

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN KONTROL DIRI
DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

Irene Aprilla

NIM 19107010072

Dosen Pembimbing:

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP 19811014 200901 2 004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Irene Aprilla
NIM : 19107010072
Prodi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa” adalah hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi ini terbukti ditemukan adanya plagiasi dari karya orang lain, maka peneliti siap mempertanggung jawabkannya sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 04 Oktober 2024

Yang menyatakan



Irene Aprilla
NIM: 19107010072

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Tugas Akhir/Skripsi

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Irene Aprilla

NIM : 19107010072

Judul Skripsi : Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa

telah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 04 Oktober 2024
Pembimbing

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
NIP 19811014 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-45/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa.

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IRENE APRILLA
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010072
Telah diujikan pada : Jumat, 13 Desember 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 6784e50a4906f



Penguji I

Denisa Aprilawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 6780620692fe



Penguji II

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 67806e8709a23



Yogyakarta, 13 Desember 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6786411724477

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan
(QS 94:6)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, dan pertolongan-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya yang selalu memberikan doa dan dukungan. Kemudian kepada sahabat-sahabat yang selalu memberikan semangat dan bantuan. Selain itu, untuk almamater saya program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan semua pihak yang membantu dan terlibat dalam penyusunan skripsi ini, terima kasih.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat dan kemampuan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa”. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda besar Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) Program Studi Psikologi yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selama penyusunan skripsi ini, peneliti menerima banyak bantuan, dukungan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak bantuan dan membimbing peneliti dengan sangat baik selama proses penyusunan skripsi ini
4. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora sekaligus penguji 1, terima kasih untuk bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. selaku penguji 2, terima kasih untuk bimbingan dan arahnya dalam penyusunan ini.
6. Ibu Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan bimbingan selama masa perkuliahan.
7. Segenap jajaran dosen, tenaga kependidikan, dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora atas ilmu dan bantuannya selama masa perkuliahan.
8. Mama, Bapak, Kakak, Alm. Kakek, dan Nenek yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti.
9. Irene Aprilla, terima kasih sudah berusaha menyelesaikan apa yang dimulai.
10. Sahabatku Nyai, Devi, Tami, Vani, dan Aulia yang selalu memberikan semangat dan menjadi tempat berkeluh kesah.

11. Teman seperjuanganku Ocha, Atul, dan Ajeng yang telah banyak memberikan bantuan dan menemani selama proses pengerjaan skripsi.
12. Responden yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
13. Seluruh pihak yang terlibat dan berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga segala kebaikan yang diberikan dibalas oleh Allah SWT.

Demikian kata pengantar ini peneliti sampaikan. Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak. Terima Kasih.

Yogyakarta, 2025

Penulis



Irene Aprilla

NIM. 19107010072

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI	xiv
Abstract	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoretis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
D. Keaslian Penelitian	7
BAB II DASAR TEORI	15
A. Perilaku Phubbing.....	15
1. Definisi Perilaku Phubbing.....	15
2. Dimensi Perilaku Phubbing.....	16
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Phubbing	17
B. Fear of Missing Out (FOMO).....	20
1. Definisi Fear of Missing Out (FOMO).....	20
2. Aspek Fear of Missing Out (FOMO)	21
C. Kontrol Diri.....	22
1. Definisi Kontrol Diri	22
2. Aspek Kontrol Diri	24
D. Dinamika Hubungan antara FOMO, Kontrol Diri, dan Perilaku Phubbing	25
E. Hipotesis	30
1. Hipotesis Mayor	30

2. Hipotesis Minor 1	31
3. Hipotesis Minor 2	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
1. Perilaku Phubbing.....	33
2. FOMO.....	33
3. Kontrol Diri	34
D. Populasi dan Sampel	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
1. Skala Perilaku Phubbing.....	35
2. Skala FOMO.....	36
3. Skala Kontrol Diri	37
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	38
1. Validitas.....	38
2. Reliabilitas	38
G. Teknik Analisis Data	39
1. Uji Asumsi	39
2. Uji hipotesis.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Orientasi Kancuh.....	42
B. Persiapan Penelitian.....	43
C. Pelaksanaan Penelitian.....	47
D. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	48
2. Deskripsi Statistik.....	50
3. Uji Asumsi.....	53
4. Uji Hipotesis	56
5. Analisis tambahan.....	57
E. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
1. Bagi Subjek Penelitian.....	64
2. Bagi peneliti selanjutnya	64
Daftar Pustaka	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2 Skala Likert Perilaku Phubbing.....	36
Tabel 3 Sebaran Skala Perilaku Phubbing	36
Tabel 4 Skala Likert FOMO.....	37
Tabel 5 Sebaran Skala FOMO	37
Tabel 6 Skala Likert Kontrol Diri.....	37
Tabel 7 Sebaran Skala Kontrol Diri	38
Tabel 8 Jumlah Mahasiswa Aktif UIN Sunan Kalijaga.....	42
Tabel 9 Distribusi Aitem Skala Perilaku Phubbing	45
Tabel 10 Distribusi Aitem Skala Perilaku Phubbing Setelah Seleksi Aitem.....	45
Tabel 11 Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri	46
Tabel 12 Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri Setelah Seleksi Aitem	46
Tabel 13 Reliabilitas Skala.....	47
Tabel 14 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 15 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Usia	48
Tabel 16 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Tingkat Semester	49
Tabel 17 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Fakultas	49
Tabel 18 Deskripsi statistik.....	50
Tabel 19 Kategorisasi FOMO.....	51
Tabel 20 Kategorisasi Kontrol Diri.....	52
Tabel 21 Kategorisasi Perilaku Phubbing.....	52
Tabel 22 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	53
Tabel 23 Uji Multikolinearitas	55
Tabel 24 Uji Autokorelasi	56
Tabel 25 Uji Regresi Berganda Uji F.....	56
Tabel 26 Uji Regresi Berganda Uji T.....	57
Tabel 27 Model Summary.....	57
Tabel 28 Measures of Assosiation	58

