

SEMINAR HASIL SKRIPSI

Hubungan *Fomo* dan *Social Anxiety* Dengan *Phubbing* Pada Gen Z di Sidoarjo

Disusun oleh:

Veronika Afsyia Laurent (222030100023)

Dosen Pembimbing:

Effy Wardati Maryam, S.Psi, M.Si.

S1 Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammdiyah Sidoarjo

2025

Pendahuluan

Generasi Z sebagai digital native memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi. Penggunaan berlebihan memunculkan perilaku phubbing, yaitu kecenderungan mengabaikan interaksi tatap muka karena fokus pada smartphone. Perilaku ini berdampak pada menurunnya kualitas komunikasi dan hubungan sosial.

Rumusan Masalah dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini merumuskan masalah mengenai hubungan FOMO dan social anxiety dengan perilaku phubbing pada Gen Z di Sidoarjo. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan FOMO dan social anxiety, baik secara parsial maupun simultan, terhadap perilaku phubbing.

Teori

1. Phubbing: Karadağ (2016), terdiri dari communication disturbance dan phone obsession.
2. FOMO: Przybylski (2013), berakar pada kebutuhan psikologis akan relatedness dan ketidak puasan terhadap kebutuhan psikologis akan self
3. Social Anxiety: La Greca & Lopez (1998), mencakup ketakutan evaluasi negatif, penghindaran sosial, dan tekanan dalam interaksi sosial

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi adalah Gen Z yang lahir pada tahun 1995-2012 di Sidoarjo dengan sampel 384 responden berdasarkan Krejcie dan Morgan dengan taraf kesalahan 5%. Menggunakan accidental sampling. Data dikumpulkan melalui skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda.

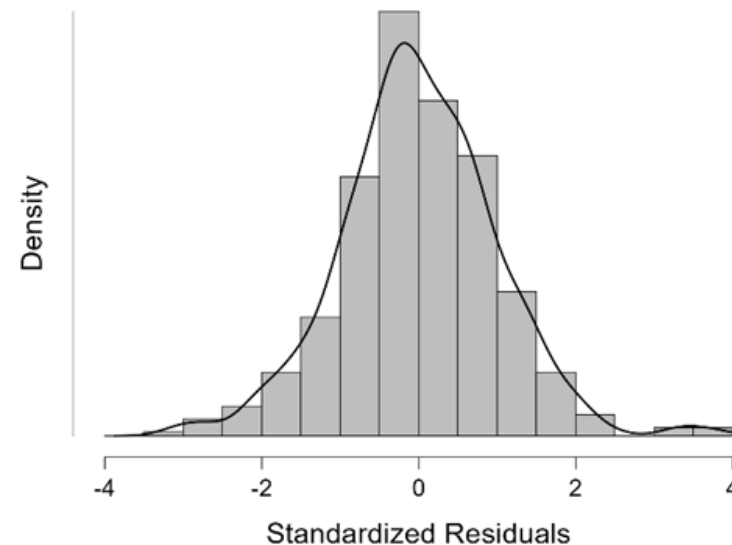
Penelitian Terdahulu

1. Hura, Sitasari dan Rozali (2021) telah melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Fear Of Missing out* terhadap perilaku phubbing pada remaja”
2. Venugopal & Fenn (2021) telah melakukan penelitian terdahulu dengan judul “*Social Anxiety, Coping ans Phubbing Among Young Adults*”

Hasil penelitian

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil analisa uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal, karena membentuk kurva normal melengkung seperti pada gambar 1.



• Uji Multikolinieritas

Berdasarkan hasil *collinearity statistic*, diperoleh nilai VIF $1.555 \leq 10$. Maka data tidak terjadi multikolinieritas. Hasil perhitungan dapat dilihat pada table 1.

