terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Jakarta. Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dari penelitian yang akan lakukan yaitu terdapat pada variabel, responden, dan lokasi penelitian. Variabel penelitian tersebut menggunakan dua variabel yaitu kontrol diri dan perilaku *phubbing* sedangkan peneliti menggunakan tiga variabel yaitu *self control, fear of missing out* dan perilaku *phubbing*. Responden penelitian yang digunakan

adalah remaja yang berusia 15-22 tahun, sedangkan penelitian ini menggunakan usia dewasa awal. Dan tempat penelitian yang digunakan yaitu jakarta sedangkan penelitian ini melakukan di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perbedaan dari penelitian ini dengan sebelumnya yaitu terletak pada variabel, yang mana pada penelitian terdahulu belum ada yang membahas tentang pengaruh *fear of missing out* dan *self control* pada perilaku phubbing. Perbedaan selanjutnya yaitu terkait responden dan tempat penelitian, Dimana pada penelitian sebelumnya tidak ada yang menggunakan responden usia dewasa awal di Kabupaten kotawaringin barat Kalimantan Tengah. Adapun persamaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada jenis penelitiannya dan topik yang diambil yaitu perilaku *phubbing.*

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Perilaku Phubbing

1. Pengertian Perilaku *Phubbing*

Perilaku *phubbing* merupakan perilaku yang melibatkan pengguna *smartphone* ketika berada di lingkungan sosial yang terdiri dari dua orang atau lebih dan pengguna *smartphone* tersebut lebih memilih berinteraksi dengan *smartphone* dibandingkan dengan orang yang berada didalam lingkungan tersebut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016:10). Haigh mengatakan bahwa *phubbing* berasal dari kata *phone* dan *snubbing* yang artinya tindakan individu yang berada di dalam lingkungan sosial yang lebih memilih menggunakan *smartphone* dibandingkan melakukan pembicaraan dengan orang yang ada disekitarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016:10). Orang yang melakukan perilaku *phubbing* disebut dengan "*phubeer*" sedangkan untuk orang yang diabaikan disebut dengan "*phubbee*" (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016:10).

Perilaku *phubbing* merupakan perilaku individu yang lebih mementingkan *smartphone* dibandingan dengan orang yang ada disekitarnya dan apabila menjadi suatu kebiasaan maka perilaku ini dapat mengganggu lingkungan sekitar (Ugur & Koc, 2015:1026). Perilaku *phubbing* sering dianggap perilaku yang kurang sopan hal ini dikarenakan ada beberapa masyarakat yang beranggapan bahwa *phubbing* merupakan salah satu tindakan pengucilan sosail dikarenakan pelaku *phubbing* beranggapan jika pembicaraan tersebut tidak terlalu penting sehingga ia tidak peduli dengan pembicaraannya dan hanya fokus kepada *smartphone* (Capilla Garrido et al., 2021:2)

Individu yang melakukan perilaku *phubbing* terkadang tidak menyadari bahwa mereka sedang melakukan tindakan dan perilaku tersebut, tetapi bagi individu yang sadar dan merasakan bahwa ada

individu lain yang melakukan tindakan tersebut akan membuat mereka beranggapan bahwa individu tersebut menjengkelkan dan kurang sopan (Bulut & Nazir, 2020:2). Individu yang melakukan perilaku *phubbing* biasanya kurang melakukan kontak mata dan berinteraksi dengan individu lain, sehingga mengurangi komunikasi akibat dari perbuatan ini bisa menyinggung perasaan lawan bicara dan mereka akan merasa di abaikan dan tidak penting (Bulut & Nazir, 2020:2).

Perilaku *phubbing* adalah tindakan individu yang melihat dan memainkan *smartphone* pada saat berinteraksi atau berkomunikasi dengan individu yang lain sehingga membuat komunikasi interpersonalnya terabaikan (Karadağ et al., 2015:60). Komunikasi interpersonal yaitu proses dan usaha yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok untuk mempengaruhi dan menyampaikan informasi atau pesan, baik secara verbal ataupun nonverbal kepada orang lain, dan menerima umpan balik agar tercipta interaksi antara kedua belah pihak (Barseli et al., 2019:130). Komunikasi interpersonal sangatlah penting dalam pembentukan hubungan karena tiap individu dapat mengisi kekurangan dan membagi kelebihan kepada individu yang lain (Barseli et al., 2019:131).

Perilaku *phubbing* sering dianggap sebagai perilaku yang tidak sopan, karena dapat merusak kedekatan emosional individu pada saat mereka berinteraksi dengan individu yang ada disekitarnya (T'ng et al., 2018:182). Selain itu perilaku *phubbing* dapat menyakiti perasaan individu lain karena rekan bicaranya akan merasa di abaikan dan hal tersebut akan menurunkan kualitas komunikasi sehingga dapat membuat kesalahpahaman antar individu (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018:9).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* diartikan sebagai perilaku atau tindakan individu pada saat berada dilingkungan sosial yang lebih mementingkan untuk melihat dan bermain *smartphone* daripada melakukan komunikasi dengan individu lain di lingkungan tersebut atau memperhatikan individu lain yang

sedang melakukan komunikasi sehingga perbuatan ini bisa dianggap kurang sopan dan dapat menyinggung perasaan individu yang disekitarnya. Selain itu, perilaku *phubbing* juga dapat merusak komunikasi antar individu sehingga tujuan dari komunikasi tersebut tidak berjalan dengan baik.

2. Aspek – aspek Perilaku *phubbing*

Menurut Chotpitayasunondh dan Dougles (2018:36) terdapat beberapa aspek dalam perilaku *phubbing* yakni sebagai berikut:

a. *Nomophobia,* merupakan istilah dari "*No Mobile Phone Phobia"* yang merupakan salah satu gangguan psikologis yang mana mereka akan merasa takut atau cemas karena tidak memegang dan memainkan *smartphone*. Bagi individu yang terkena *nomophobia* ia akan merasakan kekhwatiran yang berlebihan jika tidak bisa bermain *smartphone* dan individu tersebut bisa menjadi apatis dan memiliki rasa kepedulian yang rendah (Fadhilah et al., 2021:21).

b. Konflik interpersonal, merupakan masalah yang merujuk pada individu dengan individu lain yang sedang berinteraksi. Penyebab konflik ini salah satunya karena ada salah satu individu yang memainkan *smartphone* pada saat berinteraksi. Yang mana akan menimbulkan kurangnya komunikasi antar individu dan dapat menyebabkan perbedaan pemikiran (Benua et al., 2019:3699).

c. Isolasi diri, merupakan keadaan dimana seseorang individu lebih memilih mengasingkan dirinya dari aktivitas sosial dan biasanya mereka hanya fokus dengan telepon genggamnya saja. Konsep isolasi diri ini diterapkan pada saat adanya penyebaran virus corona sehingga bisa saja membuat banyak individu yang masih nyaman untuk menerapkan konsep ini pada dirinya (Fitriasari, 2020:1161).

d. *Problem acknowledgment,* merupakan istilah yang menyatakan bahwa individu tersebut mengakui bahwa mereka lebih fokus menggunakan telepon genggamnya daripada lawan bicaranya. Banyak individu yang berpikir jika perilaku *phubbing* adalah hal

yang biasa, hal ini dikarenakan banyak individu yang disekitar mereka melakukan hal yang sama sehingga mereka beranggapan bahwa perilaku *phubbing* merupakan suatu tindakan yang biasa dapat dilakukan (Amelia et al., 2019:131).

Kemudian menurut Karadağ (2015:65) terdapat dua aspek dalam perilaku *phubbing* yakni sebagai berikut:

a. Gangguan komunikasi *(communication disturbance),* gangguan yang terjadi karena adanya *smartphone*, yang dapat mengganggu komunikasi *face to face* di lingkungan sosial. Komunikasi sangatlah penting untuk menjalin hubungan dengan orang disekitar. Dalam melakukan komunikasi interpersonal individu harus bisa melakukan komunikasi yang benar dan individu lain harus bisa menangkap maksud dari hal yang sedang dibicarakan karena jika komunikasi dilakukan tidak benar maka akan menjadi penghalang komunikasi (Karenina et al., 2020:373).
b. Obsesi terhadap ponsel (*phone obsession)*, diakibatkan karena adanya dorongan untuk kebutuhan dalam pengunaan ponsel yang tinggi walaupun ia sedang melakukan komunikasi *face to face*. Didalam ponsel biasanya ada banyak sekali berbagai macam aplikasi yang menarik sehingga dapat membuat individu obsesi dalam menggunakan ponselnya (Raharjo, 2021:3).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek-aspek pada perilaku *phubbing* yaitu *nomophobia,* konflik interpersonal, isolasi diri, *problem acknowledgment,* gangguan komunikasi (*communication disturbance*), dan obsesi pada ponsel (*phone obsession)*. Pada penelitian ini penulis menggunakan aspek-aspek perilaku *phubbing* menurut pendapat Chotpitayasunondh dan Dougles.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku *Phubbing*

Menurut Chotpitayasunondh dan Dougles (2016:10) ada beberapa penyebab yang menjadi faktor perilaku *phubbing*, yaitu:

a. Kecanduan telepon genggam

Penggunaan telepon genggam yang berlebihan dapat dikaitkan dengan adanya penurunan keterampilan sosial, intoleransi, perilaku kompulsif dan gangguan fungsional. Ketika individu mempunyai tingkat stress yang tinggi, maka mereka cenderung menjadi lebih kecanduan dalam memainkan telepon genggamnya (Simangunsong & Sawitri, 2017:61). Penggunaan telepon genggam yang berlebihan dan memeriksa telepon genggam secara berulang-ulang dapat merusak hubungan interpersonal, kepercayaan, dan hambatan aktivitas sosial lainnya.

b. Fear of missing out

Gambaran seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisan yang mungkin dimiliki oleh individu pada saat diluar atau ketika ada peristiwa, pengalaman atau percakapan. *Fear of missing out* atau sering disingkat sebagai *fomo* dapat membuat individu merasa tidak aman jika tidak menggunakan telepon genggamnya. Kecemasan ini berhubungan dengan takutnya ketertinggalan informasi yang berasal dari layanan jaringan sosial. Misalnya ada beberapa individu yang merasa khawatir akan ketinggalan pengalaman karena tidak membuka aplikasi instagram hal ini dikarenkaan aplikasi instagram memiliki banyaknya fitur yang menarik dan bisa melihat informasi yang ada diluar sana (Rahardjo & Mulyani, 2020:31).

c. Self control

Self control adalah kemampuan individu dalam membaca lingkungan yang ada disekitar untuk mengkontrol dan mengelola perilaku yang sesuai dengan situasi yang akan dihadapi dan menjadi sebuah acuan dalam bertindak (Sari, 2019:40). *Self control* sangat berkaitan dengan perilaku adiktif (kecanduan) dan hal tersebut juga

berhubungan dengan penggunaan telepon genggam yang bermasalah. Sulitnya mengendalikan penggunaan telepon genggam pada kehidupan sehari-hari dapat diartikan juga bahwa individu tersebut tidak bisa mengendalikan dirinya dalam bermain telepon genggam. Oleh karena itu, sangat masuk jika *self control* dapat menilai kecanduan individu dalam bermain telepon genggam dan akhirnya bisa meprediksi pengguna telepon genggam yang berlebihan menjadi perilaku *phubbing.*

Kemudian Nazir dan Bulut (2019) Mengungkapkan pendapatnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*:

a. Kecanduan internet

   Individu menggunakan internet yang berlebihan untuk menghabiskan waktunya untuk mengetahui dan menghilangkan rasa pensaran yang dapat diakses menggunakan internet. Kecanduan internet bisa memberikan efek negatif pada beberapa individu misalnya, ia akan mengabaikan temannya dan terus fokus untuk mengakses internet meskipun temannya tersebut mengajak bicara dan ia tidak juga melihat siapa yang mengajaknya bicara (Nurina Hakim & Alyu Raj, 2017:282).

b. Kecanduan media sosial

   Dengan berkembangnya sarana komunikasi banyak aplikasi-aplikasi yang bermunculan yang dapat mempermudah kegiatan sehari-hari. Selain hal tersebut, aplikasi-aplikasi ini sangat mudah digunakan sehingga banyak individu yang menggunakan aplikasi media sosial. Dengan media sosial individu bisa mengetahui informasi-informasi dalam waktu yang singkat (Aprilia et al., 2018:50). Oleh karena itu makin banyaknya individu yang lebih aktif dimedia sosial membuat kebanyakan individu mengabaikan dunia nyata.

c. Kecanduan *game*

Banyaknya *game-game* yang bisa diakses di telepon genggam membuat individu jatuh dalam memainkan *game* tersebut. para individu ini biasanya memainkan dalam jangka waktu yang lama dan sulit mengatur waktunya sendiri. Secara tidak sadar, tindakan tersebut dapat membentuk perilaku *phubbing*. Hal ini dikarenakan, jika seseorang senang atau marah pada saat bermain games biasanya mereka akan lupa dengan lingkungan sekitarnya dan mereka hanya fokus dengan *game* yang sedang mereka mainkan. Pada individu yang berada pada usia dewasa awal biasanya menjadikan *game online* sebagai pelarian atau pelampiasan dari masalah yang sedang mereka hadapi (Psibernetika, 2016:90).

d. Faktor Pribadi atau Situsional

Faktor pribadi ini misalnya seseorang tersebut lebih nyaman untuk mengabaikan orang yang ada disekitarnya. Adapun faktor-faktor yang mendukung daya tarik interpersonal individu ialah faktor pribadi dan situsional (Dewi, 2013:37). Hal ini dikarenakan adanya kepribadian yang lebih suka sendiri daripada berbaur dengan yang lain atau individu yang sulit untuk membangun hubungan sosial dengan individu lain (Rahardjo & Mulyani, 2020:37). Sedangkan faktor situsional yang menyababkan *phubbing* yaitu pada saat individu sedang menunggu kabar atau berita penting yang mana membuat individu tersebut selalu membuka dan memeriksa telepon genggamnya secara berlebihan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* memiliki beberapa faktor yang bisa memberikan pengaruh seseorang dalam melakukan tindakan phubbing. Salah duanya yaitu ada *Fear of Missing Out* dan *self control* dimana faktor tersebut sejalan dengan penelitian yang sedang saya lakukan sekarang.