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Dinamika Hubungan FOMO dan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing.....	30
Gambar 2 Grafik Scatterplot FOMO.....	54
Gambar 3 Grafik Scatterplot Kontrol Diri.....	54
Gambar 4 Scatterplot Heterokedastisitas	55



DAFTAR LAMPIRAN

1. Validitas isi alat ukur	73
2. Alat ukur uji coba dan alat ukur penelitian.....	81
3. Tabulasi data uji coba	90
4. Seleksi aitem dan reliabilitas skala	95
5. Tabulasi data penelitian.....	99
6. Uji asumsi	134
7. Uji hipotesis	137
8. Dokumentasi.....	138



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA MAHASISWA

Irene Aprilla
NIM. 19107010072

INTISARI

Kemajuan teknologi membuat komunikasi yang awalnya secara langsung kini dapat dilakukan secara jarak jauh. Saat ini orang cenderung mengabaikan orang disekitarnya ketika sedang melakukan komunikasi jarak jauh dengan *smartphone*. Fenomena ini disebut dengan istilah *phubbing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FOMO) dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berjumlah sebanyak 197 mahasiswa. Metode analisis data yang digunakan yaitu regresi linear berganda dengan bantuan aplikasi SPSS versi 29. Penelitian ini menggunakan skala FOMO (12 aitem, $\alpha = 0,93$), skala kontrol diri (19 aitem, $\alpha = 0,856$), dan skala perilaku *phubbing* (13 aitem, $\alpha = 0,881$) sebagai alat ukur penelitian. Skala FOMO merupakan skala yang telah divalidasi dan dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya berdasarkan teori Przybylski dkk (2013), skala kontrol diri merupakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Tangney dkk (2004) dan skala perilaku *phubbing* merupakan skala modifikasi berdasarkan teori Chotpitayasunondh & Douglas (2018). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara FOMO dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif antara FOMO dengan perilaku *phubbing* (sig. 0,001 dan $r = 0,477$). Semakin tinggi *fear of missing out*, semakin tinggi pula perilaku *phubbing*. Hasil analisis juga menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa (sig. 0,001 dan $r = -0,359$). Semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah perilaku *phubbing*. FOMO dan kontrol diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 27,2% terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Dengan demikian diharapkan mahasiswa dapat mengantisipasi FOMO dan meningkatkan kontrol diri agar dapat meminimalisir perilaku *phubbing*.

Kata kunci: *fear of missing out*, kontrol diri, perilaku *phubbing*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND SELF-CONTROL WITH PHUBBING BEHAVIOR IN STUDENTS

Irene Aprilla
NIM: 19107010072

Abstract

With technological advances, communication that was previously direct now can be done remotely. Currently people tend to ignore the people around them when communicating using smartphones. This phenomenon called phubbing. This study aims to determine the relationship between fear of missing out (FOMO) and self-control with phubbing behavior in students. The research utilized a quantitative correlational method, with 197 students from UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta participating as subjects. The data analysis method used is multiple linear regression. This research uses FOMO scale (12 items, $\alpha = 0,93$), self-control scale (19 items, $\alpha = 0,856$), and phubbing behavior scale (13 items, $\alpha = 0,881$) as research measurement tools.. FOMO scale is a scale that validated and modified by previous researchers based on theory of Przybylski et al (2013), self-control scale is a scale developed by researcher based on theory of Tangney et al (2004) and phubbing behavior scale is modified scale based on theory of Chotpitayasunondh & Douglas (2018). The result of the study indicate a significant influence between FOMO and self-control with phubbing behavior in students. The research result show that there is a positive relationship between FOMO and phubbing behavior (sig. 0,001, $r = 0,477$). The higher the student's fear of missing out, the higher phubbing behavior. The result of analysis also show that there is a negative relationship between self-control and phubbing behavior (sig. 0,001 dan $r = -0,359$). The higher the student's self-control, the lower phubbing behavior. FOMO and self-control contribute 27,2% to student phubbing behavior. In this way, students are expected to be able to anticipate FOMO and increase self-control in order to minimize phubbing behavior.

Keywords: fear of missing out, self-control, phubbing behavior

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Interaksi sosial merupakan bentuk paling umum dari suatu proses sosial dan jalinan sosial yang dinamis. Syarat agar aktivitas sosial dapat terjadi ialah dengan adanya interaksi sosial (Soekanto, 2017). Interaksi sosial dapat terjadi apabila terjadi kontak sosial. Selain itu, komunikasi juga merupakan syarat interaksi sosial. Menurut Gillin dan Gillin (1948), kontak sosial dapat berbentuk kontak antara masing-masing individu, kontak antara seorang individu dengan kelompok, dan kontak antarkelompok.

Komunikasi interpersonal dapat diartikan sebagai pertukaran informasi atau pesan oleh beberapa individu secara verbal maupun nonverbal (DeVito, 2016). Komunikasi yang baik membutuhkan respon verbal dan nonverbal sehingga pemberi informasi merasa diperhatikan dan tidak terjadi kesalahpahaman (Andayani, 2017). Dalam berkomunikasi dan memahami orang lain, komunikasi nonverbal seperti mimik wajah, gestur, dan kontak mata memiliki pengaruh yang penting (Baron & Byrne, 2004). Lebih lanjut, menurut DeVito (2016), idealnya pada suatu komunikasi interpersonal terdapat pemahaman yang sama atas informasi dan mendapat tanggapan antara lawan bicara saat komunikasi berlangsung. Komunikasi interpersonal dapat dikatakan efektif apabila penerima dan pemberi pesan merasa komunikasi tersebut menyenangkan dan saling menguntungkan (Rakhmat, 2011; Zahra & Yuliana, 2023).

