

**HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DAN KONTROL DIRI  
DENGAN PERILAKU *PHUBBING* MAHASISWA**

TESIS



Oleh:

**YOLA EKA PUTRI  
NIM.19151040**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## ABSTRACT

**Yola Eka Putri. 2022. The relationship of Fear of Missing Out with self-control on student phubbing behavior. Thesis. Post Graduate Program Guidance and Counseling Masters Program Faculty of Education Universitas Negeri Padang.**

Phubbing behavior is a trait of ignoring other people and focusing more on the smartphones on the social interactions. Phubbing can be found in the variety of individual interaction settings. For example on family setting, when gathering with colleagues, and when studying in the class and also in any other social interaction forms. This research will conduct for analyze several factor on phubbing behavior. Furthermore the purpose of this study are to analyze 1) the description of Fear of Missing Out, self-control, and phubbing behavior, 2) the contribution of Fear of Missing Out and self-control to phubbing behavior, and 3) the contribution Fear of Missing Out and self-control together to predict phubbing behavior.

This used descriptive quantitative method and asymetrics correlational design. The population of this research was 502 of bachelor degree students from guidance and counseling Universitas Negeri Padang. The number of sample was 213 students and taken with simple random sampling technique. This research used a likert scale. Furthermore the data analysis techniques used are descriptive statistical and regression analysis.

The result of this study show that, 1) the level of students Fear of Missing Out and phubbing is on medium category and self control on high category, 2) there is a contribution of Fear of Missing Out to phubbing behavior, but self control didnt have the direct contribution to phubbing, and 3) there are contribution of Fear of Missing Out and self control simultaneously on students' phubbing behavior. The results of the research are expected to be a reference for students in understanding the dangers and impacts of phubbing behavior in everyday life. For counselors, this research is expected to be able to assist in designing appropriate service programs to reduce the level of phubbing behavior among students.

**Keywords: Fear of Missing Out, Self Control, Students Phubbing in University**

## ABSTRAK

**Yola Eka Putri. 2022. Hubungan *Fear of Missing Out* dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.**

Perilaku *phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain dan lebih berfokus kepada *smartphone* saat melakukan interaksi sosial. Perilaku *phubbing* dapat ditemukan di dalam berbagai *setting* interaksi individu. Pada mahasiswa perilaku ini dapat ditemukan dalam *setting* keluarga, saat berkumpul dengan kolega, dan saat belajar di kelas serta pertemuan-pertemuan yang memerlukan interaksi sosial lainnya. Perilaku ini disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi. Pada penelitian ini akan dikaji dua faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *phubbing*, yaitu faktor *Fear of Missing Out* dan kontrol diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis mengenai 1) gambaran *Fear of Missing Out*, kontrol diri, perilaku *phubbing*, 2) besaran kontribusi masing-masing variabel *Fear of Missing Out* dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing*, dan 3) kontribusi *Fear of Missing Out* dan kontrol diri secara simultan terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang dengan jumlah 502. Kemudian sampel penelitian diambil sebanyak 213 dengan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala likert. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan analisis regresi linier sederhana serta berganda.

Temuan penelitian menyatakan bahwa, 1) tingkat *Fear of Missing Out* mahasiswa berada pada kategori sedang, tingkat kontrol diri mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan tingkat perilaku *phubbing* mahasiswa berada pada kategori sedang; 2) Terdapat kontribusi yang signifikan oleh variabel *Fear of Missing Out* terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa; 3) Terdapat kontribusi yang signifikan oleh variabel *Fear of Missing Out* dan kontrol diri secara bersama-sama terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa dalam memahami bahaya dan dampak perilaku *phubbing* dalam kehidupan sehari-hari. Bagi konselor, penelitian ini diharapkan mampu membantu dalam merancang program layanan yang tepat untuk menurunkan tingkat perilaku *phubbing* dikalangan mahasiswa.

**Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Kontrol Diri, *Phubbing* Mahasiswa.**

## PERSTUJUAN AKHIR TESIS

---

NAMA MAHASISWA : YOLA EKA PUTRI  
NIM : 19151040

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.  
Pembimbing



3 Juni 2022

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang



Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.  
NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi S2  
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Neviyarni S., M. S., Kons.  
NIP. 19551109 198103 2 003



**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

---

**No. Nama**

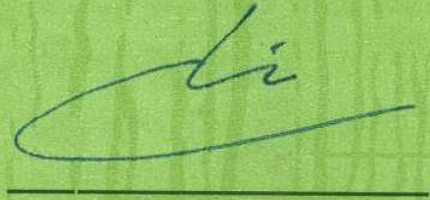
**Tanda Tangan**

1. Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.  
(Ketua)



---

2. Ifdil, Ph.D., Kons.  
(Anggota)



---

3. Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.  
(Anggota)



---

**Mahasiswa:**

Nama : Yola Eka Putri

NIM : 19151040

Tanggal Ujian : 3 Juni 2022

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Hubungan *Fear of Missing Out* dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phubbing* Mahasiswa”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang ataupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, Juni 2022  
yang menyatakan,



Yola Eka Putri  
NIM. 19151040



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas karunia yang dilimpahkan sebagai sumber kekuatan bagi penulis dalam segala hal termasuk penyelesaian tesis yang berjudul “Hubungan *Fear of Missing Out* dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Phubbing* Mahasiswa”. Selanjutnya Sholawat kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan nikmat iman dan Islam kepada seluruh umat. Penyusunan tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna menyelesaikan Program Magister Pendidikan (S2) pada Program Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tesis ini terkhusus kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu dan kesempatannya dalam membimbing peneliti hingga tesis ini bisa diselesaikan dengan baik.
2. Bapak Ifdil, Ph.D., Kons., selaku kontributor dan juga sekaligus guru yang senantiasa memberikan saran dan masukannya kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
3. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons, selaku kontributor sekaligus guru kehidupan bagi peneliti, yang senantiasa memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjadi lebih baik terutama dalam pengerjaan tesis ini.
4. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons., selalu tim ahli judgement instrument penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan kesempatan kepada peneliti guna penyempurnaan instrument yang dirancang untuk penelitian ini.
5. Prof. Dr. Neviyarni, M.S.Kons, selaku koordinator Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling serta staf Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang luar biasa mengayomi dan memberikan kelancaran dalam pengurusan administrasi guna penyelesaian tesis ini.
6. Bapak/Ibu dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang sangat Pendidikan yang telah memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang sangat dalam penulisan tesis ini.

7. Terimakasih yang tak akan pernah cukup kepada kedua orang tua. Ibu Yuliswanti yang senantiasa berjuang demi apapun yang baik untuk peneliti dan ayah Penafri yang senantiasa ikhlas membanting tulang demi kelancaran studi peneliti.
8. Selanjutnya terimakasih kepada kedua adik tersayang yang sudah senantiasa menjadi sumber semangat peneliti, Deden dan Selvira. *I love you both deeply.*
9. Sahabat, Berru Amalianita, M.Pd., yang senantiasa memberikan saran dan masukan serta menunjukkan arah dan alur penelitian ini sehingga tesis ini bisa diselesaikan.
10. *Significant person* bagi peneliti Nilma Zola, M.Pd., Rima Pratiwi Fadli, M.Pd., Hanifah Pratiwi, S.Pd., dan Yona Mita Soma, yang senantiasa membarikan dukungannya sebelum, selama dan sesudah tesis ini.
11. Serta sahabat lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas segala kontribusinya dalam membantu memberikan dukungan kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.

Padang, Juni 2022

Peneliti



## DAFTAR ISI

Abstract .....	i
Abstrak .....	ii
Persetujuan Akhir Tesis .....	iii
Persetujuan Komisi Ujian Tesis Magister Pendidikan .....	iv
Surat pernyataan .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian .....	13
G. Kebaruan dan Orisinalitas .....	14
H. Defenisi Operasional .....	15

## BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori .....	16
1. Perilaku <i>Phubbing</i> .....	16
a. Pengertian <i>phubbing</i> .....	16
b. Aspek-aspek <i>phubbing</i> .....	17
c. Faktor yang <i>phubbing</i> .....	18
d. Dampak perilaku <i>phubbing</i> pada mahasiswa .....	19
2. <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> .....	19
a. Pengertian <i>FoMO</i> .....	19
b. Aspek-aspek <i>FoMO</i> .....	20
c. Dampak perilaku pada mahasiswa .....	21
3. Kontrol Diri .....	22
a. Pengertian Kontrol Diri .....	22
b. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	23
c. Manfaat kontrol diri bagi mahasiswa .....	25
B. Konstruk <i>Fear of Missing Out</i> terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> Mahasiswa .....	27
C. Konstruk Kontrol Diri terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> Mahasiswa .....	28
D. Peran Bimbingan dan Konseling dalam Menurunkan Perilaku <i>Phubbing</i> Mahasiswa .....	29
E. Penelitian Relevan .....	30
F. Kerangka Konseptual .....	32
G. Hipotesis .....	33