4. Perilaku *Phubbing* Dalam Perspektif Islam

Perilaku *phubbing* diartikan sebagai perilaku individu yang lebih fokus pada *smartphone* dibandingkan mendengar pembicaraan oleh orang didepannya. Dalam agama islam sendiri, kita diajarkan untuk memiliki adab dalam mendengarkan pembicaraan misalnya tidak memotong pembicaraan, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan menghadapkan wajah kepada lawan bicara kecuali yang bukan mahrom. Selain itu di islam juga diajarkan untuk selalu bersikap adil yang artinya kita harus bersikap dengan benar dan adil pada tempatnya. Misalnya jika ada yang melakukan komunikasi lebih baik tinggalkan sosial media dahulu karena hal tersebut bisa dilakukan di lain waktu.

Dalam islam, kita selalu diajarkan untuk berbuat baik, sopan, perhatian, dan hormat dengan orang lain. seperti firman Allah SWT dalam Q.S An – Nisa ayat 5 artinya :

"Dan janganlah kamu menyerahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya. Allah untuk kamu sebagai pokok kehidupan.berilah mereka belanja dan pakaian dan ucapkanlah kepada mereka kata-kata yang baik."

Menurut tafsir Al – Mishbah (2005:347-349) mengatakan pada ayat diatas telah dijelaskan bahwa modal adalah salah satu faktor produksi yang penting tetapi bukan yang terpenting karena yang terpenting ialah hubungan harmonis antar individu hal ini bisa kita lihat dari penutupan ayat tersebut dengan perintah untuk mengucapakan kata-kata yang baik.

Perilaku *phubbing* juga disebut sebagai perilaku yang bisa membuang waktu individu, karena biasanya mereka hanya melakukan *scroll* disosial media sehingga mereka lupa waktu. Didalam Al – Qur'an sendiri ada beberapa ayat yang membahas persoalan tersebut salah satunya Q.S. Al – An'am ayat 32 artinya:

"Dan kehidupan dunia tidak lain kecuali permainan dan kelengahan, sedang negeri akhirat lebih baik bagi orang-orang yang tertakwa. Apakah kamu tidak berakal?"

Menurut tafsir Al – Mishbah (Shihab, 2005:68) pada ayat diatas telah dijelaskan bahwa kehidupan khusunya bagi kafir, kehidupan dunia yang merugikan di akhirat nanti yaitu aktivitas yang sia-sia dan tanpa tujuan yang jelas dan hanya menyenangkan hati saja, sehingga mereka lengah untuk melakukan aktivitas yang lebih penting dan bermanfaat.

B. *Fear Of Missing Out*

1. Pengertian *Fear Of Missing Out*

Fenomena *fear of missing out* selalu dikaitkan dengan adanya perkembangan sosial media. Hal ini dikarenakan banyak sekali orang – orang yang ingin selalu tetap *online* agar bisa mengatahui informasi-informasi terbaru agar mereka tidak ketinggalan dengan individu yang lain (Zhong, 2023:37). *Fear of missing out* dapat diartikan sebagai ketakutan individu jika tidak mendapatkan pengalaman berharga seperti yang dimiliki oleh individu lainnya, yang mana individu yang mengalami *fear of missing out* memiliki ciri-ciri ingin terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh individu lainnya (Przybylski et al., 2013:1841).

Fear of missing out merupakan rasa cemas individu dimana mereka takut jika dirinya akan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial dan pengalaman yang menyenangkan (Alt & Boniel-Nissim, 2018:31). *Fear of missing out* menggambarkan situasi yang mana individu berada di dua tempat atau lebih pada saat bersamaan, yang dipicu oleh adanya ketakutakan akan ketertinggalan yang dapat mengurangi kebahagiaan individu tersebut (Abel, 2016:35).

Pada penelitian sebelumnya dikatakan bahwa *fear of missing out* diakibatkan karena individu memiliki harga diri yang rendah dan hal ini pun menyebabkan individu tersebut akan merasa takut dan cemas akan kehilangan pengalaman jika tidak mengikuti aktivitas seperti yang

dilakukan oleh individu yang lain (Sabir & Jabeen, 2023:5). Bagi individu yang mengalami *fear of missing out* biasanya akan bermain *smartphone* untuk melihat sosial media agar tetap bisa terhubung dengan individu lainnya dan mereka biasanya menjadi pengguna aktif yang mana akan memposting banyak hal seperti aktivitas yang sedang ia lakukan ataupun menjadi pengguna pasif yang mana mereka hanya melihat-lihat aktivitas-aktivitas yang ada di sosial medianya dan memantau hal-hal yang sedang trending (Neumann, 2020:3).

Banyak sekali individu yang suka membandingkan dirinya dengan orang yang ada disekitarnya, hal tersebut akan membuat individu memiliki pemikiran yang negatif, yang mana mereka akan mulai mengevaluasi kehidupan dan situasi dirinya dengan orang lain sehingga ia akan merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik daripada kehidupannya. Permasalahan ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang dikatakan bahwa orang yang selalu memperhatikan aktivitas sosial orang lain maka akan menaikkan *fear of missing out* dalam diri individu tersebut (Milyavskaya et al., 2018:736).

Fear of missing out bisa memberikan efek negatif untuk berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Dampaknya bisa berupa secara langsung dan tidak langsung misalnya dampak langsungnya bisa mempengaruhi kesehatan mental dan emosi individu sedangkan dampak secara tidak langsungnya bisa memberikan persepsi dan pengaruh terhadap kehidupan sehari-harinya (Zhong, 2023:37). Ada beberapa solusi yang bisa dilakukan untuk mengurangi *fear of missing out* pada individu yaitu individu bisa mencoba pengalaman yang baru sehingga mereka bisa menciptakan pengalaman yang dapat meningkatkan kehidupan mereka, mencoba untuk mengubah pola pikir, dan harus selalu menumbuhkan rasa syukur (Zhong, 2023:39). Selain itu, individu yang beragama islam bisa mencoba untuk membaca dan memahami isi dan arti dari Al – Qur'an agar bisa mengurangi rasa cemas jika ia merasa ketinggalan dari orang yang ada disekitarnya (Mar'ati & Chaer, 2017:46).

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *fear of missing out* dapat diartikan sebagai salah satu fenomena yang terjadi karena adanya perkembangan sosial media yang memudahkan individu untuk mengetahui informasi terbaru sehingga dapat membentuk pemikiran agar mengetahui dan mengikuti hal-hal yang sedang trending dan apabila ia tidak mengetahui atau mengikuti kegiatan tersebut maka akan muncul rasa takut dan cemas dan ia akan merasa ketertinggalan dengan individu lainnya.

2. Aspek – aspek *Fear of Missing Out*

Menurut Pryzbylsky, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013:1841-1848) mengatakan ada 2 aspek dalam *fear of missing out,* yaitu:

a. *Self*, merupakan salah satu kebutuhan psikologi yang berkaitan dengan kompetensi dan autonomi. Jika kompetensi pada individu rendah maka individu tersebut akan merasakan frustasi dan putus asa. Apabila kebutuhan psikologis *self* ini tidak terpenuhi, maka individu cenderunh akan mencari pemenhannya melalui internet, yang digunakannya untuk memperoleh informasi dan berinteraksi dengan individu lainnya (Przybylski et al., 2013:1841-1842)
b. *Relatedness*, merupakan individu ketika merasakan adanya keterhubungan dengan individu lainnya. Kondisi ini mirip dengan tali yang erat, hangat, dan peduli yang membuat inidvidu ingin berinteraksi lebih dengan orang yang dianggapnya penting. Tetapi jika kebutuhan ini tidak terpenuhi maka kan membuat individu tersebut cemas sehingga mereka akan mencoba mencari tau apa yang dilakukan oleh orang tersebut melalui sosial media (Przybylski et al., 2013:1841-1842)

Kemudian menurut Kaloeti (2021:8-9) ada tiga aspek pada *fear of missing out* diantaranya yaitu:

a. *Comparison with friends,* perasaan negatif yang terjadi karena ia sering membandingkan dirinya dengan individu yang lain. Kegiatan

ini jika dilakukan terus menerus akan mengakibatkan efek negatif untuk individu sendiri. Seperti yang dikatakan penelitian sebelumnya, *comparison* bisa muncul karena melihat postingan individu lain di sosial media sehingga ia mulai membandingan postingan tersebut dengan dirinya sendiri dan kegiatan tersebut bisa memunculkan emosi yang negatif karena merasa orang lain hidupnya lebih baik dibandingkan dirinya sendiri (Salsabila Auliannisa & Muhammad Ilmi Hatta, 2022:149).

b. *Missed experiences*, merupakan perasaan negatif yang datang karena tidak ikut atau ketinggalan dalam kegiatan dan individu tersebut akan merasakan cemas. Selain itu, individu akan merasa bahwa dirinya tidak memiliki peran penting dalam suatu kelompok atau kegiatan tersebut (Sujarwo & Maula Rosada, 2023:20).

c. *Compulsion,* merupakan aktivitas individu yang melakukan pengecekan secara berulang dan berlebihan. Memiliki tujuan agar tidak tertinggal dengan berita terbaru. Kegiatan tersebut secara naluri dilakukan oleh individu karena sudah terbiasa dalam memainkan *smartphone* (Ramadhani et al., 2020:75).

Berdasarkan dari beberapa pendapat yang sudah dijelaskan di atas, peneliti menggunakan aspek kepercayaan diri dari Kaloeti (2021) yang menjelaskan bahwa ada tiga aspek dalam *fear of missing out* yaitu *comparison, missed experiences,* dan co*mpulsion.*

3. *Fear of Missing Out* dalam Perspektif Islam

Salah satu ayat yang terkait dengan *fear of missing out* yaitu terdapat pada Q.S Al-Baqarah ayat 155 yang dijelaskan bahwa Allah SWT memberikan beberapa cobaan yang salah satunya adalah ketakutan. Yang mana artinya yaitu :

"Kami akan mengujimu dengan dengan sedikit ketakutakan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira pada orang-orang yang sabar."

Menurut tafsir Al – Mishbah oleh shihab (2005:365-366) pada ayat di atas dijelaskan bahwa Allah akan memberikan sedikit rasa takut yaitu bisa berupa keresahan hati yang bisa menyangkut sesuatu yang buruk atau hal-hal yang kurang menyenangkan. Dan Allah mengatakan agar umat manusia harus berjuang untuk menangani ketakutan tersebut karena hidup adalah pergulatan antara kebenaran dan kebatilan, pertarungan kebaikan dan keburukan.

Selain ayat di atas, *fear of missing out* juga berkaitan dengan Q.S Al – Baqarah ayat 153 yang menjelaskan tentang sabar. Dimana *fear of missing out* sendiri memiliki arti takut akan ketinggalan dengan orang lain, sehingga pada ayat ini kita diajarkan untuk sabar dan tidak perlu cemas akan ketertinggalan tersebut. Arti dari Q.S Al – Baqarah ayat 153 yaitu:

"Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) sholat, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."

Menurut tafsir Al – Mishbah oleh Shihab (2005:362-363) pada ayat di atas dijelaskan bahwa kata sabar yang dimaksud yaitu sabar dalam menghadapi ujian, ejekan, dan rayuan, sabar dalam menjalankan perintah dan menghindari larangan, serta sabar untuk menegakkan kebenaran dan keadilan. Dan juga pada ayat ini mengajak agar orang yang beriman untuk menjalankan sholat sesuai ajaran Allah. Ayat di atas juga mengatakan bahwa kesabaran bisa membawa kebaikan dan kebahagiaan pada manusia.

Dari ayat Qur'an di atas disimpulkan bahwa Allah SWT memberikan rasa takut kepada umatnya dan Allah mengatakan umat manusia harus bisa menangani rasa takut tersebut dan harus memiliki rasa sabar untuk menghadapi rasa takut tersebut. Dari ayat tersebut kita diajarkan untuk harus bisa melawan rasa takut sehingga kita tidak terpengaruh oleh rasa takut.

C. *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Dalam psikologi dikatakan *self control* merupakan kemampuan individu dalam memutuskan tingkah lakunya sendiri dan merupakan kemampuan untuk menekankan dan menghambat suatu dorongan. *Self control* berkaitan dengan pengendalian emosi hal ini dikarenakan emosi bersifat timbal balik. Emosi salah satu bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku individu yang sifatnya fluktuatif dan dinamis, yang artinya perubahan emosi bergantung dengan kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya (Dariyo, 2007:180).

Dikatakan oleh Goleman (2000:131), *self control* merupakan keterampilan individu dalam mengendalikan dirinya dari emosi yang ada. Tanda-tandanya berupa adanya ketegangan ketika menghadapi stress atau saat menghadapi individu lain. Kontrol diri juga dapat menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif dimana dapat menyatukan perilaku agar meningkatkan hasil dan tujuan yang diinginkan (Gufron & Risnawati, 2011:22).

Goldfried dan Merbaum mengatakan *Self control* merupakan kemampuan individu dalam mengkontrol dirinya yang dapat mengarahkan perilaku yang posistif dan menggambarkan keputusannya dengan pertimbangan kognitif sehingga dapat menggabungkan hasil dan tujuan sesuai keinginan (Gufron & Risnawati, 2011:22). Menurut Chaplin (1999:340) menyatakan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengerahkan kesenangan naluriah secara langsung dan acuan untuk memperoleh tujuan yang akan datang dan bisa dinilai secara sosial.

Menurut averill kontrol diri di gambarkan sebagai perubahan kognitif yang terdiri dari kemampuan individu dalam mengatur perilaku, menyaring informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, serta memilih bagaimana cara untuk bertindak berperilaku dan

bertindak (Hafizah et al., 2021:663). Bukhori (2012:38) mengatakan bahwa pengendalian diri merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk mengatur dirinya. Sebelum melakukan tindakan maka individu harus mengkontrol perilakunya untuk melakukan pertimbangan. Jika intensitas pengendalian perilakunya besar maka pengendalian diri individu pun semakin besar juga.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self control* dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengkontrol perilaku, keinginan, emosi atau dorongan perilaku yang sesuai dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Jika intensitas pengendalian perilakunya semakin besar maka pengendalian diri pada individu tersebutpun juga besar.

2. Aspek-aspek *Self Control*

Menurut konsep Averill (1973:287) ada 3 aspek dalam *self control,* yaitu:

a. *Behaviour control,* merupakan kesiapan atas suatu respon yang bisa secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan (Nurhaini, 2018:96). Individu mempunyai kemampuan untuk mempengaruhi keadaan yang tidak menyenangkan yang mana kemampuan ini berupa kemampuan mengkontrol diri. Apabila individu memiliki kontrol diri yang baik maka ia bisa mengatasi perilakunya sesuai kemampuan.
b. *Cognitive control,* kemampuan individu untuk menginterpretasi, menilai atau menggabungkan kejadian dalam satu kerangka kognitif untuk metode dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan (Nurhaini, 2018:96). Aspek ini memiliki dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. dengan adanya informasi, maka individu tersebut akan mudah untuk mempertimbangkan keputusannya. Sedangkan melakukan penilaian yaitu individu tersebut berusaha untuk melakukan

penafsiran akan keadaan yang ada disekitarnya dengan cara memperhatikan hal-hal tersebut.

c. *Decisional control,* merupakan keputusan individu untuk mengambil tindakan yag akan ia yakini dan setujui (Nurhaini, 2018:96). Dalam mengambil keputusan ini harus hati-hati karena bisa berdampak dengan diri individu itu sendiri.