Awalnya mayoritas orang berkomunikasi secara langsung atau tatap muka. Namun dengan kemajuan teknologi, seseorang dapat berkomunikasi secara langsung

maupun jarak jauh. Salah satu bentuk komunikasi jarak jauh adalah dengan menggunakan internet dan *smartphone*. *Smartphone* memberikan kemudahan akses untuk berkomunikasi dan memungkinkan seseorang tetap terhubung dengan teman dan keluarga sepanjang hari (Garrido dkk, 2021). Terkoneksinya internet pada *smartphone* membuat komunikasi tetap dapat dilakukan walaupun dua individu atau lebih dipisahkan oleh jarak dan waktu (Doni, 2017; Saloom & Veriantari, 2021).

Pengguna layanan internet di Indonesia terus melonjak setiap tahunnya. Berdasarkan survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), terdapat sebanyak 215 juta orang menggunakan layanan internet di Indonesia pada tahun 2023 dari total populasi 275 juta jiwa. Artinya sebanyak 78,19% masyarakat Indonesia menggunakan internet. Tingkat penetrasi pengguna internet tertinggi ditempati oleh pelajar dan mahasiswa dengan persentase sebesar 98,88%. Alasan penggunaan internet diantaranya adalah untuk dapat mengakses media sosial, berita, layanan publik, dan bekerja atau bersekolah dari rumah (APJII, 2023).

Pada kenyataannya komunikasi jarak jauh menggunakan internet juga menimbulkan dampak negatif (Karadag dkk, 2015). Lebih lanjut, Karadag dkk (2015) menyatakan dampak negatif penggunaan internet diantaranya ialah kecanduan internet dan ponsel. Penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan individu kecanduan dan tidak memperhatikan interaksinya di dunia nyata (Lestari dkk, 2023). Terdapat penelitian yang mengatakan bahwa saat ini orang cenderung mengabaikan orang disekitarnya ketika sedang melakukan komunikasi jarak jauh dengan *smartphone* (Rismiyana dkk, 2024). Penelitian Syifa (2020) menemukan bahwa mahasiswa lebih

peduli dengan penggunaan *smartphone* dibandingkan memerhatikan orang sekitar. Fenomena ini disebut dengan istilah *phubbing*.

Perilaku *phubbing* merupakan perilaku dimana seseorang memerhatikan dan sibuk dengan ponselnya selama berada dalam percakapan dengan orang lain dan menghindar dari komunikasi antarpribadi (Karadag dkk, 2015). Sedangkan Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) berpendapat bahwa perilaku *phubbing* ialah perilaku menghina orang lain dengan lebih berfokus menggunakan ponsel dibandingkan berbicara secara langsung dengan orang tersebut. Sehingga peneliti menyimpulkan perilaku *phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain di tengah interaksi sosial dengan mengalihkan pandangannya karena lebih fokus dengan *smartphone* dibandingkan dengan orang disekitarnya. Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016), perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh kurangnya kontrol diri, kecanduan internet dan FOMO.

Perkembangan internet juga memicu munculnya fenomena yang dikenal sebagai *fear of missing out* (yang selanjutnya akan ditulis FOMO). FOMO merupakan perasaan takut atau cemas seseorang terhadap peristiwa atau pengalaman penting yang terlewatkan. FOMO diartikan sebagai dorongan untuk tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain (Przybylski dkk, 2013). Perasaan cemas akan ketinggalan informasi turut menjadi faktor penyebab dalam mencari layanan media sosial, kepuasan terhadap kebutuhan dan hidup, serta suasana hati (Przybylski dkk, 2013) dan berhubungan dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang kemudian menyebabkan seseorang berpotensi melakukan perilaku *phubbing* (Davey & Davey, 2014; Kwon dkk., 2013; Salehan & Negahban, 2013). Orang-orang memilih berfokus

ke *smartphone* mereka dibandingkan melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Penelitian Slamet (2024) dan Chi dkk (2022) menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan positif dengan perilaku *phubbing*. Semakin tinggi FOMO yang dirasakan seseorang, perilaku *phubbing* juga semakin tinggi.

Meskipun dengan adanya internet dan *smartphone*, seseorang tidak akan berperilaku *phubbing* apabila kontrol diri yang dimilikinya baik. Kontrol diri diartikan sebagai kapasitas seseorang dalam mengesampingkan serta menahan diri dan menghentikan kecenderungan untuk melakukan hal yang tidak diinginkan (Tangney dkk, 2004). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kontrol diri dan perilaku kecanduan memiliki kaitan yang erat (Malouf dkk, 2014; Mehroof & Griffiths, 2010). Individu yang memiliki kecanduan *smartphone* menggunakan perangkatnya secara tidak terkendali meskipun tidak sopan atau waktu dan tempat yang tidak seharusnya (Bianchi & Phillips, 2005; Billieux dkk, 2014; Walsh dkk, 2008). Dengan kontrol diri yang baik, individu cenderung lebih memperhatikan lawan bicaranya dan berhenti mengakses internet agar dapat fokus pada pembicaraan sehingga meminimalisir perilaku *phubbing* (Kurnia dkk, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), perilaku *phubbing* berpengaruh besar bagi kualitas komunikasi dan kepuasan dalam hubungan interpersonal. Kualitas komunikasi yang baik dapat menyebabkan keberhasilan dan keefektifan dalam sebuah interaksi. Selain berdampak buruk terhadap kualitas komunikasi, hasil penelitian Farkhah dkk (2023) menunjukkan bahwa *phubbing* memiliki banyak dampak buruk diantaranya menyakiti lawan bicara, merusak

kedekatan, serta menurunkan harga diri dan menjengkelkan bagi lawan bicara. Penelitian lain oleh Syafira dkk (2019) menemukan bahwa efek negatif perilaku *phubbing* antara lain dapat merusak keharmonisan keluarga, antisosial, dan merusak persahabatan.