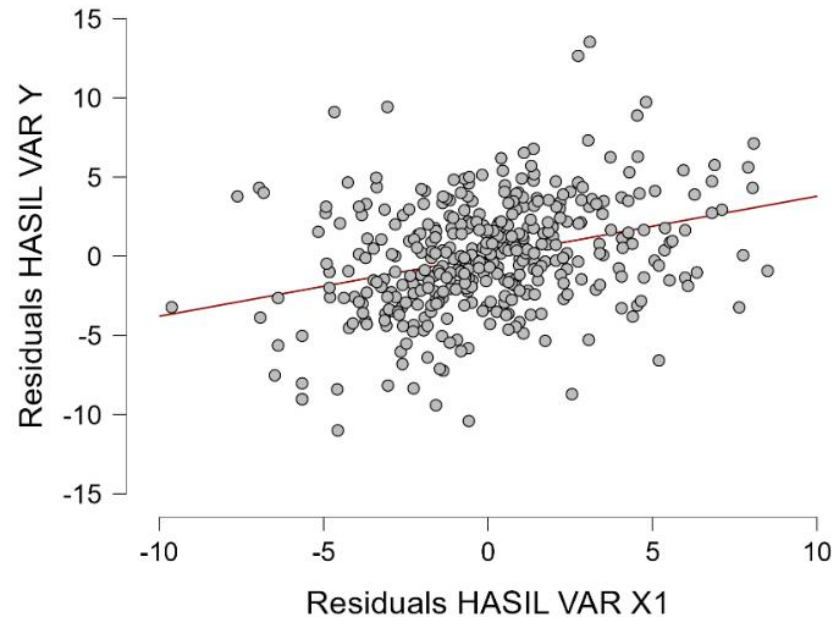
Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	23.967	0.188		127.633	< .001		
H ₁	(Intercept)	12.164	0.927		13.126	< .001		
	Fomo	0.379	0.055	0.357	6.926	< .001	0.643	1.555
	Social Anxiety	0.094	0.020	0.239	4.635	< .001	0.643	1.555

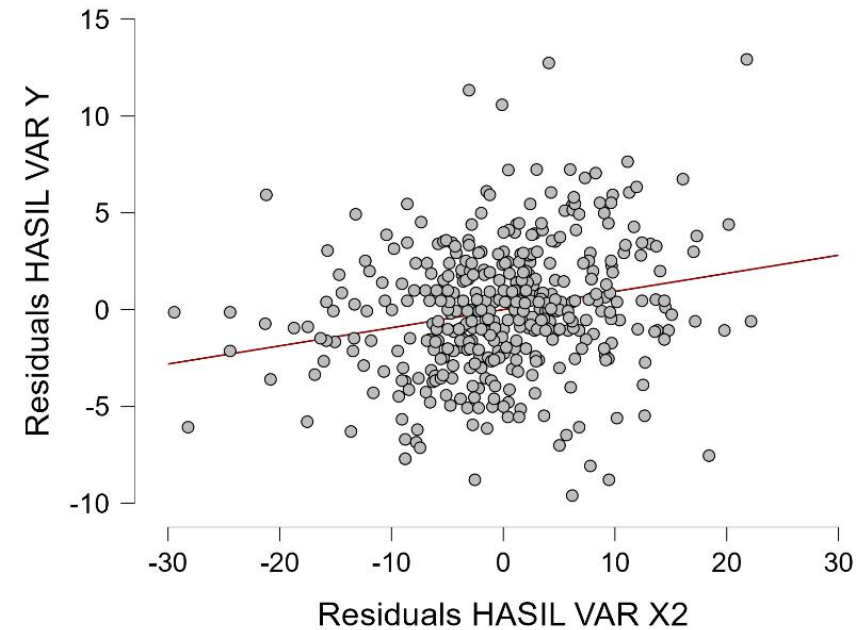
- Uji Linieritas

Berdasarkan hasil analisis uji linieritas, diketahui bahwa variable *Fomo* dan *Social Anxiety* hasil datanya linier. Begitu juga dengan variable *Social Anxiety* dan *Fomo*. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar 2 dan 3.

HASIL Phubbing vs. Fomo



HASIL Phubbing vs. Social Anxiety



Analisis Regresi

nilai korelasi (R) Sebesar 0.536 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.287. Nilai adjusted R^2 adalah 0.284. Hal ini berarti bahwa sebesar 28.7% variasi pada variable Phubbing dapat dijelaskan secara Bersama oleh *Fomo* dan *Social Anxiety*, sedangkan sisanya 71.3% dijelaskan oleh factor-faktor lain diluar model penelitian ini. Nilai Standard Error of the Estimate (SEE) sebesar 3.253 menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model yang relative kecil.