Menurut Tangney, Baumeisterdan dan Boone (Dalam Chablul, Suharnan, dan Amanda, (Dalam Chablul, Suharnan, dan Amanda, 2019:24-25) mengatakan ada lima aspek kontrol diri yaitu:

a. *Self discipline*, merupakan individu yang dapat fokus dan dapat menahan dirinya dari segal hal yang mengganggu konsentrasi.
b. *Deliberate / nonimpulsive*, merupakan individu ketika mengambil keputusan dengan hati-hati dan tidak tergesa sehingga membuat mereka memiliki sikap yang tenang ketika mengambil keputusan.
c. *Health habits*, merupakan individu yang selalu mengatur perilakunya sehingga mereka memiliki kebiasaan yang positif .
d. *Work ethic,* merupakan individu yang mengatur regulasi diri dari etika individu ketika melakukan aktivitas sehari-sehari dan ia dapat berkonsentrasi dengan kegiatan yang sedang ia kerjakan.
e. *Realiability,* merupakan individu yang melakukan penilaiaan dalam kemampuan dirinya untuk mengatur rencana terhadap tujuan yang ingin ia lakukan.

Berdasarkan dari beberapa pendapat yang sudah dijelaskan di atas, peneliti menggunakan aspek *self control* menurut pendapat Averil yang menyatakan bahwa *self control* ada tiga aspek yaitu *behaviour control, cognitive control,* dan *decisional control.*

3. *Self Control* dalam perspektif islam

Dalam islam mengatakan bahwa *self control* adalah salah satu bentuk kesabaran, dan berada di urutan pertama diantara jenis-jenis kesabaran lainnya (Alaydrus, 2017:19). Salah satu ayat yang terkait

dengan *self control* yaitu terdapat pada Q.S Al – Araf ayat 31, yang artinya:

"Wahai anak - anak Adam, pakailah pakaian kamu yang indah di setiap masjid, dan makan serta minumlah, tetapi jangan berlebihan - lebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."

Menurut tafsir Al – Mishbah oleh Shihab (2005:75-76) mengatakan pada ayat diatas dijelaskan bahwa ayat ini mengajak umat manusia untuk menggunakan pakaian yang indah dan menutup aurat dan janganlah berlebih – lebihan dalam segala hal, karena Allah tidak menyukai hal-hal yang berlebihan dan melampaui batas. Dari pernyataan tersebut di jelaskan jika Allah SWT tidak menyukai hal yang berlebihan dan mengingatkan agar umat manusia bisa mengkontrol dirinya agar tidak melampaui batas dalam segala perbuatan yang akan dilakukan.

Selain itu *self control* juga dijelasan pada Q.S Al – Mujadalah ayat 19, yang mengkisahkan tentang manusia mempunyai ketertarikan dalam hal yang negatif atau bujukan yang negatif.

"Setan telah menguasai mereka lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka itulan kelompok setan. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kelompok setan, merekalah orang-orang rugi."

Menurut tafsir Al - Mishbah oleh Shihab (2005:88) mengatakan bahwa kerugian pada manusia disebabkan karena setan telah menguasainya sehingga mereka tidak bisa mengingat kebesaran Allah dan kekuasaannya, baik itu melalui ucapan ataupun hati sehingga mereka meninggalkan perintahnya dan mendekati larangannya. Di jelaskan bahwa orang – orang rugi ialah mereka yang tidak dapat mengkontrol dirinya untuk meninggalkan kewajibannya atau perbuatan posiitif tetapi mereka lebih memilih untuk mendekati perbuatan negatif hal ini dikarenakan setan telah menguasai diri individu tersebut.

D. Hubungan *Fear Of Missing Out* dan *Self Control* dengan Perilaku *Phubbing*

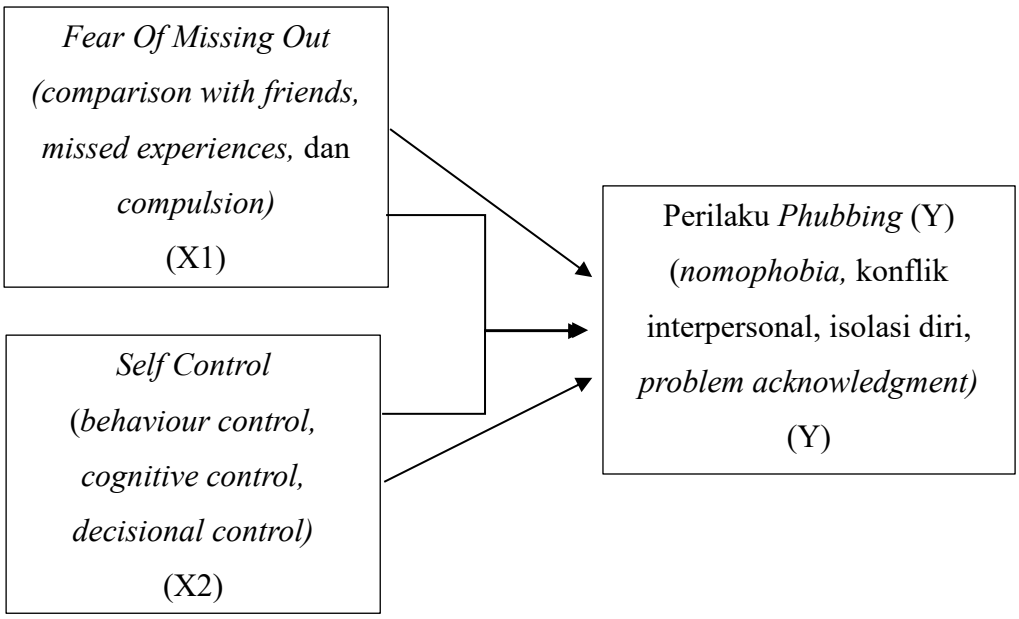
Perilaku *phubbing* merupakan sebuah fenomena yang sangat mudah kita temui di kehidupan masyarakat. Perilaku *phubbing* merupakan sikap seorang inidvidu yang mengacuhkan lawan bicaranya karena lebih mementingkan smartphone. Perilaku *phubbing* bisa membuat indvidu tidak fokus dalam melakukan komunikasi intrapersonal sehingga membuat komunikasi tersebut tidak efektif (Geovany & Hasbiansyah, 2020:82). Di atas juga sudah dijelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* yaitu ada *fear of missing out* dan *self control*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Hura et al., 2021:42) dikatakan bahwa perilaku *phubbing* dapat dipengaruhi karena adanya *fear of missing out* pada individu, dikarenakan jika individu terkena *fear of missing out* maka ia akan cemas, gelisah, serta takut akan ketinggalan berita sehingga mereka akan memainkan *smartphone.*

Selain *fear of missing out,* perilaku *phubbing* juga dapat dipengaruhi oleh *self control.* Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Kurnia (2020:67) mengatakan jika *self control* memiliki pengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Dijelaskan bahwa individu yang memiliki *self control* yang rendah biasanya akan mengabaikan pembicaraan dan informasi dari teman yang ada disekitarnya karena dianggap tidak bermanfaat. Dan biasanya mereka menggunakan waktu luangnya hanya untuk bermain *smartphone* selama >4 jam/hari untuk bermain *game online* atau membuka sosial media. Berdasarakan uraian diatas bisa disimpulkan bahwa *fear of missing out* dan *self control* bisa memberikan pengaruh terhadap perilaku phubbing.

E. Kerangka Berpikir

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian



F. Hipotesis

Pada penelitian ini penulis menerapkan pendekatan kuantitatif, yang melibatkan prediksi tentang jawaban atau pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam bentuk hipotesis penelitian. Hipotesis adalah dugaan atau perkiraan atas jawaban dari pertanyaan penelitian yang sebelumnya telah dirumuskan, berdasarkan teori yang relevan untuk menjawab masalah penelitian (Purwanto, 2008:138). Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang dikemukakam pada penelitian ini yaitu:

1. Terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.
2. Terdapat pengaruh *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.
3. Terdapat pengaruh *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah

BAB III
METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode yang berdasarkan konsep positivisme yang fungsinya untuk mengukur populasi atau sampel tertentu, metode ini melibatkan pengumpulan data menggunakan alat penelitian, pengolahan data secara kuantitaif atau satistik, dan pengujian hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013:8). Sedangkan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang menggunakan metode statistik untuk mengukur pengaruh antar dua variabel atau lebih (Creswell, 2014:12).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah variasi yang telah ditetapkan oleh peneliti yang tujuannya untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013:38). Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang akan diteliti, yaitu:

a. Variabel Dependen (Y)

   Y : Perilaku *Phubbing*

b. Variabel Independen (X)

   X1 : *Fear of Missing Out*

   X2 : *Self Control*

2. Definisi Operasional

Adapun dibawah ini tiga definisi operasional yaitu:

a. Perilaku *Phubbing*

   Perilaku *phubbing* dapat diartikan sebagai perilaku atau tindakan individu pada saat berada dilingkungan sosial yang lebih mementingkan untuk melihat dan bermain *smartphone* daripada

melakukan komunikasi dengan individu lain di lingkungan tersebut atau memperhatikan individu lain yang sedang melakukan komunikasi sehingga perbuatan ini bisa dianggap kurang sopan dan dapat menyinggung perasaan orang yang berada disekitarnya. Variabel ini akan diukur menggunakan skala perilaku *phubbing* berdasarkan aspek-aspek perilaku *phubbing*, yaitu *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, serta *problem acknowledgment.* Semakin tinggi skor yang didapatkan responden pada skala ini, maka semakin tinggi tingkat perilaku *phubbing* yang dimiliki oleh responden. Sebaliknya, jika semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah pula tingkat perilaku *phubbing* yang dimiliki responden.

b. *Fear of Missing Out*

Fear of missing out dapat diartikan sebagai salah satu fenomena yang terjadi karena adanya perkembangan sosial media yang memudahkan individu untuk mengetahui informasi terbaru sehingga dapat membentuk pemikiran agar mengetahui dan mengikuti hal-hal yang sedang trending dan apabila ia tidak mengetahui atau mengikuti kegiatan tersebut maka akan muncul rasa takut dan cemas dan ia akan merasa ketertinggalan dengan individu lainnya. Variabel ini akan diukur menggunakan skala *fear of missing out* berdasarkan aspek-aspek, *fear of missing out* yaitu *comparison with friends, missed experiences,* dan *compulsion.* Semakin tinggi skor yang didapatkan responden pada skala ini, maka semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dimiliki oleh responden. Sebaliknya, jika semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah pula tingkat *fear of missing out* yang dimiliki oleh responden.

c. *Self Control*

Self control dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengkontrol perilaku, keinginan, emosi atau dorongan

perilaku yang sesuai dengan lingkungan yang ada disekitarnya Variabel ini akan diukur menggunakan skala *self control* berdasarkan aspek-aspek, *self control* yaitu *behaviour control, cognitive control,* dan *decisional control.* Semakin tinggi skor yang didapatkan responden pada skala ini, maka semakin tinggi tingkat *self control* yang dimiliki oleh responden. Sebaliknya, jika semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah pula tingkat *self control* yang dimiliki responden.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi riset

   Lokasi pelaksanaan pada penelitian ini di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.

2. Waktu Riset

   Riset ini diaksanakan pada tanggal 02 Agustus 2024 – 05 Agustus 2025.

D. Responden Penelitian

1. Populasi

   Populasi adalah area kategorisasi yang terdiri dari subjek dan objek yang memiliki ciri-ciri tertentu yang telah dipilih oleh peneliti sebelumnya untuk diperiksa dan selanjutnya ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:80). Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu individu dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Berdasarkan data badan pusat statistik Kalimantan Tengah di tahun 2022 terdapat 274,935 jiwa penduduk yang berada di kabupaten Kotawaringin Barat dan untuk populasi inidvidu dewasa awal tidak diketahui secara pasti.

2. Sampel

   Perwakilan atau delegasi dari populasi yang akan digunakan untuk penelitian disebut dengan sampel (Arikunto, 2013:174). Sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang telah dipilih sesuai karakteristik yang dapat mewakilkan keseluruhan populasi, atau sekelompok kecil dari anggota populasi tang telah dikumpulkan dan

ditentukan dengan menggunakan metode tertentu yang tujuannya untuk mewakili populasi dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2013:81). Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti maka dalam menetukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Lemeshow, sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2.p(1-p)}{d^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

z = Nilai standart = 1.96

p = Maksimal estimasi = 50% = 0.5

d = Alpha (0.10) atau sampling error = 10%

Berdasarkan rumus diatas, maka penentuan jumlah sampel dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$n = \frac{1{,}96^2.\,0{,}5(1-0{,}5)}{0{,}1^2}$$

$$n = 96{,}04 = 96$$

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, jumlah sampel yang diperoleh yaitu 96 responden dan akan dibulatkan menjadi 100 responden.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*, yaitu setiap anggota populasi tidak memiliki peluah atau kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2013:83). Jenis sampling yang digunakan yaitu *incidental sampling*, yaitu pendekatan pengambilan sampelnya berdasarkan kebetulan, jika peneliti bertemu secara kebetulan dengan orang yang dianggap sesuai dengan sumber data maka orang tersebut dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013:85).

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan *skala likert* modifikasi dengan 4 pilihan. *Skala likert*

digunakan sebagai menilai sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2013:93). *Skala likert* dapat menguraikan variabel dimana akan di ukur akan membentuk indikator, lalu indikator variabel dipakai sebagai dasar membentuk aitem-aitem *instrument* hingga dapat terbentuk sebagai pernyataan atau pertanyaan. Hadi (1991:19) mengatakan bahwa kategori netral mempunyai arti ganda, jika diperoleh kategori jawaban tersebut maka dapat menghilangkan data penelitian sehingga mengurangi banyak informasi yang bisa diperoleh dari subjek penelitian. Dengan adanya hal tersebut membuat *skala likert* dengan kategori 4 skor pilihan jawaban dianggap bisa menjaring data penelitian yang lebih akurat.