Perilaku *phubbing* marak terjadi di berbagai kelompok sosial, salah satunya adalah di kalangan mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok yang cukup sering menggunakan *smartphone* sehingga tindak terhindarkan dari perilaku *phubbing* (Siregar, 2024). Perilaku *phubbing* pada mahasiswa dapat terjadi pada berbagai keadaan seperti saat berkumpul dengan teman, bahkan saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar di kelas (Putri dkk, 2022). Penelitian lainnya (Isrofin & Munawaroh, 2021) menemukan mahasiswa menyadari bahwa mereka melakukan perilaku *phubbing* saat berada di kelas, kantin, gazebo bahkan ketika diskusi kelompok.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan peneliti pada 37 mahasiswa program studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Angkatan 2019. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, sebanyak 67,6% merasa gelisah saat jauh dari *smartphone*, 70,3% lebih suka bermain ponsel daripada mengobrol dengan orang lain, 75,7% segera mengecek ponsel saat mendapat notifikasi ketika sedang mengobrol, 78,4% tidak jarang mengulang pertanyaan orang lain karena terlalu asyik bermain ponsel, dan 56,8% merasa kesal ketika diganggu saat berselancar di internet. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, terdapat indikasi bahwa perilaku *phubbing* terjadi pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian Khare dan Qasim (2019), diketahui bahwa terdapat banyak mahasiswa yang melakukan perilaku *phubbing*. Dari 200 mahasiswa pertanian Universitas Sam Higginbottom dan mahasiswa teknologi dan sains Universitas Allahabad yang terpilih untuk menjadi subjek, sebanyak 55.81% mahasiswa ilmu sains

dan 63.25% mahasiswa ilmu sosial melakukan perilaku *phubbing*. Selain itu, penelitian Syifa (2020) pada 103 mahasiswa Psikologi Islam IAIN Pontianak menemukan bahwa 88,3% mahasiswa melakukan *phubbing* dan masuk dalam kategori tinggi. Penelitian Hafizah dkk (2021) juga menemukan bahwa 43% dari total 203 mahasiswa Universitas Mulawarman yang menjadi responden memiliki kecenderungan *phubbing* yang tinggi.

Penelitian yang meneliti hubungan variabel FOMO dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* secara sekaligus masih jarang dilakukan. Terdapat penelitian terdahulu dengan tema yang sama akan tetapi penelitian tersebut berfokus pada generasi milenial (Permata dkk, 2023) sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa. Penelitian Isrofin dan Munawaroh (2021) menemukan bahwa kontrol diri tidak mempengaruhi perilaku *phubbing* sedangkan penelitian lainnya (Hafizah dkk, 2021; Kurnia dkk, 2020) menemukan bahwa kontrol diri dan perilaku *phubbing* berhubungan negatif. Berdasarkan pemaparan tersebut dan saran dari peneliti sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara FOMO, kontrol diri, dan perilaku *phubbing* melalui judul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara FOMO dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Diharapkan penelitian ini dapat menyumbang pemikiran dan pengembangan pengetahuan ilmu psikologi terlebih pada cabang ilmu psikologi sosial dan klinis khususnya mengenai FOMO, kontrol diri, dan perilaku *phubbing*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden penelitian

Peneliti berharap responden penelitian mendapat gambaran hubungan antara FOMO, kontrol diri, dan perilaku *phubbing*. Jika hipotesis terbukti, diharapkan responden dapat meningkatkan kontrol diri dan mengantisipasi FOMO sehingga dapat mengurangi perilaku *phubbing*.

b. Bagi pembaca / masyarakat

Peneliti berharap penelitian ini dapat menambah wawasan pada masyarakat umum sehingga mendapat gambaran mengenai FOMO, kontrol diri dan perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Besar harapan agar penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan penelitian-penelitian berikutnya yang mengangkat tema yang serupa.

D. Keaslian Penelitian

Berikut disajikan tabel berisi gambaran mengenai penelitian-penelitian terdahulu dengan topik FOMO, kontrol diri, dan perilaku *phubbing*, serta keaslian topik, teori, alat ukur, dan subjek penelitian.

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Shirley Kurnia, Novendawati Wahyu Sitasari, dan Safitri M.	Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta.	2020	Peneliti mengacu pada teori perilaku <i>phubbing</i> menurut Karadag dkk (2015) dan teori kontrol diri menurut Averill.	Kuantitatif Korelational	Skala perilaku <i>phubbing</i> dan skala kontrol diri	100 remaja Jakarta usia 15-22 tahun	Penelitian ini menemukan kontrol diri yang tinggi menyebabkan rendahnya kemungkinan perilaku <i>phubbing</i> . Selain itu, kontrol diri berkontribusi sebesar 26,1% terhadap perilaku <i>phubbing</i> .
2	Noor Hafizah, Muhammad Ali Adriansyah, dan Rini Fitriani Permatasari.	Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing.	2021	Peneliti mengacu pada teori perilaku <i>phubbing</i> menurut Karadag dkk (2015), teori kontrol diri menurut Averill (1973), dan teori komunikasi interpersonal menurut Devito (2013).	Kuantitatif korelasional	Skala perilaku <i>phubbing</i> , skala kontrol diri, dan skala komunikasi interpersonal yang dimodifikasi oleh peneliti.	88 mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda.	Penelitian ini menemukan bahwa kontrol diri dan komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap perilaku <i>phubbing</i> pada generasi Z.
3	Li-Chiu Chi, Tseng-Chung Tang, dan Eugene Tang.	The Phubbing Phenomenon: A Cross-sectional Study On The Relationships Among Social	2022	Peneliti mengacu pada teori kecanduan media sosial menurut Andreassen et al (2016), teori FOMO menurut Przybylski	Kuantitatif korelasional	Skala Bergen <i>Social Media Addiction</i> , skala	938 mahasiswa di Taiwan.	Penelitian ini menemukan kecanduan sosial media dan FOMO memiliki hubungan positif dengan perilaku <i>phubbing</i> . Kepribadian

