

19_Fiks_DRAF_SKRIPSI_VERONIKA AFSYIA L_023

15%
Suspicious
texts

7% Similarities
0% similarities between quotation marks
0% among the sources mentioned

5% Unrecognized languages

5% Texts potentially generated by AI

Document name: 19_Fiks_DRAF_SKRIPSI_VERONIKA_AFSYIA_L_023.docx Document ID: 8ada50b54f9a092b1e8df38941709b214fe36d53 Original document size: 3.54 MB	Submitter: jurnal umsida Submission date: 1/5/2026 Upload type: interface analysis end date: 1/5/2026	Number of words: 5,030 Number of characters: 37,757
---	--	--

Location of similarities in the document:



☰ Sources of similarities

Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	doi.org The Influence Between Interpersonal Communication and Fear of Missin... https://doi.org/10.54371/jjip.v8i5.7862	5%		📄 Identical words: 5% (219 words)
2	archive.umsida.ac.id https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/8252/59297/65790	5%		📄 Identical words: 5% (213 words)
3	journal.wima.ac.id GAYA PENGASUHAN ORANGTUA DENGAN PERILAKU BERM... http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/download/2118/1910	< 1%		📄 Identical words: < 1% (28 words)
4	Document from another user #50211b 📄 Comes from another group	< 1%		📄 Identical words: < 1% (27 words)
5	Document from another user #4085da 📄 Comes from another group	< 1%		📄 Identical words: < 1% (27 words)

Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	ojs.fkip.ummetro.ac.id https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/download/10289/pdf	< 1%		📄 Identical words: < 1% (34 words)
2	doi.org The Effect Of Fear Of Missing Out (FOMO) And Viral Marketing On Consu... https://doi.org/10.37676/jjema.v1i2.542	< 1%		📄 Identical words: < 1% (25 words)
3	doi.org Fear of Missing Out (FOMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fat... https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20956	< 1%		📄 Identical words: < 1% (18 words)
4	eprints.ums.ac.id http://eprints.ums.ac.id/19836/17/Naskah_Publikasi.pdf	< 1%		📄 Identical words: < 1% (17 words)
5	doi.org Perbedaan Perilaku Berbohong Ditinjau dari Tipe Kepribadian https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i3.797	< 1%		📄 Identical words: < 1% (17 words)

Points of interest

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

□

Veronika Afsyia Laurent1),



Effy Wardati Maryam2)
1)



doi.org | Perbedaan Perilaku Berbohong Ditinjau dari Tipe Kepribadian
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i3.797>

Program



doi.org | Fear of Missing Out (FOMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood
<https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20956>

Studi Psikologi,

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu



eprints.ums.ac.id
http://eprints.ums.ac.id/19836/17/Naskah_Publikasi.pdf

Pendidikan,

Universitas Muhammadiyah

Sidoarjo

veronikaafsyialau@gmail.com; effywardati@umsida.ac.id

Abstract

The behavior of Phubbing has increasingly risen among Generation Z along with the high use of smartphones and strong attachment to social media.



The research problem in this study is whether there is a relationship between Fomo and Social Anxiety with Phubbing behavior among Gen Z in Sidoarjo. This study employed a quantitative method with a correlational approach involving 384 respondents selected through accidental sampling. The research instruments included Phubbing, Fomo, and Social Anxiety scales that had been tested for validity and reliability. Multiple linear regression analysis showed that Fomo and Social Anxiety collectively had a significant effect on Phubbing ($F = 83.82$; $p < 0.001$) with a contribution of 28.

7% ($R^2 = 0.287$).

Partially, Fomo ($p < 0.$

001) and Social Anxiety ($p < 0.001$) also had significant effects. The findings indicate that Gen Z individuals with higher levels of Fomo and Social Anxiety are more likely to engage in Phubbing. This study is expected to serve as a basis for efforts to improve smartphone-use awareness and enhance the quality of social interactions among Gen Z.

Keywords – Phubbing, Fomo, Social Anxiety

Abstrak.

Perilaku Phubbing semakin meningkat pada Gen Z seiring dengan tingginya penggunaan smartphone dan keterikatan penggunaan media sosial.



Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara Fomo dan Social Anxiety dengan perilaku Phubbing pada Gen Z di Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional pada 384 responden yang dipilih melalui teknik accidental sampling. Instrumen penelitian ini mencakup skala Phubbing, Fomo, dan Social Anxiety yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa Fomo dan Social Anxiety secara keseluruhan berpengaruh signifikan terhadap Phubbing.

($F = 83.82$; $p < 0.001$) dengan kontribusi sebesar 28,



7% ($R^2 = 0.287$). Secara parsial, Fomo ($p < 0.001$) dan social anxiety ($p < 0.$

001) juga memberikan pengaruh signifikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa Gen Z yang memiliki Fomo dan Social Anxiety yang tinggi, maka semakin besar kecenderungan untuk melakukan Phubbing. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam upaya untuk meningkatkan kesadaran penggunaan smartphone serta kualitas interaksi sosial pada Gen Z.