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
1. Populasi penelitian .....	34
2. Sampel penelitian .....	35
C. Pengembangan Instrumen .....	36
D. Teknik Pengumpulan Data .....	39
E. Teknik Analisis Data .....	40
F. Jadwal Penelitian.....	46

### **BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	47
1. Deskripsi Data <i>FoMO</i> .....	47
2. Deskripsi Data Kontrol Diri .....	49
3. Deskripsi Data <i>Phubbing</i> .....	50
B. Pengujian Hipotesis .....	52
1. Hipotesis Pertama: terdapat Kontribusi <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> (Y) Mahasiswa .....	52
2. Hipotesis Kedua: Kontribusi Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> (Y) Mahasiswa .....	54
3. Hipotesis Ketiga: Kontribusi <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) dan Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> (Y) Mahasiswa .....	56



C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	59
1. Uji Normalitas .....	59
2. Uji Linearitas .....	60
3. Uji Multikolinieritas .....	60
D. Pembahasan Penelitian .....	61
1. Gambaran <i>FoMO (FoMO)</i> Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang .....	62
2. Gambaran Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang .....	65
3. Gambaran Perilaku <i>Phubbing</i> Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang .....	71
4. Kontribusi <i>FoMO</i> terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> Mahasiswa .....	73
5. Kontribusi Kontrol Diri terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> Mahasiswa .....	74
6. Kontribusi <i>FoMO</i> dan Kontrol Diri terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> Mahasiswa .....	76
7. Implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap <i>FoMO</i> , kontrol diri, dan perilaku <i>phubbing</i> mahasiswa .....	77
<b>BAB V. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	79
B. Implikasi .....	80
C. Saran .....	81
<b>REFERENSI</b> .....	82
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>92</b>

## DAFTAR TABEL

3.1	Populasi Penelitian .....	34
3.2	Sampel Penelitian Perkategori.....	36
3.3	Kisi-kisi Instrumen <i>Phubbing</i> , <i>FoMO</i> , dan kontrol diri .....	37
3.4	Skor Alternatif Jawaban Skala <i>FoMO</i> , kontrol diri, dan <i>phubbing</i> .....	37
3.5	Klasifikasi Kategori Skala Instrumen <i>FoMO</i> .....	41
3.6	Klasifikasi Kategori Skala Instrumen Kontrol Diri.....	42
3.7	Klasifikasi Kategori Skala Instrumen <i>Phubbing</i> .....	42
3.8	Jadwal Penelitian .....	46
4.1	Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>FoMO</i> Mahasiswa .....	47
4.2	Rekapitulasi nilai <i>FoMO</i> Mahasiswa.....	48
4.3	Distribusi Frekuensi dan Persentase Kontrol Diri Mahasiswa .....	49
4.4	Rekapitulasi Nilai Kontrol Diri Mahasiswa .....	50
4.5	Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Phubbing</i> Mahasiswa .....	50
4.6	Rekapitulasi Nilai <i>Phubbing</i> Mahasiswa.....	51
4.7	Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> (Y) Mahasiswa.....	52
4.8	Hasil Analisis Koefisien Regresi Sederhana <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> (Y) .....	53
4.9	Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> (Y) Mahasiswa .....	54
4.10	Hasil Analisis Koefisien Regresi Sederhana Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> (Y) .....	55
4.11	Hasil Analisis Regresi Linier Berganda <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) dan Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> (Y) Mahasiswa.....	56

4.12 Hasil Analisis Koefisien Regresi Sederhana <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) dan Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> ( $Y$ ) .....	57
4.13 Hasil Uji Normalitas <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) dan Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> ( $Y$ ) .....	59
4.14 Hasil Uji Linearitas <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) dan Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> ( $Y$ ) .....	60
4.15 Hasil Uji Multikolinieritas Antara <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) dan Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap phubbing .....	61



## DAFTAR GAMBAR

1.1	Gambar Identifikasi Masalah.....	11
2.1	Kerangka Konseptual .....	32
4.1	Gambaran Kontribusi <i>FoMO</i> ( $X_1$ ) dan Kontrol Diri ( $X_2$ ) terhadap Perilaku <i>Phubbing</i> ( $Y$ ).....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabulasi Data Uji Coba.....	89
2. Hasil uji validitas dan uji reabilitas.....	95
3. Instrumen Uji Coba.....	97
4. Intrument Penelitian.....	104
5. Tabulasi Data Penelitian .....	106
6. Hasil Uji Normalitas .....	122
7. Hasil Uji Linieritas.....	122
8. Hasil Uji Multikolinieritas .....	123
9. Hasil Uji Hipotesis.....	125
10. Surat Penelitian .....	130