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
		Media Addiction, FOMO, Personality Traits, and Phubbing Behavior.		dkk (2013), teori kepribadian menurut Gosling dkk (2003), dan teori perilaku <i>phubbing</i> menurut Karadag dkk (2015).		<i>FOMO</i> , skala <i>Ten-Item Personality Inventory (TIPI)</i> , dan skala <i>Phubbing</i>		dan perilaku <i>phubbing</i> berhubungan negatif.
4	Desnya Pambudi Raharjo	Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku <i>phubbing</i> .	2021	Peneliti mengacu pada teori perilaku <i>phubbing</i> oleh Karadag dkk (2015) dan teori intensitas penggunaan internet oleh Chaplin (dalam Muna, 2014).	Kuantitatif korelasional	Skala perilaku <i>phubbing</i> dan skala intensitas penggunaan internet.	103 siswa di sekolah X dengan usia 16-18 tahun.	Penelitian ini menemukan bahwa semakin sering seorang siswa mengakses internet, semakin tinggi pula perilaku <i>phubbing</i> .
5	Inggrid Margaretha dan Fathana Gina	Tendensi <i>Smartphone Addiction</i> dan Perilaku <i>Phubbing</i> pada Mahasiswa	2023	Peneliti mengacu pada teori perilaku <i>phubbing</i> oleh Karadag dkk (2015) dan teori <i>smartphone addiction</i> oleh Kwon & Kim (2013)	Kuantitatif korelasional	Skala perilaku <i>phubbing</i> dan skala tendensi <i>smartphone addiction</i> .	105 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.	Penelitian ini menemukan bahwa semakin besar kecenderungan kecanduan <i>smartphone</i> , semakin tinggi pula perilaku <i>phubbing</i> yang terjadi.
6	Mei Sandrin Hura, Novendawati Wahyu Sitasari,	Pengaruh FOMO terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> pada Remaja.	2021	Peneliti mengacu pada teori FOMO oleh Przybylski (2013) dan teori perilaku	Kuantitatif kausal komparatif	Skala perilaku <i>phubbing</i>	100 remaja berusia 10-24 tahun	Penelitian ini menemukan bahwa FOMO memiliki pengaruh positif yang

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
	dan Yuli Asmi Rozali			<i>phubbing</i> oleh Karadag dkk (2015)		dan skala FOMO		rendah terhadap perilaku <i>phubbing</i> pada remaja. Apabila tingkat FOMO tinggi, maka tingkat perilaku <i>phubbing</i> juga tinggi.
7	Beauty Bintang Rahayu	Intensitas Mengakses Media Sosial dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa	2021	Peneliti mengacu pada teori perilaku <i>phubbing</i> oleh Karadag dkk (2015) dan teori intensitas mengakses media sosial.	Kuantitatif Korelasional	Skala intensitas mengakses media sosial dan skala perilaku <i>phubbing</i>	75 Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman	Penelitian ini menemukan intensitas mengakses media sosial tidak terkait dengan perilaku <i>phubbing</i> pada mahasiswa
8	Abdullah Syifa	Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan perilaku Phubbing Mahasiswa	2020	Peneliti mengacu pada teori intensitas penggunaan <i>smartphone</i> oleh Oktario (2017), teori prokrastinasi akademik oleh Dluha (2016), dan teori perilaku <i>phubbing</i> oleh Fauzan (2018).	Kuantitatif korelasional.	Skala intensitas penggunaan <i>smartphone</i> oleh Oktario, skala prokrastinasi akademik oleh Dluha, dan skala perilaku <i>phubbing</i> oleh Fauzan.	103 mahasiswa program studi Psikologi Islam IAIN Pontianak.	Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa penggunaan <i>smartphone</i> berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik dan perilaku <i>phubbing</i> pada mahasiswa.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
9	Hanifah Alya Mu'adzah dan Devi Rusli	Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Phubbing dalam Situasi Classical pada Mahasiswa di Kota Padang	2024	Peneliti mengacu pada teori kecanduan media sosial oleh Al-Manayes (2015) dan teori perilaku <i>phubbing</i> oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016)	Kuantitatif korelasional	Skala <i>GSP</i> yang telah diadaptasi Binti Isrofin dan skala kecanduan media sosial	275 Mahasiswa di Kota Padang	Penelitian ini menemukan bahwa kecanduan media sosial dan perilaku <i>phubbing</i> pada mahasiswa berkaitan
10	Azhar Aziz, Fika Ayu Syafitri & Babby Hasmayni.	Pengaruh Adiksi Smartphone terhadap Phubbing pada Siswa SMK Negeri 9 Medan.	2023	Peneliti mengacu pada teori adiksi smartphone oleh M. Kwon & S. Yang (2013) dan teori perilaku <i>phubbing</i> oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016)	Kuantitatif korelasional	Skala Adiksi Smartphone dan skala Phubbing.	335 siswa SMK Negeri 9 Medan.	Penelitian ini menemukan bahwa kecanduan terhadap <i>smartphone</i> berpengaruh terhadap perilaku <i>phubbing</i> pada siswa.
11	Binti Isrofin & Eem Munawaroh	The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior	2022	Peneliti mengacu pada teori adiksi <i>smartphone</i> oleh dan teori perilaku <i>phubbing</i> oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016)	Kuantitatif korelasional	Skala perilaku <i>phubbing</i> dan skala kontrol diri	379 mahasiswa Universitas Negeri Semarang	Hasil penelitian menemukan bahwa kecanduan <i>smartphone</i> mempengaruhi perilaku <i>phubbing</i> sedangkan kontrol diri tidak memiliki pengaruh pada perilaku <i>phubbing</i>
12	Juwita Slamet & Desy Arisandy S	Hubungan antara FOMO terhadap Perilaku Phubbing Siswa SMK	2024	Peneliti mengacu pada teori FOMO oleh Przybylski dkk (2013) dan teori perilaku	Kuantitatif korelasional	Skala FOMO dan skala	127 siswa SMK Mandiri Palembang	Hasil penelitian menemukan bahwa FOMO dan perilaku