Kata Kunci – Phubbing, Fomo, Social Anxiety

I.

Pendahuluan

Generasi Z lahir antara 1995 - 2012, dikenal juga dengan sebutan Digital Natives atau mereka yang sejak lahir sudah mengenal dunia digital karena mereka yang menjadi saksi berkembangnya teknologi, media elektronik, internet dan berbagai situs jejaring sosial [1]. Gen Z sering dianggap mempunyai karakteristik yang khas dan berbeda dari pada generasi sebelumnya karena sejak mereka kecil sudah akrab dengan internet [2]. Perkembangan teknologi ini lah yang membuat para penggunanya, termasuk Gen Z, seperti dapat mengakses dunia melalui genggam tangan. Perkembangan teknologi memungkinkan mereka untuk lebih mudah menjelajahi berbagai hal. Seperti memperluas dalam bermedia sosial, dan juga

meningkatkan komunikasi dengan mudah hanya dengan menggunakan smartphone [3]. Tetapi, dari sekian banyak kegunaan teknologi tersebut, kemajuan teknologi dan penggunaan smartphone tidak luput bahwa hal ini juga membawakan dampak negatif, salah satunya adalah munculnya perilaku Phubbing [4]. Phubbing merupakan perilaku seseorang yang terus memperhatikan smartphone saat mereka sedang berbicara dengan orang lain, terus masuk kedalam smartphone dan menghindari dari komunikasi dua arah ataupun lebih. Dengan kata lain Phubbing merupakan suatu sikap ketidakpedulian terhadap lingkungan disekitarnya yang hanya fokus pada pemakaian smartphone [5]. Perilaku Phubbing merupakan suatu fenomena ketika seseorang lebih fokus dan hilang ke dalam smartphonenya ketika sedang berinteraksi dengan orang lain [6]. Ciri-ciri perilaku Phubbing yaitu: 1) Individu yang melakukan Phubbing cenderung kurang aktif ketika berada dilingkungan sosial karena perhatiannya tertuju pada smartphone 2) individu cenderung lebih fokus pada smartphonenya dan mengabaikan lawan bicaranya saat interaksi berlangsung [7]. Karadag menjelaskan bahwa Phubbing memiliki 2 aspek



doi.org | The Influence Between Interpersonal Communication and Fear of Missing Out (FOMO) on Phubbing Behavior in Early Adults in Sidoarjo
<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i5.7862>

yaitu pertama,

Communication Disturbance yakni Saat berkomunikasi,

gangguan dari ponsel dapat menyebabkan komunikasi tatap muka yang sedang berlangsung menjadi terganggu. Ini menghambat aliran percakapan dan mengurangi kualitas interaksi. Yang kedua, phone obsession yakni terdapat dorongan kuat dalam diri individu untuk terus menggunakan ponsel, bahkan Ketika sedang melakukan komunikasi tatap muka dengan orang lain [8]. Hal ini menunjukkan Tingkat ketergantungan yang tinggi pada ponsel dan mengurangi perhatian terhadap orang di sekitar. Perilaku Phubbing dalam interaksi sosial dapat menyebabkan lawan bicara merasa diabaikan atau terpengaruh untuk mengikuti perilaku Phubbing tersebut. Jika tidak ditangani dengan tepat, perilaku ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan empati terhadap lingkungannya, kesulitan dalam beradaptasi, dan bahkan konflik sosial dengan teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya [27]. Phubbing dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan, faktor-faktor utama yang mempengaruhi perilaku Phubbing meliputi smartphone addiction, internet addiction, social media addiction, dan game addiction. Secara keseluruhan, faktor-faktor ini menunjukkan bagaimana kecanduan terhadap teknologi dan media dapat mengubah perilaku individu, termasuk meningkatkan kecenderungan untuk melakukan Phubbing

[9].

Penelitian yang telah dilakukan oleh Hura, dkk menyatakan sebanyak (51%) dari 100 responden yang mengalami Phubbing [5]. Pada penelitian lain yang telah dilakukan oleh Najah, dkk, diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki Fear Of Missing out tinggi dan mengalami Phubbing terdapat sebanyak (60,7%) dari 34 responden. Pada dasarnya dampak dari menggunakan smartphone dapat memicu banyak hal. Yang membuat, komunikasi menjadi tidak maksimal dan menyebabkan seseorang mengalami ketidakpuasan dan merasa kurang peduli satu sama lain [3]. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dkk, Menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku Phubbing cukup tinggi di kalangan SMP Negeri se-Kota Banjar, baik laki-laki maupun perempuan. Banyak siswa berada pada golongan Phubbing ringan hingga Phubbing sedang. Golongan siswa yang mengalami Phubbing ringan sebesar 58% siswa laki-laki dan 53,2% siswa Perempuan hal ini membuktikan bahwa sebagian siswa memiliki perilaku Phubbing ringan. Selain itu untuk sebagian besar siswa yang berada pada Phubbing sedang nilainya lebih tinggi untuk siswa Perempuan 43,3% sedangkan siswa laki laki 35,6%. Faktanya golongan yang mengalami Phubbing berat banyak terjadi pada siswa laki laki 4,8% daripada siswa Perempuan 2,7% [10].