Di riset ini menggunakan skala perilaku phubbing, skala *fear of missing out*, dan skala *self control* pada skor 1-4 dengan ketetapan berikut:

Tabel 3.1 Penelitian Alternatif Jawaban

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

a. Skala Perilaku *Phubbing*

Skala perilaku *phubbing* yang digunakan pada penelitian ini dibuat berdasarkan aspek Perilaku *phubbing* yang dikemukakan oleh Chotpitayasunondh dan Dougles (2018:36), meliputi *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, serta *problem acknowledgment.* Berikut rancangan skala perilaku *phubbing* yang terdiri dari 32 aitem dengan 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable.*

Tabel 3.2 Blueprint Skala Perilaku *Phubbing*

Aspek	Indikator	Favorable	Unafavorable	Jumlah
Nomophobia	Selalu memegang handphone	1, 2, 3,	4	4
	Mengechek dan memainkan *handphone* secara berkala	5, 6	7, 8	4
Konflik interpersonal	Tidak peduli dengan keadaan sekitar	9, 10, 12,	11,	4
	Hanya Fokus dengan diri sendiri ketika bersama dengan teman	13, 14	15, 16	4
Isolasi diri	Mengasingkan diri dari lingkungan	17, 18, 19,	20,	4
	Lebih senang menyendiri daripada bertemu teman	21, 22, 24	23	4
Problem acknowledgment	Sadar dengan perbuatan yang dilakukan	25, 26, 27	28	4

	Tidak merasa bersalah	29, 31, 32	30	4
TOTAL		22	10	32

b. Skala *Fear of Missing Out*

Skala *fear of missing out* yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek *fear of missing out* yang dikemukakan oleh Dian, Ayu, dan Valentino (2021:8-9), meliputi *comparison with friends, missed experiences,* dan *compulsion.* Berikut rancangan skala *fear of missing out* yang terdiri dari 30 aitem dengan 15 aitem *favorable* dan *15* aitem *unfavorable* yang dibuat berdasarkan pada konteks sosial media.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Fear of Missing Out

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Comparion with friends	Membandingkan dirinya dengan orang lain	1, 2,	3,	3
	Merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki	4, 5, 6,	7	4
	Membutuhkan validasi dari orang lain	8, 9	10	3
Missed experiences	Munculnya perasaan negatif jika tidak ikut serta di suatu kegiatan	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20	10

Compulsion	Adanya dorongan dari diri sendiri untuk melakukan sesuatu agar tidak ketertinggalan informasi	21, 22, 23, 24, 26, 27	25, 28, 29, 30	10
TOTAL		18	12	30

c. Skala *Self Control*

Skala *self control* yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek *self control* yang dikemukakan oleh Averill (1973:287), meliputi *behaviour control, cognitive control,* dan *decisional control.* Berikut rancangan skala *self control* yang terdiri dari 30 aitem dengan 15 aitem *favorable* dan *15* aitem *unfavorable.*

Tabel 3.4 Blueprint Skala Self Control

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Behaviour control	Mengkontrol Perilaku	1, 2, 3, 5, 6	4	6
	Mengkontrol stimulus	7, 8, 9	10	4
Cognitive control	Mengolah informasi	11, 13, 14,	12, 15	5
	Melakukan penilaian	16, 17, 19	18, 20	5

Decisional control	Dapat mengambil Keputusan	21, 23, 26, 27, 28, 29, 30	22, 24, 25	10
TOTAL		21	9	30

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menggambarkan alat ukur yang akan digunakan benar-benar sesuai fungsinya (Sugiyono, 2013:121). Dalam sebuah penelitian validitas sangat dibutuhkan karena hasil penelitian harus sesuai dan instrument dapat dipertanggung jawabkan kelayakannya. Pada penelitian ini menggunakan pengujian validitas isi. Cara menguji validitas ini yaitu menggunakan pendapat dari ahli atau *judgment expert* (Sugiyono, 2013:125). Untuk mengukur tingkat validitas pada masing-masing butir pernyataan peneliti menggunakan bantuan *Statistic Product and Service Solution (*SPSS) dengan versi 25 *for windows.* Kriteria yang digunakan untuk koefisien korelasi yaitu apabila koefisien korelasi ≥ 0,30 maka aitem dianggap valid dan dianggap baik (Sugiyono, 2013:126).

a. Perilaku *Phubbing*

Skala perilaku *phubbing* dalam penelitian ini mempunyai 32 aitem. Subjek yang digunakan ialah individu dewasa awal yang berjumlah 30 responden. Berdasarkan kolom *corrected item total correlation,* aitem yang dinyatakan valid sebanyak 26 aitem dan 6 aitem dinyatakan gugur ada pada aitem nomor 4, 7, 15, 20, 28, 30. Hal ini mengacu pada nilai koefisien korelasi ≥ 0,30. Berikut di bawah ini *blueprint* perilaku *phubbing* yang telah di uji coba.

Tabel 3.5 Blueprint Setelah Uji Coba Perilaku *Phubbing*

Aspek	Indikator	Favorable	Unafavorable
Nomophobia	Selalu memegang *handphone*	1, 2, 3,	4*
	Mengechek dan memainkan *handphone* secara berkala	5, 6	7*, 8
Konflik interpersonal	Tidak peduli dengan keadaan sekitar	9, 10, 12,	11,
	Hanya Fokus dengan diri sendiri	13, 14	15*, 16
Isolasi diri	Mengasingkan diri dari lingkungkan	17, 18, 19,	20*,
	Lebih senang menyendiri daripada bertemu teman	21, 22, 24	23
Problem acknowledgment	Sadar dengan perbuatan yang dilakukan	25, 26, 27	28*
	Tidak merasa bersalah	29, 31, 32	30*
TOTAL		26	

*aitem gugur

b. *Fear Of Missing Out*

Skala perilaku *fear of missing out* dalam penelitian ini mempunyai 30 aitem. Subjek yang digunakan ialah individu dewasa awal yang berjumlah 30 responden. Berdasarkan kolom *corrected item total correlation,* aitem yang dinyatakan valid sebanyak 29 aitem dan 1 aitem dinyatakan gugur ada pada aitem nomor 20. Hal ini mengacu

pada nilai koefisien korelasi ≥ 0,30. Berikut di bawah ini *blueprint fear of missing out* yang telah di uji coba.

Tabel 3.6 Blueprint Setelah Uji Coba Fear of Missing Out

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Comparion with friends	Membandingkan dirinya dengan orang lain	1, 2,	3,
	Merasa tidak puas denga napa yang dimiliki	4, 5, 6,	7
	Membutuhkan validasi dari orang lain	8, 9	10
Missed experiences	Munculnya perasaan negatif jika tidak ikut serta di suatu kegiatan	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20*
Compulsion	Adanya dorongan dari diri sendiri untuk melakukan sesuatu	21, 22, 23, 24, 26, 27	25, 28, 29, 30
TOTAL		29	

*aitem gugur

c. *Self Control*

Skala perilaku *self control* dalam penelitian ini mempunyai 30 aitem. Subjek yang digunakan ialah individu dewasa awal yang berjumlah 30 responden. Berdasarkan kolom *corrected item total correlation,* aitem yang dinyatakan valid sebanyak 20 aitem dan 10 aitem dinyatakan gugur ada pada aitem nomor 4, 6, 9, 11, 18, 20, 22, 24, 25, 26. Hal ini mengacu pada nilai koefisien korelasi ≥ 0,30. Berikut di bawah ini *blueprint self control* yang telah di uji coba:

Tabel 3.7 Blueprint Setelah Uji Coba Self Control

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Behaviour control	Mengkontrol Perilaku	1, 2, 3, 5, 6*,	4*
	Mengkontrol stimulus	7, 8, 9*	10
Cognitive control	Mengolah informasi	11*, 13, 14,	12, 15
	Melakukan penilaian	16, 17, 19	18*, 20*
Decisional control	Dapat mengambil Keputusan	21, 23, 26*, 27, 28, 29, 30	22*, 24*, 25*
TOTAL		20	

*aitem gugur

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan alat untuk mengetahui konsistensi alat ukur yang digunakan pada saat penelitian kuantitatif (Budiastuti & Bandur, 2018:210). Pengukuran yang dianggap reliabel apabila menghasilkan hasil yang konsisten, meskipun dilakukan berulang kali (Sugiyono, 2013:130).

Pada penelitian ini peniliti menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* untuk menilai reliabilitas menggunakan SPSS 25 *for windows.* Dalam menginterpretasi koefisien reliabilitas pada penelitian ini menggunakan kategori menurut sugiyono, yang mana jika nilai koefisien reliabilitas pada instumen ≥ 0,6 maka dinyatakan reliabel (Sugiyono, 2013).

Di bawah ini hasil dari uji coba reliabilitas yang peneliti lakukan terhadap masing – masing skala yang digunakan pada penelitian ini:

Tabel 3.8 Interpretasi Hasil Reliabilitas

Skala	Koefisien Alpha Cronbach		Keterangan
	Jumlah Aitem	Nilai	
Perilaku Phubbing	26	0,952	Reliabel
Fear Of Missing Out	29	0,973	Reliabel
Self Control	20	0,830	Reliabel

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik adalah pengetesan yang digunakan kepada variabel penelitian dan model regresi untuk menangkap ada dan tidaknya pelanggaran asumsi klasik. Uji asumsi ini dilakukan sebagai syarat sebelum melakukan uji hipotesis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan cara untuk mengetahui adanya ditribusi normal pada variabel terikat dan variabel bebas (Priyatno, 2016:97). Pada riset ini uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* pada *Software SPSS 25 For Windows*. Yang mana jika data distribusi normal, maka nilai signifikasi > 0,05 tetapi jika nilai signifikasi < 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan sebagai mendapati apakah variabel bebas dan terikat mempunyai koneksi linear atau tidak secara relevan (Priyatno, 2016:106). Uji linearitas dapat dilangsukan menggunakan *test of liniearity* dan *deviation from liniearity.* Acuan yang berlaku adalah bila nilai signifikasi di deret *test of linierity* < 0,05 dan nilai pada *deviatiom from liniearity* > 0,05 maka bisa dikatakan bahwa antar variabel terikat juga bebas terdapat hubungan yang linear.

c. Uji multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah salah satu cara untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan variabel terikat (Priyatno, 2016:108). Uji ini diperlukan untuk menemukan ada dan tidak penyimpangan dari asumsi multikolinearitas konvensial, yaitu adanya hubungan linier dengan variabel bebas dalam model regresi. Indikator multikolinearitas dapat dilihat pada nilai *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Jika nilai toleransi > 0,10 dan nilai VIF < 10 maka tidak terindikasi multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah pradugaan tentarif tentang sebuah variabel yang dimana sudah ditentukan sebelumnya. Hipotesis merupakan anggapan temporer yang diturunkan dari rumusan masalah yang diambil dari teori yang sesuai (Sugiyono, 2013). Pada riset ini menggunakan analisis regresi linier berganda dan alat bantu aplikasi SPSS 25 *for windows.* Analisis regresi linier berganda memiliki fungsi untuk mengukur pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat (Priyatno, 2012:127).

Berikut ini model persamaan regresi linier berganda:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Keterangan:

Y = Perilaku *Phubbing*

α = Konstanta

β_1 β_2 = Koefisien Regresi

X_1 = *Fear of Missing Out*

X_2 = *Self Control*

Keputusan yang diambil untuk membuktikan hipotesis peneliti ini adalah jika nilai signifikansi < 0,01 maka hipotesis diterima. Tetapi, jika nilai signifikasi > 0,01 maka hipotesis ditolak.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini yaitu individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Dalam penelitian ini melibatkan 100 individu dewasa awal sebagai subjek. Adapun Gambaran data subjek penelitian berdasarkan data, sebagai berikut:

Tabel 4.1 Demografi Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah
Perempuan	63 Orang
Laki – Laki	32 Orang
Total	100 Orang

Tabel 4.2 Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
18 – 23 tahun	48 Orang
24 – 29 tahun	23 Orang
30 – 35 tahun	20 Orang
36 – 40 tahun	9 Orang
Total	100 Orang

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa dewasa awal yang berusia 18 – 23 tahun ada sebanyak 48 orang, 24 – 29 tahun sebanyak 23 orang, 30 – 35 tahun sebanyak 20 orang dan 36 – 40 tahun sebanyak 9 orang. Dengan total keseluruhan sebanyak 100 individu dewasa awal.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk menggambarkan data dari setiap variabel. Terlihat hasil olah data menggunakan SPSS 25 yang menunjukkan nilai terendah (minimum), nilai tertinggi (maximum), nilai rata – rata (mean), dan simpangan baku (*standar devisiasi*). Yang terlihat sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Deskriptif

	Jumlah	Nilai Terendah	Nila Tertinggi	Rata - Rata	Std. Deviation
Perilaku *Phubbing*	100	78	99	90,63	4,819
FOMO	100	78	105	94,20	4,868
Self Control	100	58	76	68,64	4,421
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel di atas, diketahui hasil berikut:

1. Variabel Perilaku *Phubbing* (Y) mempunyai nilai terendah sebesar 78, nilai tertinggi sebesar 99, nilai rata – rata 90,63 dan standar devisasi 4,819.
2. Variabel *Fear Of Missing Out* (X1) mempunyai nilai terendah sebesar 78, nilai tertinggi sebesar 105, nilai rata – rata 94,20 dan standar devisasi 4,868.
3. Variabel *Self Control* (X2) mempunyai nilai terendah sebesar 58, nilai tertinggi sebesar 76, nilai rata – rata 68,64 dan standar devisasi 4,421.

Dari data pada tabel 4.3, dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian

Rumus Rentang	Kategorisasi
X < M – 1SD	Rendah
M – 1SD ≤ X < (M + 1SD)	Sedang
X ≥ M + 1SD	Tinggi

a. Kategorisasi Variabel *Fear Of Missing Out*

Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel *Fear Of Missing Out*

Rumus Rentang	Rentang Nilai	Kategorisasi
X < M – 1SD	X < 94,20 - 1.4,868) X < 89,33	Rendah
M – 1SD ≤ X < (M + 1SD)	89,33 ≤ X < 99,06	Sedang
X ≥ M + 1SD	X ≥ (94,20 + 1.4,868) X ≥ 99,06	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala *fear of missing out* di atas, dapat dilihat kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 89,33 kemudian di kategori sedang apabila skor diantara 89,33 sampai 99,06 dan pada kategori tinggi jika skor lebih dari atau sama dengan 99,06.