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
13	Balqis Permata, Soerjantini Rahaju, & Taufiq Akbar Rizqi Yunanto	Phubbing in millennial generation: The influence of fear of missing out and self-control	2023	<p><i>phubbing</i> oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016)</p> <p>Peneliti mengacu pada teori FOMO oleh Przybylski dkk (2013), teori kontrol diri oleh Tangney dkk (2004), dan teori perilaku <i>phubbing</i> oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016)</p>	Kuantitatif korelasional	<p>perilaku <i>phubbing</i></p> <p>Skala FOMO yang telah diadaptasi, skala BSCS, dan skala GSP</p>	400 generasi milenial berusia 21-41 tahun	<p><i>phubbing</i> berhubungan positif dan signifikan</p> <p>FOMO dan kontrol diri memiliki pengaruh terhadap perilaku <i>phubbing</i>. Kontrol diri berpengaruh lebih besar dibandingkan FOMO terhadap perilaku <i>phubbing</i></p>



Berdasarkan penjelasan tabel di atas, terdapat kesamaan dan perbedaan antara penelitian-penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Dalam penelitian ini, FOMO dan kontrol diri berfungsi sebagai variabel independen sedangkan perilaku *phubbing* sebagai variabel dependen. Sementara itu, penelitian sebelumnya menggunakan kontrol diri (Kurnia dkk, 2020; Hafizah dkk, 2021; Isrofin, 2022; Permata dkk, 2023), intensitas penggunaan internet (Raharjo, 2021), intensitas penggunaan *smartphone* (Syifa, 2021), intensitas menggunakan media sosial (Rahayu, 2021) kecanduan *smartphone* (Aziz dkk, 2023), kecanduan media sosial (Chi, 2022; Mu'adzah & Rusli, 2024), tendensi *smartphone addiction* (Margaretha & Gina, 2023), FOMO (Sitasari, 2021; Chi, 2022; Slamet, 2024; Permata dkk, 2023) dan komunikasi interpersonal (Hafizah dkk, 2021) sebagai variabel bebas. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel lain sebagai variabel bebas. Namun terdapat penelitian sebelumnya yang menggunakan variabel bebas yang sama dengan penelitian ini yaitu FOMO dan kontrol diri. Penelitian tersebut berfokus pada generasi milenial sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut maka topik dalam penelitian ini orisinal.

2. Keaslian Teori

Teori Chotpitayasunondh dan Douglas digunakan dalam menjelaskan perilaku *phubbing*. Sedangkan konsep mengenai FOMO mengacu pada teori Przybylski dkk (2013). Konsep kontrol diri merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Tangney dkk (2004). Terdapat persamaan teori dengan penelitian terdahulu yang menggunakan teori perilaku *phubbing* oleh

Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), teori FOMO oleh Przybylski dkk (2013), dan teori kontrol diri oleh Tangney dkk (2004).

3. Keaslian Subjek

Subjek penelitian yang dipilih berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengangkat tema perilaku *phubbing*. Subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sedangkan penelitian-penelitian terdahulu dilakukan pada siswa (Aziz dkk, 2023; Raharjo, 2021), remaja (Kurnia dkk, 2020; Sitasari dkk, 2021), generasi milenial (Permata dkk, 2023), atau mahasiswa yang berlokasi di berbagai daerah lain (Hafizah dkk, 2021; Chi dkk, 2022; Syifa, 2020; Mu'adzah, 2024; Rahayu, 2021; Margaretha, 2023).