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli 2025 dengan menyebarkan kuesioner melalui google form terhadap 67 Gen Z di Sidoarjo, diperoleh hasil bahwasanya sebagian besar responden mengalami perilaku Phubbing. Sebanyak 60% Gen Z mengaku mengalami communication disturbance atau gangguan komunikasi dengan lingkungannya dan selalu ingin melihat smartphone jika ada notification yang masuk meski sedang berada di situasi yang penting. Sebanyak 65% Gen Z mengalami phone obsession atau obsesi terhadap smartphone yang membuat adanya kegelisahan jika mereka tidak membawa atau membuka smartphone untuk beberapa jam. Dari hasil survey awal tersebut dapat disimpulkan bahwasanya, terdapat permasalahan Phubbing akibat tingginya penggunaan smartphone yang berlebihan pada Gen Z yang telah mengikuti survey awal penelitian. Karadag menjelaskan aspek-aspek Phubbing yang pertama,



communication disturbance yakni Saat



archive.umsida.ac.id
<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/8252/59297/65790>

berkomunikasi,



doi.org | The Influence Between Interpersonal Communication and Fear of Missing Out (FOMO) on Phubbing Behavior in Early Adults in Sidoarjo
<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i5.7862>

gangguan dari ponsel dapat menyebabkan komunikasi tatap muka yang sedang berlangsung menjadi terganggu. Ini menghambat aliran percakapan dan mengurangi kualitas interaksi. Yang kedua, phone obsession yakni terdapat dorongan kuat dalam diri individu untuk terus menggunakan ponsel, bahkan ketika sedang melakukan komunikasi tatap muka dengan orang lain

[8].

Seorang yang sering menggunakan smartphone memungkinkan untuk terhubung dengan orang lain kapanpun, tetapi banyak rasa khawatir yang terjadi sehingga smartphone dapat menyebabkan dampak negatif bukan hanya sebagai pendukung untuk hal interaksi satu sama lain ataupun kelompok. Aktivitas menggunakan smartphone untuk bermain game, belanja online, mencari informasi, mendengarkan musik dan lain-lain yang berlebihan akan memunculkan sikap mengabaikan atau acuh terhadap lingkungan [11]. Mereka yang sering melakukan Phubbing dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, seperti kurangnya kemampuan komunikasi, kesulitan dalam membangun atau mempertahankan kontak mata dengan lawan bicara, yang pada akhirnya dapat menjadi kesalahpahaman dalam diskusi mereka dengan lawan bicara [12]. Perilaku Phubbing pada saat berinteraksi sosial akan mengakibatkan lawan bicara merasa terabaikan atau sebaliknya mengikuti perilaku Phubbing tersebut. Jika dibiarkan tanpa adanya upaya yang tepat, tentu akan menyebabkan menjadi individu yang tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya (nirempati), sulit menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri/ beradaptasi, hilangnya kesadaran tanggung jawab, dan bahkan munculnya konflik sosial baik dengan teman sebaya maupun guru atau orang dewasa lainnya [13].

Phubbing dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, salah satunya yaitu Fear of Missing Out (Fomo) [31]. Fear of Missing Out merupakan adanya ketakutan dan kekhawatiran bila mana tidak mengetahui sebuah informasi tentang individu atau kelompok lain, yang menyebabkan mereka mempunyai kemauan untuk selalu melihat sosial media secara berlebihan. Mereka tidak akan melewatkan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan momen yang berharga, atau peristiwa-peristiwa lainnya [14]. Fomo dapat mempengaruhi perilaku seseorang, seperti meningkatkan penggunaan media sosial secara berlebihan, sulit melepaskan diri dari perangkat digital, hingga kecemasan saat tidak dapat mengakses informasi terkini. Kondisi ini diperparah oleh algoritma media sosial yang terus mendorong pengguna untuk tetap aktif melalui pembaruan konten real-time [15]. Individu yang mengalami Fomo seringkali memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan terus-menerus mencari informasi yang mereka butuhkan [16]. Fomo juga menjadi dorongan atau prediktor berperilaku Phubbing baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui hal yang berhubungan dengan penggunaan media sosial [17]. Pada studi yang dilakukan B. Gao, dkk membahas tentang Fomo dan Phubbing mengidentifikasi bahwa Fomo sebagai pendorong yang berpotensi memunculkan perilaku Phubbing [18]. Penelitian yang dilakukan Hura, dkk juga telah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan Fomo terhadap perilaku Phubbing pada Gen Z, dengan tingkat Fomo yang lebih tinggi mengarah pada perilaku Phubbing yang lebih sering [5]. Przybyski menyatakan aspek yang dimiliki Fomo terdiri dari relatedness, merupakan seseorang yang tidak memiliki kedekatan dengan individu lain sehingga ia takut ketinggalan dan ingin terus ikut apa yang dilakukan orang lain. Selanjutnya tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self atau diri sendiri adalah seseorang yang merasa kurang percaya diri atau tidak bebas menentukan pilihan hidupnya, sehingga ia sering membandingkan diri dengan orang lain dan takut tertinggal hal-hal penting [19].