Tabel 4.6 Distribusi Subjek Variabel *Fear Of Missing Out*

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Rendah	16	16,0	16,0
	Sedang	**75**	75,0	75,0
	Tinggi	9	9,0	9,0
	Total	100	100,0	100,0

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa terdapat sebanyak 16 responden atau sekitar 16% dari total subjek yang memiliki *fear of missing out* rendah. Lanjutnya, 75 atau sekitar 75% responden memiliki *fear of missing out* sedang dan 9 atau sekitar 9% responden memiliki *fear of missing out* yang tinggi.

b. Kategorisasi Variabel *Self Control*

Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Self Control

Rumus Rentang	**Rentang Nilai**	**Kategorisasi**
X < M – 1SD	X < 68,64 - 1.4,421) X < 64,42	Rendah
M – 1SD ≤ X < (M + 1SD)	64,42 ≤ X < 73,06	Sedang
X ≥ M + 1SD	X ≥ (68,64 + 1.4,421) X ≥ 73,06	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala *self control* di atas, dapat dilihat kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 64,42 kemudian di kategori sedang apabila skor diantara 64,42 sampai 73,06 dan pada kategori tinggi jika skor lebih dari atau sama dengan 73,06.

Tabel 4.8 Distribusi Subjek Variabel Self Control

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	22,0	22,0	22,0
	Sedang	**65**	65,0	65,0	87,0
	Tinggi	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Berdasarkan table 4.8, ditemukan bahwa terdapat sebanyal 22 responden atau sekitar 22% dari total subjek yang memiliki *self control* rendah. Lanjutnya, 65 atau sekitar 65% responden memiliki *self control* sedang dan 13atau sekitar 13% responden memiliki *self control* yang tinggi.

c. Kategorisasi Variabel *Perilaku Phubbing*

Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel *Perilaku Phubbing*

Rumus Rentang	**Rentang Nilai**	**Kategorisasi**
X < M – 1SD	X < 90,63 - 1.4,819) X < 85,81	Rendah
M – 1SD ≤ X < (M + 1SD)	85,81 ≤ X < 95,44	Sedang
X ≥ M + 1SD	X ≥ (90,63 + 1.4,819) X ≥ 95,44	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi skor skala perilaku *phubbing* di atas, dapat dilihat kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 85,81 kemudian di kategori sedang apabila skor diantara 85,81 sampai 95,44 dan pada kategori tinggi jika skor lebih dari atau sama dengan 95,44.

Tabel 4.10 Distribusi Subjek Variabel Perilaku *Phubbing*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	17,0	17,0	17,0
	Sedang	**70**	70,0	70,0	87,0
	Tinggi	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa terdapat sebanyak 17 responden atau sekitar 17% dari total subjek yang memiliki perilaku *phubbing* rendah. Lanjutnya, 70 atau sekitar 70% responden memiliki perilku *phubbing* sedang dan 13 atau sekitar 13% responden memiliki perilaku *phubbing* yang tinggi

B. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan *sample Kolmogrov – Smirnov test*. Dapat dilihat pada *Asymp Sig.* (2-*tailed*) yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang artinya data tersebut berdistribusi normal karena tidak kurang dari 0,05.

Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas One-Sample-Kolmogrov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters[a,b]	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	3,29287433
Most Extreme Differences	Absolute	0,055
	Positive	0,047
	Negative	-0,055
Test Statistic		0,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		**.200[c,d]**
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan data pada tabel 4.11, dapat ditarik kesimpulan jika uji normalitas pada ketiga variabel penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji lineatitas bertujuan untuk mencari tahu hubungan yang linear secara signifikan antara variabek bebas dan terikat. Apabila nilai linearity p < 0,05 artinya memiliki hubungan yang linear. Pada penelitian ini uji linearitas menggunakan aplikasi SPSS dan variabel dikatakan linear apabila nilai sig. *linearity* P < 0,05 atau bisa dilihat dari nilai sig. *Deviation from Linearity* P > 0,05.

Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas

No.	Variabel	*Linearity*	*Deviation From Linearity*	Keterangan
1.	X1 - Y	0,000	0,171	Linear
2.	X2 – Y	0,000	0,171	Linear

Berdasarkan hasil data di atas, menunjukkan jika terdapat hubungan yang linear antara variabel *fear of missing out* dengan variabel perilaku *phubbing*, karena nilai sig. *linearity* menunjukkan nilai 0,000 yang artinya 0,000 < 0,05. Pada nilai *deaviation from linearity* menunjukkan nilai 0,171 yang artinya 0,171 > 0,05. Maka, dapat dikatakan bahwa data tersebut linear karena nilai sig. *linearity* P < 0,05 dan nilai sig. *Deviation from Linearity* P > 0,05. Sedangkan untuk variabel *self control* dengan variabel perilaku *phubbing* dinyatakan memiliki hubungan linear, karena sig. *linearity* menunjukkan nilai 0,000 yang artinya 0,000 < 0,05. Pada nilai *deaviation from linearity* menunjukkan nilai 0,171 yang artinya 0,171 > 0,05. Maka, dapat dikatakan bahwa data tersebut linear karena nilai sig. *linearity* P < 0,05 dan nilai sig. *Deviation from Linearity* P > 0,05.

3. Uji Multikolinearitas

Pada penelitian ini menggunakan *variance inflation factor (VIF)* dengan alat bantu menggunakan aplikasi SPSS 25 *for windows.* Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan multikolinearitas, dan dapat dilihat pada nilai *tolerance* yang > 0,10 dan nilai *inflation factory* yang < 10.

Tabel 4.13 Interpretasu Uji Multikolinearitas

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	0,796	1,256
	X2	0,796	1,256
a. Dependent Variable: Y			

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai *tolerance* sebesar 0,796 yang lebih besar dari 0,10 (0,796 > 0,10) dan nilai VIF sebesar 1,256 artinya kurang dari 10 (1,256 < 10). Dapat ditarik Kesimpulan jika adanya multikolinearitas yang terjadi antar variabel bebas pada penelitian ini.

C. Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu regresi linear berganda, yang berfungsi untuk mengukur pengaruh variabel bebas dan terikat. Pengujian dalam penelitian ini dilakukan pada tiga variabel yaitu variabel bebas *fear of missing out* (X1) dan *self control* (X2) dan variabel terikat Perilaku *phubbing* (Y). Sebagai berikut:

Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 4.14 Tabel Anova

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1287,666	2	643,833	61,733	**.000[b]**
	Residual	1011,644	97	10,429		
	Total	2299,310	99			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors: (Constant), X2, X1						

Berdasarkan tabel di atas, pengaruh *fear of missing out* (X1) dan *self control* (X2) secara bersama atau simultan terhadap perilaku *phubbing* (Y) mempunyai nilai signifikansi 0,000 < 0,01. Hasil tersebut menunjukkan jika hipotesis ketiga diterima, yaitu *fear of missing out dan self control* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.

Tabel 4.15 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.748[a]	0,560	**0,551**	3,229
a. Predictors: (Constant), X2, X1				

Berdasarkan tabel 4.15, pengaruh *fear of missing out* (X1) dan *self control* (X2) secara simultan terhadap Perilaku phubbing (Y) memiliki nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,551. Hal tersebut menunjukkan jika *fear of missing out dan self control* secara simultan mampu memberikan pengaruh terhadap perilaku *phubbing* sebanyak 55,1% dan sisanya yaitu 44,9% dipengaruhi oleh variabel lain. Menurut Chotpitayasunondh dan Dougles (2016:10) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu kecanduan telepon genggam, *fear of missing out,* dan *self control.*

Tabel 4.16 Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	15,798	6,756		2,338	0,021
	X1	0,511	0,075	0,517	6,843	**0,000**
	X2	0,388	0,082	0,356	4,721	**0,000**
a. Dependent Variable: Y						

Berdasarkan tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *fear of missing out* (X1) memiliki Tingkat signifikansi sebesar 0,000 < 0,01 dan

dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pertama diterima yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara variabel *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing*.

Selanjutnya nilai signifikan variabel *self control* (X2) sebesar 0,000 < 0,01 dan dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis kedua diterima yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara variabel *self control* terhadap perilaku *phubbing*.

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa model persamaan regresi linear berganda pada penelitian sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 15{,}798 + 0{,}511\ (X1) + 0{,}388\ (X2)$$

Keterangan:

Y = Perilaku *Phubbing*

α = Konstanta

β_1 β_2 = Koefisien Regresi

X_1 = *Fear of Missing Out*

X_2 = *Self Control*

a. Interpretasi model persamaan regresi linear berganda yaitu yang pertama, nilai a sebesar 15,798 merupakan konstanta atau keadaan saat variabel perilaku *phubbing* belum dipengaruhi oleh variabel lainya yaitu *fear of missing out* dan *self control.* Jika variabel independent tidak ada maka variabel perilaku *phubbing* tidak mengalami perubahan, dan hanya bernilai 15, 798.
b. Kemudian, β_1 (nilai koefisien regresi X1) sebesar 0,511 , menunjukkan jika variabel *fear of missing out* memiliki pengaruh positif terhadap perilaku *phubbing*, yang artinya setiap kenaikan satu - satuan variabel *fear of missing out* maka akan mempengaruhi perilaku phubbing sebesar 0,511, dengan asumsi jika variabel lain tidak diteliti dalam penelitian ini.

c. Kemudian, β_2 (nilai koefisien regresi X2) sebesar 0,388 , menunjukkan jika variabel *self control* memiliki pengaruh positif terhadap perilaku *phubbing*, yang artinya setiap kenaikan satu - satuan variabel *self control* maka akan mempengaruhi perilaku *phubbing* sebesar 0,388, dengan asumsi jika variabel lain tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dari hasil uji hipotesis secara bersama-sama atau simultan maupun sendiri dapat ditarik kesimpulan jika variabel bebas terhadap variabel terikat, *fear of missing out* memiliki kontribusi yang besar yaitu 51,1% sedangkan *self control* hanya sebesar 38,8%.

D. Pembahasan

1. Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Perilaku *Phubbing*

Pada hipotesis pertama, berdasarkan pada pengujian hipotesis menunjukkan hasil nilai signifikansi 0,000 < 0,01 yang diartikan bahwa variabel *fear of missing out* secara persial berpengaruh sangat signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Oleh karena itu pada penelitian ini hipotesis pertama diterima, yaitu *fear of missing out* berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah.

Fear of missing out merupakan rasa takut dan cemas akan ketertinggalan informasi dengan individu lainnya sehingga membuat mereka selalu ingin terhubung dengan individu lain melalui *smartphone.* Orang yang mengalami *fear of missing out* sering kali membandingkan dirinya dengan oran lain. Penelitian yang telah dilakukan oleh Taswiah (2022 : 104) mengatakan bahwa orang yang mengalami *fear of missing out* merasa dirinya kurang puas dengan kehidupannya dan terus – menerus membandingkan dirinya dengan orang lain dan *fear of missing out* dapat dialami oleh individu dari semua jenis kelamin dan usia.

Berdasarkan kategorisasi variabel, ada 16 responden atau sekitar 16% dari total subjek yang memiliki *fear of missing out* rendah. Lanjutnya, 75 atau sekitar 75% responden memiliki *fear of missing out* sedang dan 9 atau sekitar 9% responden memiliki *fear of missing out* yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* berada dalam kategori sedang.

Dalam temuan penelitian yang dilakukan oleh Adiningsih dan Ratnasari (2024:7) mendapatkan hasil bahwa *fear of missing out* dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*, dengan mendapatkan nilai *signifikasi* sebesar 0,000 < 0,05 dan memperoleh nilai empirik sebesar 29,70 dan berada dalam kategori sedang, yang artinya responden tersebut masih memiliki rasa cemas dalam ketertinggalan informasi dan keingintahuan untuk tetap mengetahui kegiatan orang lain.

Melihat dari hasil uji hipotesis pada penelitian ini, didapatkan bahwa *fear of missing out* berkontribusi terhadap perilaku phubbing sebanyak 51,1% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Menurut Chotpitayasunondh dan Dougles (2016:10) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu kecanduan telepon genggam, *fear of missing out,* dan *self control.* Sehingga dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* bukan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku phubbing karena masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* terhadap inidvidu.

2. Pengaruh *Self Control* terhadap Perilaku *Phubbing*

Pada hipotesis kedua, berdasarkan pada pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,01 yang diartikan bahwa variabel *self control* secara persial berpengaruh sangat signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Berdasarkan kategorisasi variabel terdapat sebanyal 22 responden atau sekitar 22% dari total subjek yang memiliki *self control* rendah. Lanjutnya, 65 atau sekitar

65% responden memiliki *self control* sedang dan 13 atau sekitar 13% responden memiliki *self control* yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari *self control* terhadap perilaku phubbing berada dalam kategori sedang.

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umi, Niken, dan Isrida (2024:578) yang mendapatkan hasil nilai *signifikan* yaitu 0,000 < 0,05 artinya terdapat pengaruh dari *self control* terhadap perilaku *phubbing*. Semakin rendahnya kontrol diri pada inidvidu maka dapat membuat individu kurang bisa mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* sehingga membuat mereka mengabaikan lingkungan disekitarnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sholihah & Musslifah (2024:19) menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang rendah maka ia akan sulit mengendalikan dirinya dengan keadaan disekitarnya.

Self control merupakan kemampuan individu dalam mengkontrol perilaku, keinginan, emosi atau dorongan perilaku yang sesuai dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Jika intensitas pengendalian perilakunya semakin besar maka pengendalian diri pada individu tersebutpun juga besar. Pada hasil uji hipotesis pada penelitian ini, didapatkan bahwa *self control* berkontribusi terhadap perilaku *phubbing* sebanyak 38,8% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Menurut Chotpitayasunondh dan Dougles (2016:10) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu kecanduan telepon genggam, *fear of missing out,* dan *self control.* Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self control* bukan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* karena masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* terhadap inidvidu.

3. Pengaruh *Fear of Missing Out* dan *Self Control* terhadap Perilaku *Phubbing*

Pada hipotesis ketiga, berdasarkan pada pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,01 yang diartikan

bahwa variabel *self control* dan *fear of missing out* secara persial berpengaruh sangat signifikan terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Adapun nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,551 atau 55,1% artinya bahwa *self control* dan *fear of missing out* berpengaruh dengan perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah, dan sisanya 44,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

Menurut Chotpitayasunondh dan Dougles (2016:10) ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* yaitu kecanduan telepon genggam, *fear of missing out,* dan *self control.* Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self control* dan *fear of missing out* dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*. *Fear of missing out* yang tinggi akan membuat individu akan terus menerus membuka *handphone* yang tujuannya untuk mengetahui informasi yang lebih luas agar dia tidak ketertinggalan informasi dengan yang lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Abel, Buff, dan Blurr (2016:9) dijelaskan bahwa individu yang memiliki *fear of missing out* yang tinggi, maka ia akan lebih sering membuka sosial media dalam berbagai situasi apapun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yaseen, Zia, Fahd, dan Kanwal (2021:4099) dikatakan bahwa *fear of missing out* dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* pada wanita maupun laki-laki.