4. Keaslian Alat Ukur

Dalam penelitian ini variabel perilaku *phubbing* diukur menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala Generic Scale of Phubbing yang sebelumnya telah diadaptasi dan divalidasi oleh Binti Isrofin dari skala asli Chotpitayasunondh dan Douglas. Variabel FOMO diukur menggunakan skala FOMO-12 oleh Kaloeti dkk yang mengacu pada teori Przybylski dkk. Sedangkan untuk mengukur variabel kontrol diri peneliti membuat skala berdasarkan aspek Tangney dkk.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara FOMO dan kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan persentase sebesar 27,2%. Semakin tinggi FOMO pada mahasiswa, perilaku *phubbing* juga semakin tinggi. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, semakin rendah perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri dan mengantisipasi FOMO sehingga dapat meminimalisir perilaku *phubbing* dan menghindari dampak buruk dari perilaku *phubbing*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali dan menggunakan faktor-faktor lainnya sebagai variabel bebas dari perilaku *phubbing*. Selanjutnya dapat pula menambahkan variasi subjek penelitian, cakupan yang lebih luas, maupun lokasi penelitian yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Adiningsih, V. D., & Ratnasari, L. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(1), 01-12.
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing Out Scale: Validation of the Arabic Version and Corellation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology* 6(2), 41-46. DOI: 10.5923/j.ijap.20160602.04
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S.B. (2019). Phubbing: Perceptions, reason behind, predictors, and impacts. *Human behavior and emerging technologies*. DOI: 10.1002/hbe.137
- Andayani, S. (2017). Komunikasi Non-verbal Pustakawan sebagai Penyaji Informasi. *Jurnal LIBRIA Vol.9 No.2*.
- Anggrainy, N. E., Mansyur, Z., & Maddusa, S. S. (2023). Neuroticism, Fear of Missing Out, and Phubbing on Teenager Girls who Used Social Media. *AL-MAIYYAH: Media Transformasi Gender dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, 16(2), 155-166.
- APA. (2014). *APA: Ethics Code Addresses When Obtaining Consent From Research Participants Is Necessary*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2014/06/informed-consent> (diakses pada tanggal 22 Januari 2024 pukul 22.00 WIB)
- APJII. (2023). Survei Profil Internet Indonesia 2023. <https://survei.apjii.or.id> (diakses pada tanggal 16 Agustus 2023 pukul 16.12 WIB)
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan Properti Psikometrik Skala Kontrol Diri Ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Averill, J.R. (1973). Personal control over assertive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80 (4), 286-303. DOI: 10.1037/h0034845
- Aziz, A., Syafitri, F.A., & Hasmayni, B. (2023). Pengaruh Adiksi Smartphone terhadap Phubbing pada Siswa SMK Negeri 9 Medan. *Jurnal Islamika Granada*. DOI: <https://doi.org/10.51849/ig.v3i2.115>
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2022). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Baron, R.A. & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bechara, A., & Van Der Linden, M. (2005). Decision-making and impulse control after frontal lobe injuries. *Current Opinion in Neurology*, 18(6), 734-739. DOI: [10.1097/01.wco.00001942](https://doi.org/10.1097/01.wco.00001942)
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39e51. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., & Van der Linden, M. (2014). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.1910>
- Chaplin, JP. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Chi, L.C., Tang, T.C., & Tang, E. (2022). The Phubbing Phenomenon: A Cross-sectional Study on The Relationships Among Social Media Social Addiction, Fear of Missing Out, Personality Traits, and Phubbing Behavior. *Journal Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- 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. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. doi:10.1016/j.chb.2018.06.020
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The Effects of “Phubbing” on Social Interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. doi:10.1111/jasp.12506
- Cikrikci, O., Griffiths, M., & Erzen, E. (2022). Testing the mediating role of phubbing in the relationship between the big five personality traits and satisfaction with life. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 44-56.
- Creswell, J.W. (2017). *Research Design; Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- Davey, S., & Davey, A. (2014). Assessment of Smartphone Addiction in Indian Adolescents: A Mixed Method Study by Systematic-review and Meta-analysis Approach. *International Journal of Preventive Medicine*
- David, M.E. and Roberts, J.A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2, 155-163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- De Ridder, D. T. D., Boer, B. J. D., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Hooft, E. A. V. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Journal Personality And Individual Differences*, 50(7) 1006-1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- DeVito, A.J. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. Harlow: Pearson.
- Doni, F.R. (2017). Perilaku Penggunaan Smartphone pada Kalangan Remaja. *Journal Speed: Sentra Penelitian Engineering dan Edukasi Vol.9 No.2*.
- Fadilah, A., Pratitis, N., & Rini, A. P. (2022). Perilaku phubbing pada remaja: Menguji peranan kontrol diri dan interaksi sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 150-159.
- Farkhah, L., Saptiyani, P.M., Syamsiah, R.I. & T, H.G. (2023). Dampak Perilaku Phubbing: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic Vol. 1 No. 2*.
- Fasilita, D.A. (2012). Kontrol Diri terhadap Perilaku Agrasif ditinjau dari Usia Satpol PP Kota Semarang. *Journal of Social and Industrial Psychology 1(2)*.
- Garrido, E.C., Issa, T., Esteban, P.G., & Delgado, S.C. (2021). A Descriptive Literature Review of Phubbing Behaviors. *Journal Heliyon*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Gillin, J.L. & Gillin, J.P. (1948). *Cultural Sociology*. New York: The Macmillan Company.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 Edisi 9*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafizah, N., Adriansyah, M.A. & Permatasari, R.F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Psikologi Ilmiah*. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Hura, M.S., Sitasari, N.W, & Rozali, Y.A. (2021). Pengaruh FOMO terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*. DOI: <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.191>

- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Intani, C.P., & Ifdil. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*. DOI: <https://doi.org/10.29210/120182191>
- Isrofin, B. (2020). Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia dengan Rasch Model. *Jurnal Nusantara of Research Vol.7 No.1*. DOI: <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2022). "The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior,". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*: Vol. 6: No. 1.
- JWT Intelligence. (2011). *Fear Of Missing Out (FoMO)*. New York: JWT Intelligence.
- Karadag dkk. (2015). Determinants of Phubbing, which is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal of Behavioral Addictions* 4(2): 60-74. DOI: 10.1556/2006.4.2015.005
- Kaloeti, D.V.S., S, A.K., 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*. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Khairunisa, & Nursanti, A. (2024). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Mahasiswa. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora Vol.2 NO.4*. DOI: <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i4.387>
- Khasanah, A.N., Fitriani, R.L., Permatawati, S., Azizah, S.N., Muslikah., & Mahfud, A. (2024). *Phubbing* sebagai tantangan etika komunikasi: Dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dalam hubungan personal. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi Vol.2 No.4*
- Khare, Shivani & Qasim, Syed Hasan. (2019). *Phubbing – A Growing Trend among Youth*. *Internet J. Appl. Soc. Sci.*, 6 (4): 812-816.
- Kurnia, S., Sitasari, N.W., & M, S. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi Vol.18 NO.1*. DOI: <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i01.81>
- Kurniawati, D., & Prawita, E. (2024). Unraveling the Link between Fear of Missing Out (FOMO) and *Phubbing* among University Students. *Indonesian Psychological Research*, 6(2), 107-114.