Uji Hipotesa

Model Summary – Phubbing

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE
H_0	0.000	0.000	0.000	3.844
H_1	0.536	0.287	0.284	3.253

Uji Anova

Diperoleh nilai F hitung sebesar 83.82 dengan signifikansi $p = 0.001$ ($p \leq 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi secara simultan signifikan. Artinya *Fomo* dan *Social Anxiety* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

Tabel 3.

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	1774	2	886.90	83.82	< .001
	Residual	4402	416	10.58		
	Total	6176	418			

- Nilai Coefficients

Ditinjau dari masing-masing variable menunjukkan bahwa *Fomo* dan *Social Anxiety* memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku *phubbing*, karena keduanya memiliki nilai yang sama, $p 0.001 \leq 0.05$.

Nilai Coefficients Hubungan Antar Variabel

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
Ho	(Intercept)	23.967	0.188		127.633	< .001		
H1	(Intercept)	12.164	0.927		13.126	< .001		
	Fomo	0.379	0.055	0.357	6.926	< .001	0.643	1.555
	Social Anxiety	0.094	0.020	0.239	4.635	< .001	0.643	1.555

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung lebih sering memeriksa smartphone karena takut tertinggal informasi atau aktivitas sosial. Sementara itu, social anxiety mendorong individu menghindari interaksi tatap muka dan menggunakan smartphone sebagai bentuk coping untuk mengurangi ketidaknyamanan sosial. Kombinasi FOMO dan social anxiety membuat smartphone menjadi sarana pelarian yang memperkuat kecenderungan perilaku phubbing, khususnya pada Generasi Z.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Fomo* dan *Social Anxiety* pada Gen Z di Sidoarjo. Hal ini sejalan dengan hasil regresi linier berganda yang menunjukkan bahwa dari kedua variable tersebut secara simultan memberikan kontribusi sebesar 28,7 terhadap perilaku *Phubbing*, sedangkan sisinya dipengaruhi oleh faktor faktor lain di luar penelitian ini. Secara keseluruhan baik *Fomo* ataupun *Social Anxiety* memiliki pengaruh yang signifikan, sehingga semakin tinggi seseorang mengalami *Fomo* maupun *Social Anxiety*, maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang tersebut akan melakukan *Phubbing*. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa takut tertinggal informasi dan ketidak nyamanan dalam situasi sosial menjadi faktor psikologis yang mendorong Gen Z lebih memustkan perhatian pada *smartphone* dibanding berinteraksi secara langsung atau tatap muka.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Bagi Gen Z:

Diharapkan Gen Z mampu menggunakan *smartphone* secara bijak, terutama saat berada dalam interaksi sosial tatap muka. Mengurangi intensitas penggunaan media sosial, melakukan istirahat digital sejenak, serta meningkatkan kesadaran mengenai dampak *phubbing* dapat membantu menekan kecenderungan mengabaikan lawan bicara. Penting bagi Gen Z untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri agar tidak menjadikan *smartphone* sebagai cara menghindar dari rasa cemas atau situasi sosial yang membuat tidak nyaman.

Lembaga pendidikan

Lembaga pendidikan diharapkan memberikan sebuah edukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang sehat dan bertanggung jawab. Program seperti psikoedukasi tentang cara mengelola *Fomo*, *Social Anxiety* serta pelatihan komunikasi tatap muka. Hal ini dapat membantu para siswa memahami dampak perilaku *phubbing* terhadap hubungan sosial. Selain itu, sekolah dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang mendorong interaksi langsung.

Peneliti selanjutnya:

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variable lain yang berpotensi mempengaruhi *phubbing*. Penelitian dengan metode berbeda dan cakupan sampel yang lebih luas juga perlu dilakukan agar pemahaman mengenai perilaku *phubbing* semakin komperhensif dan dapat digunakan sebagai dasar intervensi yang lebih efektif.