Faktor lain yang mempengaruhi Phubbing adalah individu yang seringkali merasa cemas saat berada dalam situasi sosial atau biasa disebut dengan Kecemasan Sosial [20]. La Grace & Lopez menyatakan bahwa Kecemasan Sosial merupakan rasa takut yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, yang menyebabkan individu menghindari situasi sosial. Gejala kecemasan sosial dapat mencakup ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial, dan tekanan dalam situasi tertentu [21]. Mengindikasikan bahwa Phubbing tidak selalu dilakukan karena ketergantungan, tetapi juga karena adanya kecenderungan menghindari interaksi sosial langsung, terutama ketika menghadapi situasi yang membuat tidak nyaman. Kondisi ini bisa dialami seseorang yang mengalami kecemasan sosial [10]. Dalam penelitian yang dilakukan oleh A. Venugopal dan J. Fenn menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan perilaku Phubbing [22]. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh J. Sun dan J. A. Samp mengatakan kecemasan sosial berhubungan positif dengan friends phubbing. Hal ini mengungkap bahwa subjek penelitian yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung lebih menunjukkan perilaku Phubbing saat sedang berinteraksi langsung dengan teman-temannya [23]. Menurut La Greca & Lopez terdapat tiga aspek kecemasan sosial pertama ketakutan akan evaluasi negatif, Individu merasa takut dan khawatir untuk mendapat evaluasi atau respon negatif dari lingkungan sosialnya tentang dirinya. Yang kedua menghindari interaksi sosial karena merasa tertekan namun berbeda

dengan aspek sebelumnya, pada aspek ini saat individu berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal, selanjutnya aspek ketiga adalah memikirkan penilaian orang tentang individu tersebut dan ekspektasi terhadap apa yang orang lihat dari dirinya. Faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial menurut Rayuso adalah faktor genetik (genes) biasanya keluarga yang memiliki orang tua dengan kecemasan sosial akan menurunkannya pada anaknya, pengalaman sosial yang sangat kuat mempengaruhi timbulnya kecemasan sosial [24]. Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian tentang Fomo, Social Anxiety dan juga Phubbing. Hura, dkk telah melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Fear Of Missing out terhadap perilaku Phubbing pada remaja" [5]. Penelitian lain juga dilakukan oleh A.



Venugopal dan J. Fenn tentang

"Social Anxiety, Coping and Phubbing Among Young Adults"

[22].

Namun belum ada penelitian yang menguji Fomo dan Social Anxiety secara bersama terhadap Phubbing. Peneliti belum menemukan ada penelitian yang meneliti hubungan Fomo dan Social Anxiety dengan Phubbing pada Gen Z. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan Fomo dan Social Anxiety dengan Phubbing pada Gen Z. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara Fomo dan Social Anxiety dengan Phubbing pada Gen Z. Berdasarkan teori maka diajukan tiga hipotesis penelitian, yaitu: (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara Fomo (X1) terhadap perilaku Phubbing (Y), (2) terdapat pengaruh yang signifikan antara Social Anxiety (X2) terhadap perilaku Phubbing (Y), dan (3) Fomo (X1) dan Social Anxiety (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Perilaku Phubbing (Y) pada gen Z.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, yaitu pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan arah hubungan, mengukur tingkat keeratn hubungan antar variabel, dan menentukan apakah hubungan tersebut berhubungan atau tidak [25]. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang diteliti, yaitu perilaku Phubbing sebagai variabel dependen,



dan Fomo dan Social Anxiety sebagai variable independent.