Self control yang rendah dapat mempengaruhi perilaku phubbing, hal ini disebabkan karena individu tidak dapat mengkontrol dirinya pada saat berbagai macam situasi. Penelitian yang dilakukan oleh Hikmah, Rahaju, dan Yunanto (2023:227) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self control* yang rendah biasanya ia tidak dapat mengkontrol dirinya dalam bermain *smartphone,* bahkan pada saat ia sedang berkomunikasi dengan individu lainnya.

Berdasarkan hasil riset mengenai pengaruh *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal

dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* dan *self control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini bisa terjadi apabila individu memiliki *self control* yang rendah maka individu tersebut kurang bisa mengkontrol perilakunya sesuai situasi yang ia hadapi. Sedangkan jika individu memiliki *fear of missing out* yang tinggi maka rasa takut ketertinggalan dari individu lainpun makin tinggi, sehingga membuat individu tersebut selalu ingin membuka smartphone yang tujuannya untuk untuk mengetahui informasi terbaru dan tidak ketertinggalan dari indvidu yang lainnya.

Penelitian ini telah dilakukan dengan prosedur ilmiah yang sesuai, walaupun masih terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini yaitu persebaran subjek yang tidak merata diseluruh wilayah Kabupaten Kotawaringin dan juga keterbatasan subjek yang mengisi penelitian ini. Walaupun demikian, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu agar individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah memiliki kesadaran tentang timbulnya masalah perilaku *phubbing* yang ada di masyarakat dan juga dapat memberikan perhatian lebih tentang pentingnya menghargai orang lain ketika melakukan interaksi secara langsung.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat dinyatakan kesimpulan jawaban dari rumusan permasalahan yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Semakin tinggi *fear of missing out* pada individu, maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing* yang dilakukan. Tetapi, jika semakin rendah *fear of missing out* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah pula perilaku *phubbing* yang dilakukan.
2. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Semakin rendah *self control* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi perilaku *phubbing* yang akan dilakukan. Tetapi, jika semakin tinggi *self control* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang dilakukan.
3. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada individu dewasa awal di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Semakin tinggi *fear of missing out* dan semakin rendah *self control* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*. Tetapi, jika semakin rendah *fear of missing out* dan semakin tinggi *self control* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah pula perilaku *phubbing* yang dilakukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-

pihak terkait dengan penelitian ini. Adapun saran – saran yang dapat disampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Individu Dewasa Awal

   Berdasarkan hasil penelitian, subjek di dominasi memiliki perilaku *phubbing* dalam kategori sedang. Bagi individu dewasa awal khususnya di Kabupaten Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah untuk memiliki kesadaraan terhadap masalah perilaku *phubbing* ini. Diharapkan masyarakat harus memiliki kontrol diri yang baik untuk menghadapi berbagai situasi, karena berdasarkan hasil penelitian ini *self control* sangatlah berpengaruh dalam terbentuknya perilaku *phubbing*. Selain itu di penelitian dikatakan bahwa *fear of missing out* yang tinggi pada individu dapat membentuk perilaku *phubbing*. Oleh karena itu, saya harap masyarakat tidak usah terlalu takut jika ketertinggalan dari yang lainnya dan dapat menerapkan pola pikir yang positif.

2. Bagi Daerah yang diteliti

   Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh bahwa perilaku *phubbing* berada dalam kategorisasi sedang dikalangan individu dewasa awal. Daerah yang diteliti diharapkan dapat berperan aktif dalam meningkatkan kesadaran bahwa komunikasi interpersonal sangatlah penting dalam menjaga kerukunan antar masyarakat. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan seminar ke masyarkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh variabel yang sama yaitu *fear of missing out* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing*. Diharapkan dapat menggunakan variabel yang berbeda, sehingga penelitian selanjutnya dapat menghasilkan temuan yang lebih luas. Selain itu, sampel yang digunakan mungkin bisa lebih banyak agar mendapatkan hasil yang lebih akurat dan dapat mengembangkan alat ukur tes yang lebih matang.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P. (2016). Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, *14*(1), 33–44.

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, *14*(1), 33–44.

Adiningsih, V. D., & Ratnasari, L. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing pada Ibu Rumah Tangga Kota Padang. *Masaliq*, *4*(4), 769–779. https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i4.3168

Ahdiat, A. (2023). *67% Penduduk Indonesia Punya Handphone pada 2022, Ini Sebarannya*. Databooks. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/08/67-penduduk-indonesia-punya-handphone-pada-2022-ini-sebarannya

Al - Faruq, D. M. S. S., & Sukatin, D. (2020). *Psikologi Perkembangan*. Deepublish.

Alaydrus, R. M. (2017). Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *22*, 15–27.

Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*, *13*(June), 30–39. https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002

Amelia, T., Despitasari, M., Sari, K., Sisca, D., & Putri, K. (2019). Phubbing, Penyebab dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, *18*, 122–134.

Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2018). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, *3*(1), 41–53.

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, *286–303*.

Barseli, M., Sembiring, K., Ifdil, I., & Fitria, L. (2019). The Concept of Student Interpersonal Communication. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan*

Indonesia), 129–134.

Benua, M. G. N., Lengkong, V. P. K., & Pandowo, M. C. (2019). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Konflik Interpersonal dan Mutasi Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Pt. Pegadaian (Persero) Kanwil V Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, *7*(3), 3698–3707. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/emba/article/view/24856

Budiastuti, & Bandur. (2018). *Validitas dan Reabilitas Penelitian dengan Analisis dengan nvivo, spss dan amos*. Mitra Wacana Media.

Bukhori, B. (2012). *Toleransi Beragama: Peran Fundamentalisme Agama dan Kontrol Diri*. Pilar Nusantara.

Bulut, S., & Nazir, T. (2020). Phubbing Phenomenon : A Wild Fire , Which Invades Our Social Communication and Life. *Open Journal of Medical Psychology*, *9*, 1–6. https://doi.org/10.4236/ojmp.2020.91001

Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P., & Cubo Delgado, S. (2021). A Descriptive Literature Review of Phubbing Behaviors. *Journal of Heliyon*, *7*(5), 1–10. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037

Chaplin, J. P. (1999). *kamus Psikologi*. Raja Gerindo Persada.

Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2019). Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja. *Fenomena*, *27*(2), 20–30. https://doi.org/10.30996/fn.v27i2.1979

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Journal Computers in Human Behavior*, *63*, 9–18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Journal Computers in Human Behavior*, 5–17. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, *48*(6), 304–316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Dariyo, A. (2007). *Psikologi Perkembangan anak Tiga Tahun Pertama*. Refika Aditama.

Dewi, A. D. A. K. (2013). Studi Komparasi Faktor - Faktor Daya Tarik Interpersonal pada Mahasiswa UNNES yang Berpacaran Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Journal of Social and Industrial Psychology*, *2*(1), 32–44.

Eliani, J., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (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

Fadhilah, Labaika; Hayati, Elli Nur; Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, *7*(1), 21–29.

Fitriasari, N. (2020). Pencegahan Primer Membentuk Masyarakat Sehat Di Era Covid-19. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I*, *7*(12), 1153–1166. https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15407

Geovany, R. V., & Hasbiansyah, O. (2020). Fenomena Perilaku Phubbing dalam Etika Komunikasi. *Jurnal Prosiding Manajemen Komunikasi*, *6*(1), 80–83.

Goleman, D. (2000). *Working With Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.

Gufron, N., & Risnawati, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai*.

Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(3), 630. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504

Haigh, A. (2015). *Stop Phubbing*. Stop Phubbing. https://www.stopphubbing.com/

Hikmah, B. P., Rahaju, S., & Yunanto, T. A. R. (2023). Phubbing in Millennial Generation: Influence of Fear of Missing Out and Self Control. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *1*(1), 220. https://doi.org/10.12928/jehcp.v1i1.25001

Howe, S. (2023). *Social Media Statistics for Indonesia [Updated 2023]*.

Meltwater. https://www.meltwater.com/en/blog/social-media-statistics-indonesia

Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *19*(2), 34–45.

Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.

Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, *34*(1). https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0

Kalteng, B. (2022). *Jumlah Penduduk (Jiwa), 2020-2022*. Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Tengah. https://kalteng.bps.go.id/indicator/12/390/1/jumlah-penduduk.html

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(2), 60–74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

Karenina, R., Barus, I., Dewi, S. S., Studi, P., Komunikasi, I., Ilmu, F., & Politik, I. (2020). Komunikasi Interpersonal Tenaga Kerja Indonesia dan Anak Interpersonal Communication of Indonesian Workers and Children. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, *3*(2), 369–376.

Kurnia, S., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psioologi*, *18*(1), 58–67.

Laili, U., Putri, N., Pratitis, N. T., Arifiana, I. Y., & Psikologi, F. (2024). Phone snubbing pada dewasa awal: Bagaimana peranan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, *3*(4), 571–585.

Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(1), 30. https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966

Milyavskaya, M., Saffran, S., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of Missing Out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Journal Running Head: Fear Of Missing Out*, *42*, 725–737. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5

Mumtazimur. (2019). *Ilmu Sosial & Budaya Dasar*. Lembaga Kajian Konstitusi Indonesia.

Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2023). Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) pada Generasi X, Y, dan Z. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *14*(2), 25–38. https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i2.38883

Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and What Could Be Its Determinants: A Dugout of Literature. *Journal of Psychology*, *10*(06), 819–829. https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053

Neumann, D. (2020). Fear of Missing Out. *Journal The International Encyclopedia of Media Psychology*, *March*, 1–9. https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0185

Nurina Hakim, S., & Alyu Raj, A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, *978-602–22*(2), 280–284. jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/download/2200/1662

Piliang, Y. A. (2012). Masyarakat Informasi dan Digital: Teknologi Informasi dan Perubahan Sosial. *Jurnal Sosioteknologi*, *11*(27), 143–155.

Priyatno, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Statistik dengan SPSS 20*. CV. Andi.

Priyatno, D. (2016). *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS Praktis dan Mudah Dipahami untuk Pemula dan Menengah*. Gava Media.

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Journal Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Purwanto. (2008). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Pustaka Belajar.

Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers : The role of type D personality , self-esteem , and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *5*(1), 29–44.

Raharjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, *9*(1), 1–11. https://doi.org/10.30872/psikoborneo

Ramadhani, I. R., Fathurohman, I., & Fardani, M. A. (2020). Efek Penggunaan Smartphone Berkelanjutan pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Amal Pendidikan*, *1*(2), 96. https://doi.org/10.36709/japend.v1i2.13293

Sabir, A. S., & Jabeen, A. (2023). Fear of Missing Out in University Students: A Psychometric Study. *Journal Annals of King Edward Medical University*, *29*(2), 91–97. https://doi.org/10.21649/akemu.v29i2.5432

Salsabila Auliannisa, & Muhammad Ilmi Hatta. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, *1*(2), 147–153. https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561

Sandjaja, S. S., & Syahputra, Y. (2019). Has a fear of missing out contributed to phubbing among students? *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, *5*(6), 219–230.

Sanjaya, R. (2022). Pengaruh Fear of Missing Out dan The Big Five Personality Terhadap Perilaku Phubbing Pada Generasi-Z. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Organisasi*, *1*(2), 205–231. https://doi.org/10.58290/jmbo.v1i2.33

Sari, R. A. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Brand Minded dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikoborneo*, *7*(1), 37–46.

Setiaji, S., & Virlia, S. (2016). Hubungan Kecanduan Game Online dan Keterampilan Sosial pada Pemain Game Dewasa Awal di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, *9*(2).

Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al - Mishbah*. Lentera Hati.

Sholihah, M. W., & Musslifah, A. R. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku phubbing siswa kelas xi sma negeri Gondangrejo. *Jurnal Ilmiah*

Penelitian Mandira Cendikia, *2*(7), 14–20.

Silmi, A., & Novita, E. (2022). Dampak psikologis perilaku phubbing dalam berinteraksi sosial pada mahasiswa. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(1), 25–32. https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1096

Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, *6*, 52–66.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sujarwo, S., & Maula Rosada, M. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Pengguna Media Sosial. In *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* (Vol. 10, Issue 1). https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3722

Syahrani, M. (2023). *10 Negara Dengan Pengguna Smartphone Terbanyak Di Dunia, Indonesia Masuk Daftar!* GoodStats. https://goodstats.id/article/10-negara-dengan-pengguna-smartphone-terbanyak-di-dunia-indonesia-masuk-daftar-fDv25

T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you "phubbing" me? The Determinants of Phubbing Behavior and Assessment of Measurement Invariance across Sex Differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, *7*(2), 159. https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318

Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, *8*(1), 103–119.

Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Journal Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *195*, 1022–1031. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491

Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S., & Kanwal, F. (2021). Impact of loneliness and fear of missing out on phubbing behavior among millennials. *Psychology and Education*, *58*(4), 4096–4100.