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Teknologi cenderung mengalami perubahan dan perkembangan dari tahun ke tahun. Hadirnya internet dan *smartphone* merupakan beberapa bentuk dari perkembangan teknologi yang pesat. Angka pengguna internet semakin meningkat setiap tahunnya. Karena seiring dengan perkembangan teknologi, akses untuk mendapat internet pun semakin mudah. Berdasarkan hasil *survey* pengguna internet dunia, Indonesia menduduki posisi ke-6 sebagai negara yang terbanyak dalam mengakses internet (Kominfo, 2014). Hingga saat ini di tahun 2021 jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai angka 73,7 % dari populasi masyarakat (Riyanto, 2021).

Umumnya individu menggunakan internet melalui *smartphone*. Setidaknya ada sekitar 92% individu dari pengguna internet di Indonesia mengakses *smartphone*. Dari hasil *survey* yang dilakukan pada tahun 2021, setidaknya terdapat 5,22 milyar orang yang menggunakan *smartphone* di seluruh dunia. Artinya ada sekitar 66,6% populasi penduduk dunia telah memiliki dan menggunakan *smartphone* (Marsyaf, 2021). Laporan dari *survey* lainnya juga menunjukkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak (Seftiani, Nurdin, Harisa, Hapsah, & Jafar, 2018).

Secara rata-rata pengguna *smartphone* terbanyak berada di rentang umur 16-25 tahun (Kaonang, 2016). Dari rentang tersebut mahasiswa merupakan individu yang paling dekat dengan *smartphone*. Hal ini dukung oleh hasil *survey* yang dilakukan oleh [kominfo.go.id](http://kominfo.go.id), mahasiswa merupakan pengguna *smartphone*



terbanyak di Indonesia (Kominfo, 2017). Mahasiswa merupakan individu yang memiliki banyak peran penting di dalam masyarakat dan tatanan negara. Beberapa peran dan fungsi mahasiswa adalah sebagai *agent of change*, *iron stocks*, sebagai penjaga nilai-nilai, sebagai kekuatan moral, dan sebagai pengontrol kehidupan sosial (Istichomaharani & Habibah, 2016). Artinya mahasiswa dituntut untuk memperjuangkan perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik dalam kehidupan sosial masyarakat. Selain itu mahasiswa juga diharapkan mampu untuk ikut serta dalam mengontrol peraturan, kebijakan, dan kegiatan pemerintahan. Selanjutnya mahasiswa juga dituntut untuk menjadi manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia sebagai generasi penerus bangsa.

Berdasarkan peran penting yang diemban tersebut idealnya mahasiswa dapat memanfaatkan *smartphone* untuk memudahkan mereka dalam menjalani kehidupan atau aktifitas sehari-hari (Deshpande & Iyer, 2017). Hadirnya *smartphone* seharusnya dapat membantu mahasiswa dalam banyak hal. Misalnya dalam proses perkuliahan, *smartphone* dapat mempermudah mereka dalam mencari referensi perkuliahan lebih banyak dalam waktu yang singkat dan tidak dibatasi oleh tempat (Sumathi, Lakshmi, & Kundhawai, 2018). Materi-materi perkuliahan bisa di akses secara *online* dan tidak terbatas kepada buku teks saja yang biasanya menghabiskan waktu lebih banyak untuk mencarinya. *Smartphone* merupakan benda kecil yang bisa dibawa kemana-mana dan bisa diakses di manapun asalkan terkoneksi ke internet. Selain itu perangkat ini juga dapat membantu mahasiswa dalam berkomunikasi diantara kolega maupun

berkomunikasi dengan dosen dalam berbagai situasi sosial (Puspita & Rohedi, 2018). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa idealnya internet dapat digunakan untuk membantu mahasiswa untuk mempergunakan waktu secara efektif dan efisien.