Populasi merupakan subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai sumber data. Adapun populasi dan pertimbangan dalam penelitian ini adalah menggunakan Gen Z di Sidoarjo dengan jumlah populasi sebanyak 628.137 jiwa, dari usia 12-21 tahun sebagaimana tercatat dalam data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024. Sampel diambil sebanyak 384 Gen Z se Sidoarjo berdasarkan Krejcie dan Morgan dengan taraf kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah menggunakan accidental sampling. Accidental sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel yang didasari dengan kebetulan, yakni siapa saja seseorang yang tidak sengaja berjumpa dengan peneliti untuk dapat dimanfaatkan sebagai sampel, jika dilihat mereka yang tidak sengaja berjumpa itu cocok sebagai sumber data [26].



doi.org | The Influence Between Interpersonal Communication and Fear of Missing Out (FOMO) on Phubbing Behavior in Early Adults in Sidoarjo
<https://doi.org/10.54371/jjip.v8i5.7862>

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui kuesioner dengan menggunakan skala

Fomo 8 aitem dengan reliabilitas 0,829, Skala Social Anxiety 18 aitem dengan reliabilitas 0,935, skala Phubbing 10 aitem dengan reliabilitas 0,719
Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa skala psikologis berbasis model Likert dengan lima alternatif respons, yaitu Sangat



repository.unissula.ac.id | HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH 02
https://repository.unissula.ac.id/41970/1/Psikologi_30702100168_fullpdf.pdf

sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai

(STS). Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu skala perilaku Phubbing, Fomo dan Social Anxiety. Pada skala perilaku Phubbing menggunakan skala adaptasi yang disusun oleh Romadhon Alif M;



Affandi Ghozali R; Prayontri Ramon A (2025),

yang mengacu pada aspek karadag yang menggunakan aspek Communication Disturbance dan phone obsession. Terdiri dari 10 aitem valid dengan reliabilitas sebesar Cronbach's Alpha (α) = 0,822 yang menunjukkan tingkat keandalan sangat baik dalam mengukur perilaku Phubbing [27].

Pada skala Fomo menggunakan skala adaptasi yang disusun oleh Romadhon Alif M;



Affandi Ghozali R; Prayontri Ramon A (2025),

yang merujuk pada teori Przybylski yang menggunakan aspek ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis akan relatedness dan ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis akan self. Terdiri dari 8 aitem valid dengan reliabilitas sebesar Cronbach's Alpha (α) = 0,752 yang menunjukkan tingkat keandalan sangat baik dalam mengukur Fomo [27]. Pada skala Social Anxiety menggunakan adaptasi oleh Azhari Fahira (2025), yang mengacu pada teori La Greca & Lopez yang menggunakan aspek ketakutan akan evaluasi negatif, menghindari interaksi sosial karena merasa tertekan, dan memikirkan penilaian orang tentang individu tersebut dan ekspektasi terhadap apa yang orang lihat dari dirinya. Terdiri dari 18 aitem valid dengan reliabilitas sebesar Cronbach's Alpha (α) = 0,945 yang menunjukkan tingkat keandalan sangat baik dalam mengukur Social Anxiety [20].

Data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui sejauh mana Fomo dan Social Anxiety secara simultan yang berpengaruh terhadap perilaku Phubbing pada Gen Z. sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas guna memastikan kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut [28].

III. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Sebelum menganalisis data, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi meliputi uji normalitas,



uji linieritas dan uji multikolinieritas.

Jika dalam perhitungan nantinya data yang didapatkan berdistribusi normal, linier dan tidak terjadi multikolinieritas, maka dapat dilanjutkan melakukan uji selanjutnya. Berdasarkan hasil analisa uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal, karena Sig 0.200 > 0.05 maka normalitas dikatakan normal.



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test
 Unstandardized Residual
 N 419
 Normal Parameters, b Mean .0000000
 Std. Deviation 3.24506994
 Most Extreme Differences Absolute .036
 Positive .035
 Negative -.036
 Test Statistic .036



Document from another user
 Comes from another group

Asymp. Sig. (2-tailed) .200c,d



ojs.fkip.ummetro.ac.id
<https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/download/10289/pdf>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

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

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



Uji Multikolinieritas
 Coefficients
 Collinearity Statistics
 Model Unstandardized Standard Error Standardized t p Tolerance VIF
 Ho (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

Tabel 1.

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 adalah Variabel X1 dan X2 mampu menjelaskan 28.7% perubahan variabel Y.



Document from another user
 Comes from another group

Model Summaryb



ojs.fkip.ummetro.ac.id
<https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/download/10289/pdf>

Model R R Square Adjusted R Square Std.
 Error of the



doi.org | The Effect Of Fear Of Missing Out (FOMO) And Viral Marketing On Consumer Shopee Purchasing Decisions In Generation Z In Tasikmalaya City
<https://doi.org/10.37676/fjema.v1i2.542>

Estimate



Document from another user
 Comes from another group

Change Statistics

R Square Change F Change df1 df2 Sig. F Change

.536a .287 .284 3.253 .287 83.819 2 416 .000

- a. Predictors: (Constant), Hasil Social Anxiety, Hasil Fomo
- b. Dependent Variable:

Hasil Phubbing

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai korelasi (R) sebesar 0.536 dan koefisien determinasi (R²) sebesar 0.287. Nilai adjusted R² 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 faktor-faktor lain diluar model penelitian ini. Nilai Standard Error of the Estimate (SEE) sebesar 3.253 menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model yang relatif kecil.