Zhong, P. (2023). The Phenomenon and Effects of Fear of Missing Out. *Journal Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, *29*(1), 36–41. https://doi.org/10.54254/2753-7048/29/20231380

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

Skala Uji Coba 1

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa khawatir jika tidak memegang *handphone*				
2.	Saya selalu meletakkan *handphone* di tempat yang mudah terlihat				
3.	Saya merasa gelisah, jika meninggalkan *handphone* dirumah pada saat keluar bersama teman				
4.	Ketika berada di luar. saya tidak mengeluarkan *handphone*				
5.	Saya selalu memainkan *handphone* pada saat sendiri ataupun bersama teman				
6.	Saya selalu mengecek notifikasi pada *handphone*				
7.	Saya tidak peduli dengan notifikasi yang masuk ke *handphone*				
8.	Ketika berkumpul dengan orang lain saya tidak terlalu memperhatikan *handphone*				
9.	Ketika sedang berkumpul dengan teman, saya lebih sering fokus dengan *handphone* daripada memperhatikan pembicaraan				

10.	Saya merasa tersinggung jika ada teman yang menyuruh saya untuk berhenti memainkan *handphone*				
11.	Saya selalu memperhatikan pembicaraan ketika sedang berdiskusi				
12.	Saya pernah mengalami konflik dengan teman karena tidak memperhatikan pembicaraan				
13.	Saya pernah ditegur oleh teman karena terlalu fokus dengan *handphone*				
14.	Saya tidak terlalu peduli dengan pendapat orang lain, jika saya terlalu asik dengan *handphone*				
15.	Ketika teman saya berbicara, maka saya akan memperhatikan isi pembicaraan tersebut				
16.	Saya akan meminta maaf jika ada teman yang merasa tersinggung karena saya abaikan				
17.	Saya lebih nyaman di rumah karena bisa lebih puas untuk memainkan *handphone*				
18.	Ketika stres saya lebih memilih untuk memainkan *handphone* dibandingkan bertemu dengan orang lain				
19.	Ketika saya berada di luar, saya lebih memilih untuk memperhatikan *handphone* dibandingkan berbicara dengan orang lain				
20.	Saya lebih suka bertemu teman dibandingkan hanya *scroll* sosial media				

21.	Saya akan menolak ajakan teman untuk bermain di luar karena lebih nyaman dirumah				
22.	Saya lebih suka berkomunikasi melalui *handphone* dibandingkan bertemu teman secara langsung				
23.	Saya selalu bersemangat untuk bertemu dengan teman				
24.	Ketika saya bertemu teman, saya lebih memilih untuk memainkan *handphone*				
25.	Saya sadar telah mengabaikan teman pada saat saya asyik bermain *handphone*				
26.	Saya selalu memiliki pemikiran untuk berhenti bermainkan *handphone* tetapi saya mengabaikan pemikiran tersebut				
27.	Saya bermain *handphone* lebih lama dibandingkan niat awal				
28.	Saya selalu membatasi diri dalam memainkan *handphone*				
29.	Ketika saya bermain *handphone,* saya tidak merasa bersalah dengan teman yang lain karena mereka juga pernah melakukan perbuatan tersebut				
30.	Saya akan meminta maaf karena mengabaikan pembicaraan karena saya terlalu fokus bermain *handphone*				
31.	Saya tidak merasa bersalah membuka sosial media pada saat mengobrol dengan teman				

32.	saya tidak merasa bersalah jika memainkan *game* pada saat mengobrol dengan tema				

Skala Uji Coba 2

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan merasa kesal jika *followers* media sosial teman saya lebih banyak dibandingkan saya				
2.	Saya sangat mudah terpengaruh dengan *trend* yang sedang populer di media sosial				
3.	Saya tidak terlalu peduli dengan postingan orang lain di media sosial				
4.	Saya selalu *mengupdate* kegiatan yang sedang saya lakukan ke media sosial				
5.	Saya merasa postingan orang lain lebih menarik dibandingkan postingan saya				
6.	Saya akan merasa kesal jika individu lain lebih banyak mendapatkan "*like*" dipostingan media sosialnya dibandingkan postingan saya				
7.	Saya tidak terlalu peduli dengan produk-produk kosmetik yang sedang trending di media sosial karena beranggapan produknya mirip dengan yang saya punya				
8.	Ketika saya meng - *upload* postingan ke media sosial, saya berharap ada teman yang memberikan komentar di postingan tersebut				

9.	Saya merasa kesal jika karya yang saya *upload* di media sosial tidak di apresiasi oleh orang lain				
10.	Saya tidak terlalu peduli dengan komentar yang diberikan oleh orang lain di media sosial saya				
11.	Saya akan merasa kesal ketika melihat postingan teman yang sedang bermain tanpa mengajak saya				
12.	Saya akan merasa cemas jika tidak mengikuti *trend* yang sedang viral di sosial media				
13.	Ketika saya libur dan tidak bertemu dengan teman, saya biasanya mengecek sosial media mereka				
14.	Ketika saya melihat postingan orang lain yang sedang melakukan suatu kegiatan, maka saya juga ingin mengikuti kegiatan tersebut				
15.	Saya selalu ingin mengikuti berita terbaru yang ada di sosial media				
16.	Saya tidak terlalu peduli dengan kegiatan orang lain yang ada di media sosial				
17.	Saya tidak pernah mengikuti aktivitas yang sedang viral di sosial media				
18.	Ketika ada berita yang viral, saya tidak peduli dengan berita tersebut				
19.	Saya tidak peduli dan merasa biasa saja jika melihat teman saya sedang berkumpul tanpa saya				

20.	Apabila saya melihat postingan artis yang saya sukai akan konser di daerah saya, saya merasa tidak wajib untuk menonton konsernya				
21.	Saya selalu mengecek notifikasi, karena takut ada informasi terbaru dari teman atau kenalan				
22.	Ketika ada notifikasi yang masuk, maka saya akan langsung membukanya				
23.	Saya selalu *scrolling* di media sosial walaupun saya sedang berada bersama teman				
24.	Saya selalu mendokumentasikan kegiatan dan menguploadnya di sosial media				
25.	Ketika ada notifikasi masuk, saya tidak langsung membukanya				
26.	Pada saat membuka postingan orang lain, saya selalu membaca komentar sehingga lupa waktu karena keasikan membacanya				
27.	Saya selalu melihat *story* orang lain yang ada di sosial media				
28.	Saya mematikan notifikasi sosial media karena merasa terganggu dengan adanya pemberitahuan tersebut				
29.	*Handphone* saya selalu berada di mode *silent* /diam ketika saya sedang berkumpul dengan teman				

30.	Saya jarang melihat *story* yang di *upload* oleh orang lain karena tidak terlalu peduli dengan apa yang mereka lakukan				

Skala Uji Coba 3

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Pada saat berkumpul dengan teman, saya dapat mengkontrol perilaku yang dapat merusak suasana				
2.	Saya dapat mengkontrol kapan saya melakukan kegiatan lain atau tetap fokus di obrolan				
3.	Saya dapat menahan diri dari perbuatan yang negatif				
4.	Ketika bermain bersama teman, saya sering sekali kehilangan kendali				
5.	Saya berusaha untuk tetap tenang ketika sedang mengalami masalah				
6.	Saya dapat mengkontrol amarah ketika ada teman yang mengabaikan saya				
7.	Saya mampu menahan untuk tidak membalas pesan ketika sedang berbicara dengan teman				
8.	Saya mampu untuk tidak membuka notifikasi yang muncul dari sosial media pada saat berkumpul dengan teman (				

9.	Ketika saya sedang fokus dengan sesuatu, saya tidak mudah terpengaruh oleh orang yang ada di sekitar				
10.	Ketika ada teman yang memberikan kritik kepada saya, saya akan marah terhadap orang tersebut				
11.	Ketika saya mengetahui informasi buruk tentang seseorang, saya tidak langsung mempercayainya				
12.	Saya mudah terpengaruh dengan berita viral yang belum diketahui kebenarannya				
13.	Sebelum saya mengambil keputusan saya selalu mempertimbangkannya dari beberapa informasi yang saya miliki				
14.	Saya akan memikirkan secara matang masukan dari teman-teman, jika saya melakukan kesalahan				
15.	Saya langsung mempercayai berita buruk seseorang, tanpa mencari tahu kebenaran dari berita tersebut				
16.	Ketika ada teman yang sedang berbicara serius, saya akan memberikan perhatian lebih kepada orang tersebut				
17.	Ketika saya berada di tempat yang tenang, maka saya akan menyesuaikan diri agar tidak berisik				
18.	Ketika saya berkumpul bersama teman saya akan cuek dengan keadaan lingkungan sekitar				

19.	Saya selalu melakukan pertimbangan sebelum melakukan tindakan.				
20.	Saya tidak memikirkan dampak dari perilaku yang akan saya lakukan				
21.	Ketika mengambil keputusan, saya selalu mempertimbangkannya secara hati-hati				
22.	Ketika saya memiliki dua pilihan, saya akan bingung dalam memilihnya				
23.	Saya akan mengubah topik pembicaraan jika obrolannya sudah tidak menyenangkan				
24.	Saya terlalu cepat dalam mengambil keputusan tanpa memikirkan konsekuensinya				
25.	Saya selalu khawatir dengan keputusan yang saya ambil				
26.	Saya selalu percaya diri dengan semua keputusan yang saya pilih				
27.	Menentukan jalan yang saya pilih merupakan tanggung jawab saya sendiri				
28.	Dalam mengambil keputusan, saya tidak mudah terpengaruh dengan saran yang diberikan oleh orang lain				
29.	Saya dapat menentukan pilihan yang lebih bermanfaat bagi diri saya				

30.	Saya dapat menolak ajakan teman, apabila saya tidak ingin bermain				

Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Perilaku Phubbing

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Item1	86,9355	241,129	0,503	Valid
Item2	86,6774	240,626	0,518	Valid
Item3	86,7097	237,946	0,617	Valid
Item4	86,8387	242,406	0,283	Tidak Valid
Item5	86,6774	236,492	0,724	Valid
Item6	86,7419	236,131	0,596	Valid
Item7	87,0323	243,766	0,229	Tidak Valid
Item8	87,2258	231,781	0,640	Valid
Item9	87,0968	228,024	0,802	Valid
Item10	87,7097	235,346	0,587	Valid
Item11	87,9032	239,757	0,596	Valid
Item12	87,1613	231,873	0,623	Valid
Item13	86,8710	224,449	0,786	Valid
Item14	87,3871	235,578	0,481	Valid
Item15	88,0323	246,032	0,254	Tidak Valid
Item16	87,7419	244,265	0,359	Valid
Item17	86,7097	236,680	0,677	Valid
Item18	86,7742	231,247	0,772	Valid
Item19	87,3548	241,703	0,356	Valid
Item20	87,4516	245,856	0,223	Tidak Valid
Item21	86,8387	230,140	0,772	Valid
Item22	86,8710	229,916	0,703	Valid
Item23	87,8065	244,361	0,346	Valid
Item24	87,5161	237,925	0,507	Valid
Item25	86,6129	235,845	0,789	Valid
Item26	86,5161	235,458	0,638	Valid
Item27	86,3548	240,170	0,583	Valid
Item28	87,2258	248,047	0,103	Tidak Valid
Item29	86,7097	229,480	0,816	Valid
Item30	87,6774	243,692	0,298	Tidak Valid
Item31	86,8387	226,873	0,827	Valid
Item32	87,0000	224,333	0,873	Valid

2. **Validitas *Fear of Missing Out***

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Item1	166,7742	1895,381	0,502	Valid
Item2	166,1935	1861,961	0,853	Valid
Item3	166,2581	1865,865	0,850	Valid
Item4	165,8387	1874,540	0,760	Valid
Item5	165,9677	1873,232	0,680	Valid
Item6	166,6452	1878,370	0,677	Valid
Item7	166,1613	1888,140	0,534	Valid
Item8	165,8065	1878,295	0,792	Valid
Item9	166,1935	1851,161	0,919	Valid
Item10	166,4194	1868,252	0,716	Valid
Item11	166,1613	1870,073	0,746	Valid
Item12	166,3548	1865,903	0,724	Valid
Item13	165,9032	1873,624	0,824	Valid
Item14	165,7742	1876,381	0,806	Valid
Item15	165,7419	1881,731	0,836	Valid
Item16	166,5806	1893,452	0,474	Valid
Item17	166,2258	1871,514	0,740	Valid
Item18	166,0968	1873,357	0,774	Valid
Item19	166,3871	1868,845	0,752	Valid
Item20	167,0000	1967,000	-0,312	Tidak Valid
Item21	165,9032	1874,090	0,853	Valid
Item22	165,9677	1869,766	0,871	Valid
Item23	165,8387	1879,673	0,786	Valid
Item24	165,8710	1878,716	0,778	Valid
Item25	166,4516	1894,123	0,527	Valid
Item26	165,9032	1867,157	0,814	Valid
Item27	165,7742	1877,914	0,821	Valid
Item28	166,0323	1871,966	0,814	Valid
Item29	166,2258	1858,314	0,837	Valid
Item30	166,0968	1864,357	0,801	Valid

3. Validitas *Self Control*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Item1	175,5161	189,858	0,455	Valid
Item2	175,5161	189,591	0,475	Valid
Item3	175,4839	188,991	0,494	Valid
Item4	176,1935	198,695	-0,154	Tidak Valid
Item5	175,6452	188,770	0,517	Valid
Item6	175,7097	191,880	0,298	Tidak Valid
Item7	175,7097	195,146	0,056	Valid
Item8	176,0000	194,800	0,054	Valid
Item9	175,4839	192,525	0,217	Tidak Valid
Item10	175,8387	194,406	0,067	Valid
Item11	175,6129	192,778	0,158	Tidak Valid
Item12	175,8710	189,783	0,365	Valid
Item13	175,2903	188,146	0,599	Valid
Item14	175,4194	189,118	0,450	Valid
Item15	175,4839	186,058	0,431	Valid
Item16	175,2581	189,531	0,381	Valid
Item17	175,3226	190,026	0,406	Valid
Item18	176,2581	196,531	-0,035	Tidak Valid
Item19	175,2903	184,880	0,747	Valid
Item20	175,8710	191,183	0,170	Tidak Valid
Item21	175,3548	186,903	0,515	Valid
Item22	176,5161	193,125	0,125	Tidak Valid
Item23	175,3226	185,826	0,623	Valid
Item24	176,2258	193,714	0,107	Tidak Valid
Item25	176,6129	192,778	0,158	Tidak Valid
Item26	175,8387	190,006	0,281	Tidak Valid
Item27	175,1935	187,495	0,622	Valid
Item28	175,6452	184,170	0,552	Valid
Item29	175,3548	184,970	0,691	Valid
Item30	175,1935	185,561	0,563	Valid

4. **Reliabilitas Perilaku Phubbing**

Sebelum Uji Coba:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,940	32

Setelah Uji Coba:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,952	26

5. **Reliabilitas *Fear Of Missing Out***

Sebelum Uji Coba:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,968	30

Setelah Uji Coba:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,973	29

6. **Reliabilitas *Self Control***

Sebelum Uji Coba:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,771	30

Setelah Uji Coba:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,830	20

Lampiran 3. Skala Penelitian Setelah Uji

Skala Penelitian 1

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa khawatir jika tidak memegang *handphone*				
2.	Saya selalu meletakkan *handphone* di tempat yang mudah terlihat				
3.	Saya merasa gelisah, jika meninggalkan *handphone* dirumah pada saat keluar bersama teman				
4.	Saya selalu memainkan *handphone* pada saat sendiri ataupun bersama teman				
5.	Saya selalu mengecek notifikasi pada *handphone*				