Namun kenyataannya ada beberapa mahasiswa sebagai pengguna *smartphone* yang tidak bijak dalam menggunakan perangkat ini. Sehingga perangkat ini justru mengganggu tatanan kehidupan mereka sehari-hari. Ada mahasiswa yang justru menyalahgunakan *smartphone* untuk kepentingan yang merugikan diri mereka sendiri. *Smartphone* dapat menyebabkan kecanduan, misalnya kecanduan *game* dan *social media* (Panova & Carbonell, 2018; Tunc-Aksan & Akbay, 2019). Hal ini disebabkan oleh kondisi intensitas mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* mulai semakin tinggi. Tetapi mereka menggunakan *smartphone* lebih banyak untuk kebutuhan hiburan misalnya bermain sosial media dan bermain *game*. Lebih buruknya lagi keadaan ini justru dapat mengganggu proses belajar mahasiswa. Waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas dan tuntutan kampus, sekarang digunakan untuk berselancar di *smartphone* dan mengabaikan tugas-tugas pokok mereka sebagai mahasiswa. Lebih lanjut penyalagunaan *smartphone* ini dapat membuat mahasiswa melakukan perilaku *maladaptive* di dalam interaksi sosial (Forster et al., 2021). Misalnya kecanduan *game online*, kecanduan *social media* (Tunc-Aksan & Akbay, 2019), kecanduan pornografi dan kecanduan-kecanduan lain yang berkaitan erat dengan teknologi.

*Smartphone* dapat mempengaruhi tatanan interaksi sosial mahasiswa. Pengguna yang tidak bijak dalam menggunakan *smartphone* akan sulit melepaskan diri dari perangkat tersebut saat melakukan interaksi dengan orang lain (Lowe-Calverley & Pontes, 2020). Bagi beberapa mahasiswa interaksi yang terjalin secara virtual melalui *smartphone* justru lebih menarik dan penting untuk dilakukan daripada interaksi langsung (Sutisna et al., 2020). Hal ini merujuk pada perilaku mengabaikan orang lain saat melakukan interaksi langsung (*direct interaction*). Perilaku ini disebut oleh para ahli sebagai perilaku *phubbing* (*phone-snubbing*).

*Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam sebuah situasi sosial dengan lebih memilih memperhatikan *smartphone* daripada interaksi yang sedang berlangsung di sekitar (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). *Phubbing* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu situasi dimana individu fokus pada *smartphone* mereka dan mengabaikan interaksi dengan orang-orang di sekeliling mereka (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Karadağ et al., 2016). Perilaku *phubbing* juga dapat diartikan sebagai tindakan mengabaikan orang lain saat interaksi dengan orang lain sedang berlangsung dan memilih berselancar di *smartphone*.

Perilaku *phubbing* dapat ditemukan di dalam berbagai *setting* interaksi individu. Pada mahasiswa perilaku ini dapat ditemukan dalam *setting* keluarga, saat berkumpul dengan kolega, dan saat belajar di kelas serta pertemuan-pertemuan yang memerlukan interaksi sosial lainnya. Perilaku *phubbing* juga sudah berdampak pada interaksi pembelajaran *virtual* saat ini, khususnya saat

mahasiswa melakukan aktivitas perkuliahan di *zoom*. Hasil *survey* menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung berselancar di dalam *smartphone* mereka dari pada melakukan interaksi dengan orang lain (Yam & Kumcağız, 2020).

Fenomena-fenomena yang ditemukan di lapangan juga didukung oleh hasil *survey* yang dilakukan oleh IDC/Facebook (2013) dapat diketahui oleh secara rata-rata orang Amerika sangat tergantung pada *smartphone* mereka. Dari hasil *survey* tersebut juga dapat dilihat bahwa ada sekitar 68% dari mereka membawa perangkat tersebut ke tempat tidur mereka, 75% dari mereka langsung mengakses *smartphone* mereka sesaat setelah bangun tidur. Hal ini didukung oleh hasil *survey* yang menyatakan bahwa secara rata-rata ada sekitar 2.617 kali individu mengakses *smartphone* mereka dalam sehari (King, 2017). Dari hasil *survey* tersebut dapat disimpulkan individu memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone* mereka dalam banyak situasi.

Selanjutnya hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramesti dan Suwanti (2020) di salah satu universitas di Indonesia, menunjukkan bahwa tingkat *phubbing* mahasiswa berada pada kategori tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nazir (2020) tentang dampak *phubbing* di kelas pada dosen juga menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang menggunakan *smartphone* untuk keperluan di luar perkuliahan saat dosen menjelaskan materi.

Perilaku *phubbing* sangat berdampak terhadap interaksi sosial mahasiswa. Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2018a) *phubbing* memiliki banyak dampak negatif terhadap interaksi sosial individu, di antaranya adalah mengurangi

kualitas komunikasi, menimbulkan perasaan kesepian, dan mengurangi kepuasan dalam berkomunikasi. Lebih lanjut perilaku *phubbing* juga dapat menyebabkan depresi dan membuat korbannya (*phubbee*) merasa diabaikan dalam interaksi yang sedang berlangsung (Chatterjee, 2020).