Uji Hipotesa
Model Summary - Phubbing
Model R² Adjusted R² RMSE
H₀ 0.

000 0.000 0.000 3.844
H₁ 0.536 0.287 0.284 3.253

Tabel 2.

Berdasarkan hasil 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.



ANOVA
Model Sum of Squares df Mean Square F p
H₁ Regression 1774 2 886.

90 83.82 < .001
Residual 4402 416 10.58
Total 6176 418

Note.



The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Tabel 3.

Ditinjau dari masing-masing variabel 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
Collinearity Statistics
Model Unstandardized Standard Error Standardized t p Tolerance VIF
H₀ (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

Tabel 4.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan Fomo dan Social Anxiety dengan perilaku Phubbing pada Gen Z di Sidoarjo. Berdasarkan hasil pengujian Hipotesis pada tabel anova diketahui bahwa nilai F 83.82 dengan nilai taraf signifikansi $p 0.0001 \leq 0.05$ yang berarti terdapat hubungan antara Fomo dan Social Anxiety dengan Perilaku Phubbing. Untuk mengetahui berapa sumbangan efektif variabel independen terhadap dependen yaitu berdasarkan hasil menunjukkan bahwa nilai R 0.536 dan R² 0.287 yang artinya variabel dari perilaku phubbing yang mampu dijelaskan oleh Fomo dan Social Anxiety sebesar 28,7%. Sementara sisanya itu dijelaskan oleh hal-hal lain yang tidak termasuk dalam variable. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Nilai R² sebesar 28,7% menunjukkan bahwa Fomo dan Social Anxiety memiliki peranan yang cukup tinggi dalam menjelaskan perilaku phubbing pada Gen Z di Sidoarjo. Faktor psikologis lainnya juga mempengaruhi perilaku Phubbing seperti kebutuhan untuk tetap terhubung dan sensitivitas terhadap situasi sosial, hal ini dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengalihkan perhatian ke smartphone.

Berdasarkan hasil selanjutnya apakah masing-masing variabel independen



memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependen, maka ditinjau dari variabel Fomo yang memperoleh hasil $p 0.001 \leq 10$ yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku

Phubbing. Perkembangan teknologi ini lah yang membuat para penggunanya, termasuk Gen Z, seperti dapat mengakses dunia melalui genggaman tangan. Perkembangan teknologi memungkinkan mereka untuk lebih mudah menjelajahi berbagai hal. Seperti memperluas dalam bermedia sosial, dan juga meningkatkan komunikasi dengan mudah hanya dengan menggunakan smartphone [3]. Tetapi, dari sekian banyak kegunaan teknologi tersebut, kemajuan teknologi dan penggunaan smartphone tidak luput bahwa hal ini juga membawakan dampak negatif, salah satunya adalah munculnya perilaku Phubbing [4]. Seorang yang sering menggunakan smartphone memungkinkan untuk terhubung dengan orang lain kapanpun, tetapi banyak rasa khawatir yang terjadi sehingga smartphone dapat menyebabkan dampak negatif bukan hanya sebagai pendukung untuk hal interaksi satu sama lain

ataupun kelompok. Aktivitas menggunakan smartphone untuk bermain game, belanja online, mencari informasi, mendengarkan musik dan lain-lain yang berlebihan akan memunculkan sikap mengabaikan atau acuh terhadap lingkungan [11]. Fomo juga menjadi dorongan atau prediktor berperilaku Phubbing baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui hal yang berhubungan dengan penggunaan media sosial [17]. Dengan mudahnya mengakses segala informasi di sosial media membuat mereka merasa tenang ketika dapat membukanya. Tetapi hal ini memberikan dampak negatif bagi diri mereka sendiri yang mempunyai Fomo sebab ancaman takut tertinggal yang semakin besar memberikan dampak bagi mereka untuk memeriksa yang pada akhirnya menyebabkan permasalahan dalam penggunaan smartphone, terutama pada telepon genggamnya [29]. Dalam konteks perkembangan zaman saat ini Fomo tidak hanya berkaitan dengan status sosial dan identitas diri. Bagi Gen Z, aktif dalam bermedia sosial sering kali dapat menjadikan seseorang mencari cerminan eksistensi, sehingga perilaku memeriksa smartphone secara berulang menjadi semakin sulit untuk dihindari. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Przybylski, dkk Dari hasil yang diperoleh pada penelitian tersebut membuktikan Fear Of Missing Out memiliki pengaruh besar untuk membuat seseorang memiliki perilaku Phubbing. Hal ini didasari oleh perasaan cemas untuk tertinggal informasi dan keingintahuan untuk



tetap mengetahui kegiatan orang lain membuat Gen Z terus menggunakan smartphonenya bahkan ketika sedang berkomunikasi dengan lawan bicara