- Kwon dkk., 2013 Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013a). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, 8(12), e83558. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Kwon , M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... Kim, D. J. (2013b). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS One*, 8(2), e56936. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lestari, I., Parinduri, J.S., & Tanjung, D.F. (2023). Hubungan Kecanduan Internet dengan Interaksi Sosial Remaja di SMA Negeri 1Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-Bikes) Vol.2 No.3*
- Malouf, E. T., Schaefer, K. E., Witt, E. A., Moore, K. E., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2014). The brief self-control scale predicts jail inmates' recidivism, substance dependence, and post-release adjustment. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 40(3), 334e347. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167213511666>
- Margaretha, I., & Gina, F. (2023). Tendensi Smartphone Addiction dan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *Social Philantropic: Jurnal Kajian Ilmu Sosial dan Psikologi Vol.2 No.1.*
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313e316. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Mu'adzah, H.A., & Rusli,D. (2024). *YASIN*, 4(2), 165-176. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i2.2816>
- Nazir, T. & Piskin, M. (2016). Phubbing: A Technological Invasion Which Connected The World But Disconnected Humans. *The International Journal Of Indian Psychology* 68.
- Papalia, D.E, Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2004). *Human Development (9th ed)*. New York: McGraw Hill
- Patawa, R. (2019). Pengaruh Dukungan Orangtua dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Agresif. *Jurnal Psikoborneo Vol.9 No.2.*
- PDDikti. (2024). PDDikti- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. <https://pddikti.kemdikbud.go.id> (diakses pada tanggal 24 Januari 2024 pukul 28.15 WIB)

- Permata, B., Rahaju, S., & Yunanto, T.A.R. (2023). Phubbing in Millennial Generation: The Influence of Fear of Missing Out and Self-Control. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology Vol.12 No.1*.
- Pramesti, D., Wijayanti & Nurlela. (2016). Pengaruh Rasio Likuiditas, Leverage, Aktivitas dan Size Terhadap Profitabilitas Perusahaan SUB Sektor Otomotif dan Komponen di Bursa Efek Indonesia. *Jurnal IENACO*.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, Y.E., Marjohan, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. Doi: <https://doi.org/10.29210/021940jpgi0005>
- Rafi, M., & Nio, S. R. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(2), 14983-14989.
- Raharjo, D.P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. DOI: 10.30872/psikoborneo
- Rahayu, B.B. (2021). Intensitas Mengakses Media Sosial dengan Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi Vol.9 No.3*. DOI: 10.30872/psikoborneo
- Rakhmat, J. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: ROSDA.
- Rini, A.F, Pasca, A.P., & Pratitis, N. (2022). Perilaku Phubbing pada Remaja: Menguji Peranan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial. *INNER: Journal of Psychological Research Vol.2 No.2*.
- Rismiyana, Buchori, S., & Umar, N.F. (2024). Analisis Perilaku *Phubbing (Phone Snubbing)* dan Penanganannya. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya Vol.5 No.3*. DOI: 10.31960/konseling.v5i3.2252
- Rosdiana, Y., Hastutiningtyas, W.R., & Nurheni. (2023). Analisis Pengaruh Smartphone Addiction, Self Control dan Boredom Proneness dengan Perilaku Phubbing di Era Society 5.0 pada Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi. *Journal of Nursing Care & Biomolecular Vol.8 No.1*
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Remaja Kota Banda Aceh . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK Vol.8 No.4*
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social Networking on Smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior Vol 29 No.6*.

- Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia: Social behavioral sciences*, 191, 1372-1376. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015
- Saloom, G. & Veriantari, G. (2021). Faktor-faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania* Vol.9 No.2.
- Siregar, S.W. (2024). Fenomena Phubbing pada Mahasiswa. *Al-Murabbi: Jurnal Pendidikan Islam* Vol.2 No.1. DOI: <https://doi.org/10.62086/al-murabbi.v2i1.679>
- Slamat, J. & S, D.A. (2024) Hubungan antara FOMO terhadap Perilaku Phubbing Siswa SMK. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora* Vol.7 No.2. DOI: <https://doi.org/10.31539/kaganga.v7i2.11881>
- Soekanto, S. (2006). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2017. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syafira, F., Alamudi, N.A., & Syukur, M. (2019). Sosial Phubbing di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi UNM* Vol. 6 Edisi 3.
- Syifa, A. (2020). Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan perilaku Phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- 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),159-190. DOI: <http://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tanhan, F., Ozok, H.I., & Tayiz, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(1): 74-85. DOI: 10.18863/pgy942431
- Ulumudin, Z., & Insan, I. (2023). Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa. *Proceeding of student conference* , 1(6), 30-39.
- Walsh, S.P., White, K.M., Hyde, M.K., & Watson, B. (2008). Dialling and driving: Factors influencing intentions to use a mobile phone while driving. *Accident analysis and Prevention*, 40 (6). Walsh, S. P., White, K. M., Hyde, M. K., & Watson, B. (2008). *Dialling and driving: Factors influencing intentions to use a mobile phone while*

driving. Accident Analysis & Prevention, 40(6), 1893–1900.
doi:10.1016/j.aap.2008.07.005

Wirantasa, U. (2017). Pengaruh Kedisiplinan Siswa terhadap Prestasi Belajar Matematika.
Jurnal Formatif 7(1): 83-95

Yildirim, C., & Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and Validation of a self-reports questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49, 130-137.* DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.059

Zahra, R.N. & Yuliana, N. (2023). Peran Komunikasi yang Efektif sebagai Kunci menuju Kesuksesan Seorang Putri Juniawan. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial.*
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo10285888>