Menurut David dan Roberts (2017) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu *self-control, poor reasoning, and time distortion*. Selanjutnya Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) juga menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu kecanduan teknologi, *Fear of Missing Out*, kontrol diri, dan kebosanan (*boredom*). Kemudian Yam dan Kumcağız (2020) berpendapat bahwa ada beberapa prediktor perilaku *phubbing* diantaranya adalah kecanduan *smartphone, Fear of Missing Out*, dan kebosanan (*boredom*).

Lebih lanjut dijelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* yaitu *Fear of Missing Out* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b). *Fear of missing out* atau yang selanjutnya akan ditulis sebagai *FoMO* adalah perasaan gelisah saat tidak terkoneksi dengan orang lain di dunia maya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). *FoMO* ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). *FoMO* dapat juga diartikan sebagai keinginan yang besar untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui media maya (Marlina, 2017). Artinya *FoMO* merupakan perasaan ingin selalu terhubung dengan orang di dunia virtual dengan tujuan untuk mengikuti perkembangan orang lain atau untuk sekedar meng-*update* informasi yang sedang viral di dunia maya.

Tingkat *FoMo* yang tinggi dapat menimbulkan masalah bagi individu termasuk mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat *FoMo* tinggi akan cenderung untuk selalu mengecek akun media sosialnya untuk melihat apa saja yang dilakukan teman-temannya hingga rela mengabaikan aktivitasnya sendiri (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne, & Liss, 2017). Selain itu mahasiswa juga takut untuk ketinggalan informasi-informasi terbaru yang tersebut di internet. Sehingga mereka akan memilih untuk menggunakan *smartphone* untuk memperbaharui informasi sesering mungkin. Hal ini dapat dilihat dari intensitas mahasiswa dalam menggunakan *smartphone*. Pada kondisi ini mereka akan berusaha mengakses *smartphone* mereka kapanpun dan dimanapun.

Hasil penelitian dari Franchina, et all. (2018) menunjukkan bahwa tingkat *FoMo* dapat diidentifikasi dari intensitas seseorang dalam mengakses sosial media. Artinya seseorang yang sedang mengalami *FoMo* biasanya akan berusaha mengakses perkembangan orang lain di sosial media mereka, meskipun sedang berada di pertemuan/interaksi sosial yang penting. Selanjutnya penelitian Yam and Kumcağız (2020) menunjukkan bahwa *FoMo* merupakan salah satu variable *predictor* untuk perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku *phubbing* pada mahasiswa adalah kontrol diri (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri atau mengatur perilaku dalam merespon suatu kejadian. Menurut Averill (1973) kontrol diri memiliki tiga aspek, yaitu: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan Kontrol keputusan. Dalam hal ini kontrol diri dapat membantu mahasiswa dalam memanfaatkan teknologi di lingkungan

sosial. Pengendalian diri yang bagus dapat membantu mahasiswa untuk mempersiapkan diri dalam merespon suatu stimulus dari suatu keadaan. Misalnya dalam menggunakan *smartphone* saat melakukan interaksi sosial. Dengan adanya kontrol diri mereka akan lebih mengontrol penggunaan *smartphone* saat melakukan interaksi sosial.

Kontrol diri yang tinggi dapat membantu mahasiswa untuk memilih tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini baik (Freeman & Muraven, 2010). Misalnya dalam melakukan interaksi sosial, mahasiswa akan lebih memilih melakukan interaksi langsung dari pada interaksi maya melalui *smartphone*. Kontrol diri yang tinggi dapat membantu individu untuk mengendalikan diri dalam menentukan tindakan dalam berperilaku (Tangney, Boone, & Baumeister, 2018b). Dengan tingkat kontrol diri yang tinggi individu dapat mempertimbangkan perilaku yang baik untuk dirinya sendiri dan orang lain. Selanjutnya kontrol yang tinggi dapat membuat individu menjadi bijak dalam mengambil keputusan dalam berperilaku misalnya dalam menggunakan *smartphone* (Ju, Jun, & Park, 2019). Kontrol diri yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* dapat membantu individu dalam melakukan interaksi sosial secara langsung dengan baik.

Sebaliknya rendahnya kontrol diri pada seseorang justru dapat menimbulkan masalah-masalah baru. Misalnya kontrol diri yang rendah dalam menggunakan *smartphone* dapat membuat mahasiswa terjerumus dalam perilaku-perilaku patologis yang merugikan diri mereka (J. Kim, Hong, Lee, & Hyun, 2017).



Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung memiliki tingkat perilaku *phubbing* tinggi.