6.	Saya tidak peduli dengan notifikasi yang masuk ke *handphone*				
7.	Ketika sedang berkumpul dengan teman, saya lebih sering fokus dengan *handphone* daripada memperhatikan pembicaraan				
8.	Saya merasa tersinggung jika ada teman yang menyuruh saya untuk berhenti memainkan *handphone*				
9.	Saya selalu memperhatikan pembicaraan ketika sedang berdiskusi				
10.	Saya pernah mengalami konflik dengan teman karena tidak memperhatikan pembicaraan				
11.	Saya pernah ditegur oleh teman karena terlalu fokus dengan *handphone*				
12.	Saya tidak terlalu peduli dengan pendapat orang lain, jika saya terlalu asik dengan *handphone*				
13.	Saya akan meminta maaf jika ada teman yang merasa tersinggung karena saya abaikan				
14.	Saya lebih nyaman di rumah karena bisa lebih puas untuk memainkan *handphone*				
15.	Ketika stres saya lebih memilih untuk memainkan *handphone* dibandingkan bertemu dengan orang lain				

16.	Ketika saya berada di luar, saya lebih memilih untuk memperhatikan *handphone* dibandingkan berbicara dengan orang lain				
17.	Saya akan menolak ajakan teman untuk bermain di luar karena lebih nyaman dirumah				
18.	Saya lebih suka berkomunikasi melalui *handphone* dibandingkan bertemu teman secara langsung				
19.	Saya selalu bersemangat untuk bertemu dengan teman				
20.	Ketika saya bertemu teman, saya lebih memilih untuk memainkan *handphone*				
21.	Saya sadar telah mengabaikan teman pada saat saya asyik bermain *handphone*				
22.	Saya selalu memiliki pemikiran untuk berhenti bermainkan *handphone* tetapi saya mengabaikan pemikiran tersebut				
23.	Saya bermain *handphone* lebih lama dibandingkan niat awal				
24.	Ketika saya bermain *handphone,* saya tidak merasa bersalah dengan teman yang lain karena mereka juga pernah melakukan perbuatan tersebut				
25.	Saya tidak merasa bersalah membuka sosial media pada saat mengobrol dengan teman				
26.	saya tidak merasa bersalah jika memainkan *game* pada saat mengobrol dengan teman				

Skala Penelitian 2

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan merasa kesal jika *followers* media sosial teman saya lebih banyak dibandingkan saya				
2.	Saya sangat mudah terpengaruh dengan *trend* yang sedang populer di media sosial				
3.	Saya tidak terlalu peduli dengan postingan orang lain di media sosial				
4.	Saya selalu *mengupdate* kegiatan yang sedang saya lakukan ke media sosial				
5.	Saya merasa postingan orang lain lebih menarik dibandingkan postingan saya				
6.	Saya akan merasa kesal jika individu lain lebih banyak mendapatkan "*like*" dipostingan media sosialnya dibandingkan postingan saya				
7.	Saya tidak terlalu peduli dengan produk-produk kosmetik yang sedang trending di media sosial karena beranggapan produknya mirip dengan yang saya punya				
8.	Ketika saya meng - *upload* postingan ke media sosial, saya berharap ada teman yang memberikan komentar di postingan tersebut				
9.	Saya merasa kesal jika karya yang saya *upload* di media sosial tidak di apresiasi oleh orang lain				

10.	Saya tidak terlalu peduli dengan komentar yang diberikan oleh orang lain di media sosial saya				
11.	Saya akan merasa kesal ketika melihat postingan teman yang sedang bermain tanpa mengajak saya				
12.	Saya akan merasa cemas jika tidak mengikuti *trend* yang sedang viral di sosial media				
13.	Ketika saya libur dan tidak bertemu dengan teman, saya biasanya mengecek sosial media mereka				
14.	Ketika saya melihat postingan orang lain yang sedang melakukan suatu kegiatan, maka saya juga ingin mengikuti kegiatan tersebut				
15.	Saya selalu ingin mengikuti berita terbaru yang ada di sosial media				
16.	Saya tidak terlalu peduli dengan kegiatan orang lain yang ada di media sosial				
17.	Saya tidak pernah mengikuti aktivitas yang sedang viral di sosial media				
18.	Ketika ada berita yang viral, saya tidak peduli dengan berita tersebut				
19.	Saya tidak peduli dan merasa biasa saja jika melihat teman saya sedang berkumpul tanpa saya				
20.	Saya selalu mengecek notifikasi, karena takut ada informasi terbaru dari teman atau kenalan				

21.	Ketika ada notifikasi yang masuk, maka saya akan langsung membukanya				
22.	Saya selalu *scrolling* di media sosial walaupun saya sedang berada bersama teman				
23.	Saya selalu mendokumentasikan kegiatan dan menguploadnya di sosial media				
24.	Ketika ada notifikasi masuk, saya tidak langsung membukanya				
25.	Pada saat membuka postingan orang lain, saya selalu membaca komentar sehingga lupa waktu karena keasikan membacanya				
26.	Saya selalu melihat *story* orang lain yang ada di sosial media				
27.	Saya mematikan notifikasi sosial media karena merasa terganggu dengan adanya pemberitahuan tersebut				
28.	*Handphone* saya selalu berada di mode *silent* /diam ketika saya sedang berkumpul dengan teman				
29.	Saya jarang melihat *story* yang di *upload* oleh orang lain karena tidak terlalu peduli dengan apa yang mereka lakukan				

Skala Penelitian 3

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Pada saat berkumpul dengan teman, saya dapat mengkontrol perilaku yang dapat merusak suasana				
2.	Saya dapat mengkontrol kapan saya melakukan kegiatan lain atau tetap fokus di obrolan				
3.	Saya dapat menahan diri dari perbuatan yang negatif				
4.	Saya berusaha untuk tetap tenang ketika sedang mengalami masalah				
5.	Saya mampu menahan untuk tidak membalas pesan ketika sedang berbicara dengan teman				
6.	Saya mampu untuk tidak membuka notifikasi yang muncul dari sosial media pada saat berkumpul dengan teman (				
7.	Ketika ada teman yang memberikan kritik kepada saya, saya akan marah terhadap orang tersebut				
8.	Saya mudah terpengaruh dengan berita viral yang belum diketahui kebenarannya				
9.	Sebelum saya mengambil keputusan saya selalu mempertimbangkannya dari beberapa informasi yang saya miliki				

10.	Saya akan memikirkan secara matang masukan dari teman-teman, jika saya melakukan kesalahan				
11.	Saya langsung mempercayai berita buruk seseorang, tanpa mencari tahu kebenaran dari berita tersebut				
12.	Ketika ada teman yang sedang berbicara serius, saya akan memberikan perhatian lebih kepada orang tersebut				
13.	Ketika saya berada di tempat yang tenang, maka saya akan menyesuaikan diri agar tidak berisik				
14.	Saya selalu melakukan pertimbangan sebelum melakukan tindakan.				
15.	Ketika mengambil keputusan, saya selalu mempertimbangkannya secara hati-hati				
16.	Saya akan mengubah topik pembicaraan jika obrolannya sudah tidak menyenangkan				
17.	Menentukan jalan yang saya pilih merupakan tanggung jawab saya sendiri				
18.	Dalam mengambil keputusan, saya tidak mudah terpengaruh dengan saran yang diberikan oleh orang lain				
19.	Saya dapat menentukan pilihan yang lebih bermanfaat bagi diri saya				
20.	Saya dapat menolak ajakan teman, apabila saya tidak ingin bermain				

Lampiran 4. Skor Responden

Responden	Phubbing	FOMO	Self Control
1	90	104	65
2	81	80	63
3	88	93	72
4	83	84	61
5	88	90	64
6	84	91	67
7	84	86	70
8	86	85	65
9	88	87	61
10	85	84	74
11	85	90	68
12	86	91	65
13	87	88	58
14	86	88	60
15	83	89	60
16	82	89	65
17	89	92	64
18	87	92	67
19	93	90	69
20	88	95	72
21	88	94	61

22	88	96	64
23	87	93	61
24	87	95	64
25	92	93	68
26	94	94	70
27	92	93	74
28	89	90	66
29	85	90	60
30	92	99	72
31	93	95	74
32	88	89	61
33	95	91	71
34	99	95	71
35	91	96	71
36	91	99	71
37	95	95	65
38	91	96	76
39	92	93	74
40	93	98	71
41	84	87	60
42	95	102	75
43	99	96	73
44	97	97	69
45	93	98	71

46	96	94	69
47	82	86	62
48	95	98	70
49	96	94	69
50	95	97	69
51	96	96	72
52	97	95	70
53	86	78	71
54	94	96	69
55	93	95	70
56	96	93	70
57	95	96	70
58	95	98	72
59	87	89	74
60	94	98	70
61	94	94	70
62	95	97	71
63	88	98	71
64	84	97	66
65	97	96	72
66	94	97	71
67	93	96	72
68	95	98	71
69	95	95	72

70	94	95	72
71	89	97	68
72	93	97	74
73	92	98	74
74	92	98	71
75	93	101	68
76	94	98	68
77	91	95	72
78	86	98	65
79	92	98	67
80	94	100	74
81	93	99	73
82	96	100	72
83	86	96	64
84	95	98	72
85	94	97	75
86	95	101	72
87	97	100	74
88	97	98	73
89	94	96	74
90	92	99	72
91	84	91	64
92	82	91	64
93	94	98	71

94	94	100	73
95	83	91	70
96	82	93	70
97	86	92	67
98	98	105	61
99	88	91	63
100	78	86	61

Lampiran 5. Data Deskriptif

1. Deskripsi Subjek Penelitian
   a. Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	68	68,0	68,0	68,0
	Laki - laki	32	32,0	32,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

   b. Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 - 23	48	48,0	48,0	48,0
	24 - 29	23	23,0	23,0	71,0
	30 - 35	20	20,0	20,0	91,0
	36 - 40	9	9,0	9,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

2. Deskripsi Data Penelitian
   a. Deskripsi variabel penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Perilaku Phubbing	100	78	99	90,63	4,819
FOMO	100	78	105	94,20	4,868
Self Control	100	58	76	68,64	4,421
Valid N (listwise)	100				

   b. Kategorisasi variabel penelitian
      1. Perilaku Phubbing

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	17,0	17,0	17,0
	Sedang	**70**	70,0	70,0	87,0
	Tinggi	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

      2. *Fear Of Missing Out*

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Rendah	16	16,0	16,0
	Sedang	**75**	75,0	75,0
	Tinggi	9	9,0	9,0
	Total	100	100,0	100,0

      3. *Self Control*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	22,0	22,0	22,0
	Sedang	**65**	65,0	65,0	87,0
	Tinggi	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Lampiran 6. Hasil Uji Analisa dan Uji Hipotesis

1. Uji Asumsi
   a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters[a,b]	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	3,29287433
Most Extreme Differences	Absolute	0,055
	Positive	0,047
	Negative	-0,055
Test Statistic		0,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		**.200[c,d]**

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

   b. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	1390,285	22	63,195	5,353	0,000
		Linearity	1055,238	1	1055,238	89,385	**0,000**
		Deviation from Linearity	335,048	21	15,955	1,351	0,171
	Within Groups		909,025	77	11,806		
	Total		2299,310	99			

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	1116,342	17	65,667	4,552	0,000
		Linearity	799,332	1	799,332	55,407	**0,000**
		Deviation from Linearity	317,009	16	19,813	1,373	0,176
	Within Groups		1182,968	82	14,426		
	Total		2299,310	99			

c. Uji Multikolineritas

Coefficients[a]

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	0,796	1,256
	X2	0,796	1,256

a. Dependent Variable: Y

2. Uji Hipotesis

a. Uji T

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	15,798	6,756		2,338	0,021
	X1	0,511	0,075	0,517	6,843	**0,000**
	X2	0,388	0,082	0,356	4,721	**0,000**

a. Dependent Variable: Y

b. Uji F

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1287,666	2	643,833	61,733	**.000[b]**
	Residual	1011,644	97	10,429		
	Total	2299,310	99			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

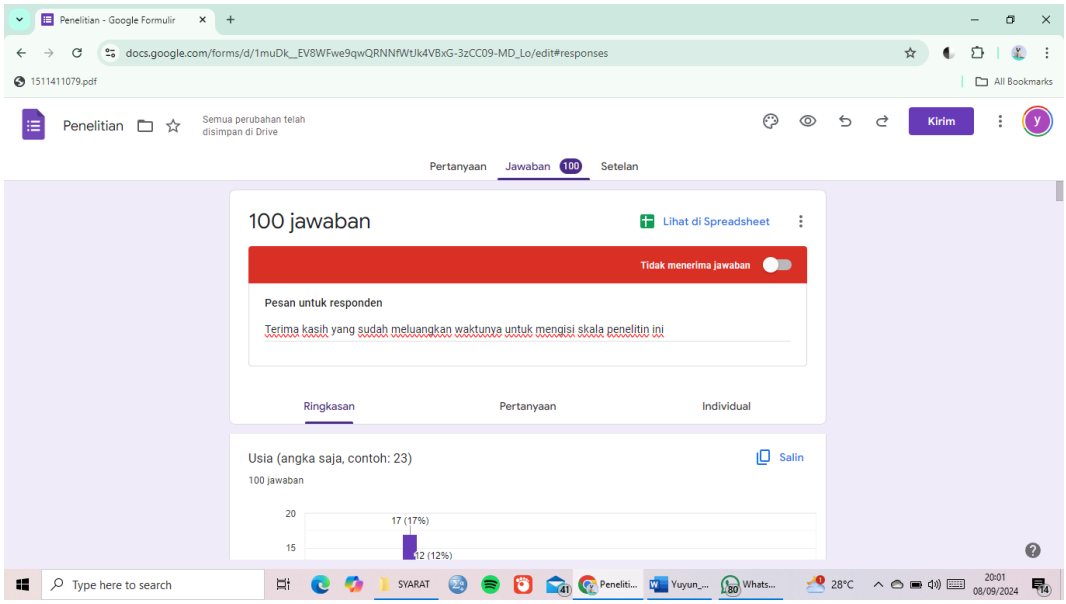
c. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.748[a]	0,560	**0,551**	3,229

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Lampiran 7. Kuesioner Penelitian



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap	: Yuyun Mulyanti
Tempat Tanggal Lahir	: Pangkalan Bun, 14 Juli 2001
Alamat Rumah	: Jl. GM. Arsad Gg. Kerbau
E – Mail	: yuyunmulyanti@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Kiyai Gede Pangkalan Bun
2. SMP Islam Al – Hasyimiyyah Pangkalan Bun
3. SMAN 1 Jelai
4. Universitas Islam Negeri Walisongo

C. Riwayat Organisasi

1. Anggota UKM MASA 2020 – 2021
2. Anggota UKM LPM Esensi 2020 – 2021
3. Pengurus UKM LPM Esensi Divisi Keredaksian 2021 - 2022