Referensi

- [1] K. Rahmani, C. Indah Soca Retno Kuntari, and T. Genia Zega, “Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Kompetensi Interpersonal Generasi Z Pengguna Media Sosial,” *Humanitas (Monterey N L)*, vol. 8, no. 2, pp. 177–194, 2024.
- [2] A. L. Mandas, “Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial,” 2022, doi: 10.53696/27219283.78.
- [3] M. Najah, A. Fadilah Malik, and I. Rachmi, “PERILAKU PHONE SNUBBING (PHUBBING) PADA GENERASI X, Y DAN Z,” 2022, [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUIISI>
- [4] E. S. Lauw and M. Jannah, “PHUBBING PADA GEN Z APAKAH DIPREDIKSI OLEH FOMO ?,” vol. 19, no. 2, pp. 143–157, 2024, [Online]. Available: <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>
- [5] M. S. Hura, N. W. Sitasari, and Y. A. Rozali, “PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA,” *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikolog*, vol. Vol. 19. 02, 2021.
- [6] J. Aagaard, “Digital akrasia: a qualitative study of phubbing,” *AI Soc*, vol. 35, no. 1, pp. 237–244, Mar. 2020, doi: 10.1007/s00146-019-00876-0.
- [7] N. Sirupang, M. Arsyad, and R. Supiyah, “DAMPAK ‘PHUBBING’ TERHADAP KEHARMONISAN KELURGA DI KELURAHAN KADIA KECAMATAN KADIA KOTA KENDARI,” 2020.
- [8] E. Karadağ *et al.*, “Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model,” *J Behav Addict*, vol. 4, no. 2, pp. 60–74, 2015, doi: 10.1556/2006.4.2015.005.
- [9] E. Karadağ *et al.*, “The Virtual World’s Current Addiction: Phubbing,” *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, vol. 3, no. 2, Nov. 2016, doi: 10.15805/addicta.2016.3.0013.
- [10] R. N. Ramdhani, N. T. Salsabila, and D. Sudrajat, “Fenomena perilaku phubbing remaja dan implikasinya pada layanan bimbingan dan konseling,” *Cousellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 15, no. 1, pp. 86–102, May 2025, doi: 10.25273/cousellia.v15i1.22374.
- [11] E. N. Bahriyah, A. Sururi Afif, and E. Heryati, “SISTEM KOMUNIKASI KELUARGA PADA ANAK BERPERILAKU PHUBBING,” 2021.
- [12] H. Permata, S. Rahaju, T. Akbar, and R. Yunanto, “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, 2023.
- [13] K. Adnan, N. Setiyowati, and T. Chusniyah, “Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Phubbing: Peran Fear of Missing Out (FoMO) sebagai Variabel Mediator-A Systematic Literature Review The Influence of Self-Control on Phubbing Behavior: The Role of Fear of Missing Out (FoMO) as a Mediating Variable-A Systematic Literature Review,” *Jurnal Diversita*, vol. 8, no. 2, 2022, doi: 10.31289/diversita.v11i1.13724.
- [14] S. Negeri and K. Majalengka, “Gambaran Perilaku Phubbing dan Pengaruhnya terhadap Remaja pada Era Society 5.0 Muhibbu Abivian,” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, vol. 5, no. 2, pp. 155–164, 2022, [Online]. Available: <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- [15] A. Wijayanti Irawan, “HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DAN SMARTPHONE ADDICTION TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU PHUBBING PENGGUNA SOCIAL MEDIA PADA SISWA KELAS XI MAN 3 JAKARTA PUSAT,” *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, vol. Vol. 3. No. 3, Nov. 2023, doi: 10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3.