[30]. Penelitian yang dilakukan oleh Adnan, dkk juga menemukan bahwa hubungan yang signifikan antara rasa takut ketinggalan (Fomo) dan perilaku Phubbing (PB), dengan kecanduan smartphone bertindak sebagai mediator yang signifikan. Studi ini juga menemukan bahwa kesadaran, neurotisme, dan ekstraversi adalah moderator signifikan dalam model. Temuan ini meningkatkan kesadaran mengenai etika smartphone dan literasi teknologi tambahan yang diperlukan di bidang ini. Studi ini juga menemukan bahwa Fomo memiliki efek signifikan pada Phubbing [12]. Dampak buruk dari Fomo dapat mengakibatkan perilaku Phubbing. Fomo dapat mempengaruhi perilaku seseorang, seperti meningkatkan penggunaan media sosial secara berlebihan, sulit melepaskan diri dari perangkat digital, hingga kecemasan saat tidak dapat mengakses informasi terkini. Kondisi ini diperparah oleh algoritma media sosial yang terus mendorong pengguna untuk tetap aktif melalui pembaruan konten real-time [15]. Phubbing merupakan perilaku seseorang yang terus memperhatikan smartphone saat mereka sedang berbicara dengan orang lain, terus masuk kedalam smartphone dan menghindari dari komunikasi dua arah ataupun lebih. Dengan kata lain Phubbing merupakan suatu sikap ketidakpedulian terhadap lingkungan disekitarnya yang hanya fokus pada pemakaian smartphone [5]. Mereka yang sering melakukan Phubbing dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat, seperti kurangnya kemampuan komunikasi, kesulitan dalam membangun atau mempertahankan kontak mata dengan lawan bicara, yang pada akhirnya dapat menjadi kesalahpahaman dalam diskusi mereka dengan lawan bicara [12]. Phubbing dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, salah satunya yaitu Fear of Missing Out (Fomo) [31]. Fomo merupakan adanya ketakutan dan kekhawatiran bila mana tidak mengetahui sebuah informasi tentang individu atau kelompok lain, yang menyebabkan mereka mempunyai kemauan untuk selalu melihat sosial media secara berlebihan. mereka tidak akan melewatkan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan momen yang berharga, atau peristiwa-peristiwa lainnya [14]. Fomo juga menjadi dorongan atau prediktor berperilaku Phubbing baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung melalui hal yang berhubungan dengan penggunaan media sosial [17]. Pada studi yang dilakukan B. Gao, dkk membahas tentang Fomo dan Phubbing mengidentifikasi bahwa Fomo sebagai pendorong yang berpotensi memunculkan perilaku Phubbing [18]. Penelitian yang dilakukan Hura, dkk menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan Fomo terhadap perilaku Phubbing pada Gen Z, dengan tingkat Fomo yang lebih tinggi mengarah pada perilaku Phubbing yang lebih sering [5]. Penelitian ini menunjukkan bahwa dorongan untuk terus mengikuti arus informasi dan aktivitas sosial secara real time menjadi faktor penting yang dapat memicu individu untuk melakukan perilaku Phubbing, terutama pada Gen Z. ketersediaan informasi yang begitu cepat membuat penggunaannya menjadi bagian integral dalam interaksi sehari-hari, sehingga Fomo dapat memperkuat ketergantungan ini. Ditinjau dari variable Social Anxiety diperoleh $p < 0.001 \leq 10$ yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku Phubbing. Perilaku Phubbing merupakan suatu fenomena ketika seseorang lebih fokus dan hilang ke dalam smartphonenya ketika sedang berinteraksi dengan orang lain [6]. Phubbing tidak selalu dilakukan karena ketergantungan, tetapi juga karena adanya kecenderungan menghindari interaksi sosial langsung, terutama ketika menghadapi situasi yang membuat tidak nyaman. Kondisi ini bisa dialami seseorang yang mengalami kecemasan sosial [10]. La Grace & Lopez menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, yang menyebabkan individu menghindari situasi sosial. Gejala kecemasan sosial dapat mencakup ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial, dan tekanan dalam situasi tertentu [21]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh J. Sun dan J. A. Samp menemukan bahwa kecemasan sosial berkorelasi positif dengan friends phubbing. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung lebih menunjukkan perilaku Phubbing saat sedang berinteraksi langsung dengan teman-temannya [23]. Penelitian yang dilakukan oleh F. Uncu, dkk menemukan bahwa Gen Z yang sering melakukan Phubbing menunjukkan penurunan dalam kemampuan empati dan komunikasi interpersonal dibandingkan kelompok kontrol. Ketergantungan berlebihan pada ponsel pintar juga berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja. Kebutuhan untuk terus-menerus memeriksa ponsel mengalihkan perhatian anak dari kehidupan sosial mereka [32]. Penelitian yang dilakukan Aisyah juga mengkonfirmasi bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat meningkatkan isolasi sosial dan kecemasan pada Gen Z. Sebaliknya, Digital Parenting berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial. Smartphone