Hasil penelitian dari (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa. Senada dengan itu hasil penelitian dari Adiyatma, Mudjiran, & Afdal (2020) juga mendukung pernyataan tersebut, yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi pada penggunaan *smartphone* berlebihan. Dimana penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis gambaran perilaku *phubbing* pada mahasiswa dan kontribusi faktor *FoMO* dan kontrol diri terhadap perilaku ini. Pelaku *phubbing* akan memberikan dampak negatif kepada lingkungan sosial tempat mereka melakukan interaksi sosial. Selain itu mahasiswa yang menjadi pelaku *phubbing* akan rentan dengan kehidupan sehari-hari terganggu (KES-T). Hal ini sangat kontradiktif dengan tujuan dari pelayanan Bimbingan dan Konseling, yaitu mewujudkan kehidupan efektif sehari-hari (KES) individu (Prayitno & Amti, 2004; Prayitno, Wibowo, Marjohan, Mugiharso, & Ifdil, 2015). Dengan melakukan kajian yang mendalam mengenai kontribusi *FoMO* dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* dapat membantu konselor untuk merancang layanan yang tepat untuk mencegah dan mengurangi perilaku *phubbing* pada mahasiswa demi membantu terwujudnya KES yang optimal.

Berdasarkan uraian latar belakang ini dapat disimpulkan bahwa peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi *FoMO* dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Perilaku *phubbing* memiliki dampak yang lebih luas terhadap tatanan interaksi sosial individu, termasuk mahasiswa (Nazir, 2017). Perilaku ini dapat ditemui dalam berbagai *setting* interaksi mahasiswa dengan individu lainnya. Misalnya interaksi di kelas besar, kelompok, atau interaksi individu ke individu.

Perilaku *phubbing* dapat mengganggu jalannya kehidupan efektif sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa memiliki tugas utama belajar dan menuntut ilmu (Hanafi & Yasir, 2016). Tetapi kenyataan mahasiswa yang melakukan *phubbing* cenderung lebih sibuk dengan *smartphone* mereka saat melakukan interaksi sosial. Mahasiswa yang melakukan *phubbing* cenderung lebih mengabaikan tugas-tugas penting mereka sebagai mahasiswa. Misalnya terlalu sibuk melakukan interaksi dengan *smartphone* saat diskusi kelompok sudah dimulai, saat perkuliahan atau proses pembelajaran di mulai dan sedang berlangsung, mahasiswa lebih tertarik untuk berselancar di *smartphone* mereka dibandingkan berfokus kepada lawan bicara yang sedang dihadapi.

Sebagai akibat dari perilaku ini, mahasiswa kehilangan kualitas komunikasi, kepuasan dalam berkomunikasi, dan menyebabkan perasaan kesepian pada lawan bicara (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a; Ergün, Göksu, & Sakız, 2020). Bahkan lebih buruknya hal ini dapat menyebabkan *stress*, *anxiety* dan masalah-

masalah psikologis lainnya (Błachnio & Przepiorka, 2019; David & Roberts, 2017).

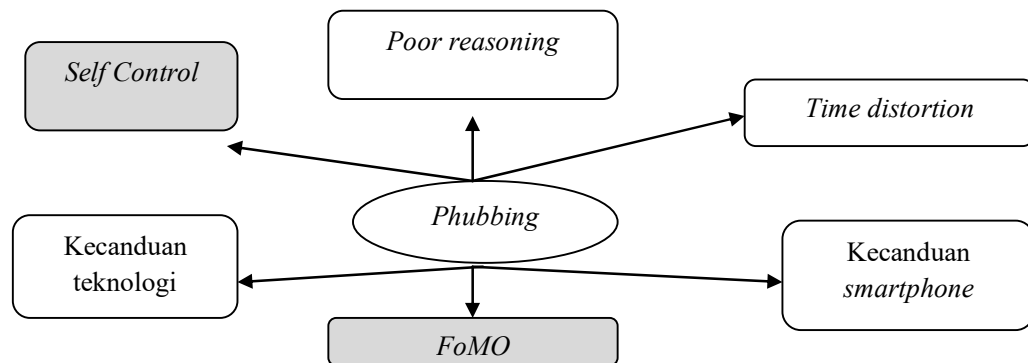
Menurut David dan Roberts (2017) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu: 1) *Self-control*, 2) *Poor reasoning*, 3) *Time distortion*.