- [16] D. Penanganannya *et al.*, “FEAR OF MISSING OUT (FOMO): PENYEBAB,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 10, no. 1, pp. 77– 85, 2025.
- [17] L. Aisafitri and K. Yusriyah, “Fear Of Missing Out Syndrome As A Lifestyle Of The Millennial Generation In Depok City,” *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*, vol. 2, no. 4, pp. 166–177, 2020, [Online]. Available: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- [18] R. Fauzi, M. Alppy Valdez, and A. Husan, “COMMUNICATIVE: (52-67) PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI KOMUNIKASI,” 2024, doi: 10.47453/Rifqi.
- [19] B. Gao, Q. Ji, T. Zhang, and Y. Xu, “Fear of missing out and phubbing behavior among undergraduates: Self-control as a mediator, mindfulness as a moderator,” *Soc Behav Pers*, vol. 51, no. 10, Oct. 2023, doi: 10.2224/sbp.12684.
- [20] K. Kusumaisna and Y. W. Satwika, “Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya The Relationship between Social Media Usage Intensity and Fear of Missing Out (FoMO) among Emerging Adulthood as Active Social Media Users in Surabaya City,” vol. 10, no. 02, pp. 749–764, 2022.
- [21] Azhari Fahira, “PENGRAUH KECEMASAN SOSIAL, KEBOSNAN DAN EMPATI TERHADAP PHUBBING DIKALNGAN GENERASI DIGITAL NATIVE,” 2024.
- [22] Z. Syalvia Dwi Putri, W. Kurniawan, and E. Yuliza Fakultas Dakwah Jurusan Psikologi Islam IAI Diniyyah Pekanbaru Fakultas Dakwah Jurusan Psikologi Islam IAI Diniyyah Pekanbaru Fakultas Dakwah Jurusan Psikologi Islam IAI Diniyyah Pekanbaru, “Diniyyah International Conference (D-IC) Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Anak di Lembaga Pemasarakatan Khusus Anak Pekanbaru,” 2025.
- [23] A. Venugopal and J. Fenn, “Social Anxiety, Coping and Phubbing among Young Adults,” vol. 9, no. 3, 2021, doi: 10.25215/0903.206.

- [24] J. Sun and J. A. Samp, “‘Phubbing is happening to you’: examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships,” *Behaviour and Information Technology*, vol. 41, no. 12, pp. 2691–2704, 2022, doi: 10.1080/0144929X.2021.1943711.
- [25] A. Imaddudin, C. Arumsari, and R. Dianah, “Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Layanan Konseling-NC-SA license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>),” 2023.
- [26] N. Ramadhani and M. Albina, “PT. Media Akademik Publisher ANALISIS METODE PENELITIAN KORELASIONAL DALAM KONTEKS PENDIDIKAN MODERN,” *JMA*), vol. 3, no. 6, pp. 3031–5220, 2025, doi: 10.62281.
- [27] “METODE-PENELITIAN-KUANTITATIF-KUALITATIF-DAN-R-D”.
- [28] M. Alif Romadon, G. Rusyid Affandi, and R. Ananda Paryontri, “The Influence Between Interpersonal Communication And Fear Of Missing Out (FOMO) On Phubbing Behavior In Early Adults In Sidoarjo [Pengaruh Antara Komunikasi Interpersonal Dan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Perilaku Phubbing Pada Dewasa Awal Di Sidoarjo],” Nov. 2025.
- [29] N. Sudariana and M. M. Yoedani, “ANALISIS STATISTIK REGRESI LINIER BERGANDA,” 2021.
- [30] F. M. Schneider and S. Hitzfeld, “I Ought to Put Down That Phone but I Phub Nevertheless: Examining the Predictors of Phubbing Behavior,” *Soc Sci Comput Rev*, vol. 39, no. 6, pp. 1075–1088, Dec. 2021, doi: 10.1177/0894439319882365.
- [31] F. Uncu, D. Güneş, N. Ö. Kılınc, and M. E. Güneş, “A study evaluating the relationship between 3phubbing levels and empathic attitudes of college students,” *HEALTH SCIENCES QUARTERLY*, vol. 4, no. 1, pp. 53–60, Jan. 2024, doi: 10.26900/hsq.2180.
- [32] Aisyah Siti Nur, “HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA SISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMA NEGERI,” Aug. 2024.
- [33] J. Psikologi, A. Shabrina Pratomo, M. Esterina, and B. Setiawan, “Pengaruh Phubbing dan Digital Parenting Terhadap Kecemasan Sosial Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP),” *Jurnal Psikologi*, vol. Vol. 9 No. 1, Aug. 2025.

TERIMAKASIH