berperan sebagai ruang aman bagi individu yang memiliki Social Anxiety, dimana mereka merasa memiliki kendali yang lebih besar atas interaksi yang terjadi. Sehingga seseorang yang mengalami Social Anxiety lebih memilih untuk terlibat dengan perangkat digital dibandingkan tatap muka [33]. Menurut Karadağ Ketergantungan pada perangkat digital membuat seseorang lebih nyaman dalam situasi sosial virtual daripada di dunia nyata, sehingga menimbulkan rasa malu dan cemas dalam situasi sosial tatap muka. Kesulitan koneksi sosial seseorang dapat dijelaskan oleh gangguan komunikasi dalam perilaku Phubbing. Seseorang yang sering menggunakan ponsel selama percakapan tatap muka dapat kehilangan kesempatan penting untuk merespons secara emosional dan empati, yang penting untuk keterlibatan sosial [34]. Faktor penyebab timbulnya kecemasan sosial menurut Rayuso adalah faktor genetik (genes) biasanya keluarga yang memiliki orang tua dengan kecemasan sosial akan menurunkannya pada anaknya, pengalaman sosial yang sangat kuat mempengaruhi timbulnya kecemasan sosial [24]. Ketika rasa takut tertinggal informasi bertemu dengan kecenderungan menghindari interaksi sosial hal ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, smartphone menjadi pilihan utama bagi seseorang untuk mendapatkan rasa aman dan tetap merasa terhubung. Dalam penelitian ini menegaskan bahwa bagi sebagian individu, smartphone memiliki fungsi sebagai alat pelindung diri dari situasi sosial yang dianggap menegangkan. Perilaku phubbing dapat menjadikan seseorang untuk melakukan coping atau strategi menghindari yang dilakukan secara tidak langsung/sadar untuk mengurangi ketidaknyamanan sosial. Sehingga hubungan antara Social Anxiety dan Phubbing menjadi semakin jelas pada kelompok Gen Z. Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa baik Fomo ataupun Social Anxiety berkontribusi pada peningkatan kecenderungan perilaku phubbing. Gabungan antara rasa takut tertinggal informasi dan ketidaknyamanan dalam interaksi sosial tatap muka dapat menciptakan pola perilaku yang membuat Gen Z lebih sering beralih pada smartphone sebagai tempat mengucilkan diri atau kenyamanan dan kontrol terhadap diri sendiri dan dunia luar. Selain terdapat adanya hubungan antara Fomo dan Social Anxiety terhadap perilaku Phubbing penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Dari sisi metode, penelitian ini hanya menggunakan desain korelasional, sehingga hanya bisa melihat apakah ada hubungan antara Fomo, Social Anxiety, dan Phubbing, tetapi masih banyak pengaruh lain yang benar-benar menjadi faktor penyebab utama seseorang melakukan Phubbing dalam kehidupan sehari-hari. Teknik pengambilan sampelnya juga menggunakan accidental sampling, yaitu mengumpulkan responden dari siapa saja yang kebetulan ditemui dan bersedia mengisi kuesioner. Hal ini juga mengakibatkan pengaruh dari hasil penelitian karena, adanya penggunaan smartphone yang berbeda-beda. Selain itu, instrumen penelitian berupa kuesioner hal ini dapat menimbulkan bias karena jawaban responden mungkin dipengaruhi oleh kondisi emosional, interpretasi pribadi terhadap pertanyaan, atau keinginan untuk memberikan jawaban yang terlihat baik. Dengan berbagai keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini tetap memberikan gambaran yang berguna, tetapi perlu dibaca dengan hati-hati dan sebaiknya dilengkapi lagi oleh penelitian selanjutnya dengan cakupan sampel yang lebih luas, instrumen yang lebih beragam, dan variabel tambahan agar pemahaman tentang Phubbing bisa lebih lengkap dan mendalam.

IV. Kesimpulan dan Saran

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 variabel 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 ketidaknyamanan dalam situasi sosial menjadi faktor psikologis yang mendorong Gen Z lebih memusatkan perhatian pada smartphone dibanding berinteraksi secara langsung atau tatap muka.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, 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. Dan juga 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 diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi Phubbing. Penelitian dengan metode berbeda dan cakupan sampel yang lebih luas juga perlu dilakukan agar pemahaman mengenai perilaku Phubbing semakin komprehensif dan dapat digunakan sebagai dasar intervensi yang lebih efektif.

V. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak pihak yang membantu dalam kelancaran penelitian ini, khususnya orang tua, dospem, dan seseorang yang sudah meluangkan waktu untuk sekedar bertanya, mengeluh ataupun membimbing dengan rasa sabar, dan memberikan motivasi selama proses penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden Gen Z di Sidoarjo yang telah bersedia untuk berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena tidak pernah menyerah dan mampu berjuang sejauh ini hingga garis finish.