Selanjutnya Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) juga menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi *phubbing* yaitu

1. Kecanduan teknologi
2. *FoMO*
3. Kontrol diri
4. Kebosanan (*boredom*)

Kemudian Yam dan Kumcağız (2020) berpendapat bahwa ada beberapa prediktor perilaku *phubbing* diantaranya sebagai berikut:

1. Kecanduan *smartphone*
2. *FoMO*
3. Kebosanan (*boredom*)



Bambar 1.1 Gambaran Identifikasi Masalah

Berdasarkan urian tersebut dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Beberapa mahasiswa masih sibuk dengan *smartphone* saat guru masuk ke dalam kelas.
2. Beberapa mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan berselancar di dalam *smartphone* mereka ketika guru memulai pembelajaran.
3. Beberapa mahasiswa memilih untuk memperhatikan *smartphone* mereka saat guru menjelaskan pembelajaran di kelas.
4. Beberapa mahasiswa memilih untuk berselancar di *smartphone* mereka ketika merasa bosan dengan pembelajaran di kelas.
5. Beberapa mahasiswa yang lebih memilih belajar virtual dari pada belajar secara langsung di kelas (sekolah pakai *shift*).
6. Beberapa mahasiswa memilih untuk berselancar di *smartphone* mereka untuk menghilangkan rasa bosan saat berhadapan.
7. Beberapa mahasiswa memilih untuk memantau *smartphone* mereka saat berkomunikasi dengan orang lain secara langsung

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini akan dibatasi pada permasalahan *phubbing* pada mahasiswa dengan faktor utama penyebabnya adalah *FoMO*, dan kontrol diri.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dibuat rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi *FoMO* mahasiswa?
2. Bagaimana deskripsi kontrol diri mahasiswa?
3. Bagaimana deskripsi perilaku *phubbing* mahasiswa?
4. Bagaimana kontribusi *FoMO* terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa?
5. Bagaimana kontribusi kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa?
6. Apakah terdapat kontribusi *FoMO* dan kontrol diri secara simultan terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui kontribusi *FoMO* dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa. Secara lebih khusus penelitian ini bertujuan untuk menganalisis beberapa hal berikut:

1. Gambaran *FoMO* mahasiswa.
2. Gambaran kontrol diri mahasiswa.
3. Gambaran perilaku *phubbing* mahasiswa.
4. Gambaran kontribusi *FoMO* terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa.
5. Gambaran kontribusi kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa.
6. Gambaran kontribusi *FoMO* dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dikemukakan secara teoretis dan praktis yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat teoretis
  - a. Memberikan sumbangan keilmuan berkaitan kontribusi *FoMO* dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa.
  - b. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan berkenaan dengan *FoMO* dan kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa.
2. Manfaat praktis
  - a. Program studi Bimbingan dan Konseling, khususnya Universitas Negeri Padang, dalam rangka mempersiapkan konselor yang memiliki kompetensi dalam bertugas di berbagai tempat yang berhubungan dengan remaja.
  - b. Penulis, dapat memperkaya pengetahuan dan pemahaman penulis mengenai kontribusi perilaku *phubbing* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.
  - c. Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku *phubbing*.

#### **G. Kebaruan dan Orisinalitas**

Penelitian ini merupakan penelitian yang baru dan belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian ini meneliti tentang prediktor yang tepat untuk memprediksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Dinama peneliti ingin melihat kontribusi antara variabel negatif dan variabel positif terhadap Y yang negatif. Lebih lanjut hal ini nanti akan dijadikan sebagai acuan awal untuk merancang program Bimbingan dan Konseling di Universitas dan juga di sekolah.

## H. Defenisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran istilah yang digunakan dalam penelitian ini maka perlu dijelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini.

Adapun istilah yang digunakan yaitu:

1. Perilaku *Phubbing* adalah tindakan mengabaikan seseorang dalam lingkungan sosial dengan mengalihkan perhatian kepada *smartphone*. Adapun aspek-aspek perilaku ini adalah *Nomophobia*, Konflik interpersonal, isolasi diri, *problem acknowledgement*.
2. *FoMO* yang dimaksud pada penelitian ini adalah keadaan seseorang yang mengalami kegelisahan atau tidak tenang ketika tidak terhubung dengan orang lain secara virtual melalui media sosial. Hal ini diukur dari beberapa aspek yaitu *Autonomy*, *Competence*, dan *Relatedness*.
3. Kontrol diri yang dimaksud pada penelitian ini merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* dan internet saat melakukan interaksi sosial. Pengendalian diri ini ditinjau dari aspek kontrol kognitif, aspek kontrol perilaku, dan aspek kontrol keputusan mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* dan internet.