

***FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP
PERILAKU *PHONE SNUBBING* (PHUBBING)
DENGAN KONTROL DIRI SEBAGAI MEDIATOR***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

NURSABIILA ALYAA QONITA

41183507210048

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Fear of Missing Out (FOMO)* terhadap Perilaku *Phone Snubbing (Phubbing)* dengan Kontrol Diri sebagai Mediator

Penyusun : Nursabiila Alyaa Qonita

NPM : 41183507210048

Bekasi, 09 Juli 2025

Menyetujui,

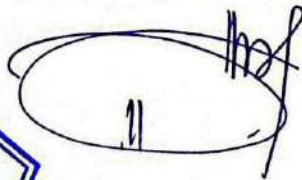
Pembimbing,



Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Perilaku *Phone Snubbing (Phubbing)*
dengan Kontrol Diri sebagai Mediator

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nursabiila Alyaa Qonita

41183507210048



Telah diujikan di hadapan dewan penguji

pada tanggal: 09 Juli 2025

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan di Universitas Islam 45 Bekasi

pada tanggal: 09 Juli 2025

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

()

Anggota : 1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.

()

2. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nursabiila Alyaa Qonita

NPM : 41183507210048

Judul Skripsi : *Fear of Missing Out (FOMO)* terhadap Perilaku *Phone Snubbing (Phubbing)* dengan Kontrol Diri sebagai Mediator

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau 60ustak), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu 60ustaka60 membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian yang telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai dengan yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 17 Juni 2025
Yang Membuat Pernyataan,



Nursabiila Alyaa Qonita
41183507210048

**FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP PERILAKU PHONE
SNUBBING (PHUBBING) DENGAN KONTROL DIRI SEBAGAI
MEDIATOR**

Nursabiila Alyaa Qonita (nursabiilaalyaaqonita@gmail.com)
Ratna Duhita Pramintari (ratna.duhita.pramintari@gmail.com)
Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Smartphone misuse can lead to risky behaviors in students, such as nomophobia and phubbing, which impact on decreased engagement, perceived communication quality, and satisfaction with social interactions. This study aims to determine the relationship between FOMO and phubbing behavior in students, with self-control as a mediator. This quantitative correlational study and mediation regression analysis used a non-probability sampling technique, involving 368 active undergraduate students of Universitas Islam 45 Bekasi. Instruments: phubbing scale ($\alpha = 0.959$), self-control ($\alpha = 0.986$), and FOMO ($\alpha = 0.959$). The analysis used normality, linearity, correlation, and PROCESS Macro Model 4 by Hayes tests. The indirect effect of FOMO on phubbing through self-control was significant ($b = 0.1383$; $BootSE = 0.0427$; $95\% CI = 0.0549-0.2257$). Because the CI does not contain 0 and the direct effect ($c' = 0.8358$) remains significant, partial mediation occurs.

Keywords: phubbing, fear of missing out, kontrol diri, mediator

ABSTRAK

Penyalahgunaan *smartphone* dapat menimbulkan perilaku berisiko pada mahasiswa, seperti nomophobia dan phubbing, yang berdampak pada menurunnya keterikatan, persepsi kualitas komunikasi, dan kepuasan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara FOMO dan perilaku phubbing pada mahasiswa, dengan kontrol diri sebagai mediator. Penelitian kuantitatif korelasional dan analisis regresi mediasi ini menggunakan teknik non-probability sampling, melibatkan 368 mahasiswa aktif S1 Universitas Islam 45 Bekasi. Instrumen: skala phubbing ($\alpha = 0,959$), kontrol diri ($\alpha = 0,986$), dan FOMO ($\alpha = 0,959$). Analisis menggunakan uji normalitas, linearitas, korelasi, dan PROCESS Macro Model 4 by Hayes. Efek tidak langsung FOMO terhadap phubbing melalui kontrol diri signifikan ($b = 0,1383$; $BootSE = 0,0427$; $CI\ 95\% = 0,0549-0,2257$). Karena CI tidak mengandung 0 dan *direct effect* ($c' = 0,8358$) tetap signifikan, maka terjadi mediasi parsial.

Kata Kunci: *phubbing, fear of missing out, kontrol diri, mediator*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan kasih sayang-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul *“Fear of missing out (FOMO) terhadap Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) dengan Kontrol Diri Sebagai Mediator”* ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak pengalaman berharga yang tidak hanya memperkaya wawasan akademik, tetapi juga memberikan pelajaran penting tentang ketekunan, kesabaran, dan makna perjuangan. Tentunya, pencapaian ini tidak mungkin diraih tanpa dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi besar dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing peneliti dari awal hingga akhir. Terima kasih atas ilmu, waktu, dan semangat yang Ibu berikan dalam setiap proses bimbingan. Nasihat dan arahnya sangat berarti bagi peneliti.
2. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi, terima kasih atas kesempatan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti selama menempuh pendidikan di program studi ini.
3. Seluruh dosen penguji yang senantiasa memberikan saran dan masukan bagi skripsi ini agar menjadi skripsi yang lebih baik.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi, terima kasih atas dukungan dan kebijakan yang mendukung proses pembelajaran serta penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi, terima kasih atas segala ilmu, motivasi, dan inspirasi yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Setiap pembelajaran yang disampaikan tidak hanya memperluas pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter dan cara pandang peneliti sebagai calon sarjana psikologi.
6. Para partisipan penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi instrumen penelitian. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada pihak Universitas Islam 45 Bekasi atas izin dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua dan kakak tercinta, terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tidak pernah henti mengiringi setiap langkah peneliti. Dukungan moral dan emosional dari kalian menjadi kekuatan utama dalam menyelesaikan perjalanan akademik ini.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Pustaka.....	11
B. Kerangka Berpikir.....	23
C. Hipotesis.....	27
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	35
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	37
D. Metode Pengumpulan Data	39
E. Teknis Analisis Data.....	52
F. Etika Penelitian	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	61
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	61
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	61
C. Deskripsi Variabel Penelitian	63
D. Hasil Penelitian	64
E. Diskusi	67
F. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan	71

B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	28
Tabel 2 Tabel Waktu dan Tempat Penelitian	39
Tabel 3. Skala Phubbing.....	40
Tabel 4. Skala Kontrol Diri	41
Tabel 5. Skala Fear of missing out	41
Tabel 6. Blueprint Skala Phubbing.....	42
Tabel 7. Blueprint Skala Kontrol Diri	42
Tabel 8. Blueprint Skala Fear of missing out (FOMO).....	43
Tabel 9. Skor Aiken's V	45
Tabel 10. Indeks diskriminasi aitem perilaku phubbing	45
Tabel 11. Indeks diskriminasi aitem kontrol diri.....	46
Tabel 12. Indeks diskriminasi aitem FOMO	47
Tabel 13. Perilaku Phubbing	48
Tabel 14. Blue Print Skala Kontrol Diri	49
Tabel 15. Blue Print Skala Fear of missing out.....	50
Tabel 16. Tabel kategorisasi Alpha Cronbach's	51
Tabel 17. Hasil Uji Reliabilitas	52
Tabel 18. Rumus Kategorisasi Statistik Hipotetik	52
Tabel 19. Hasil pengujian kategorisasi.....	53
Tabel 20. Uji normalitas	54
Tabel 21. Uji linearitas	54
Tabel 22. Deskripsi Usia	62
Tabel 23. Deskripsi Jenis Kelamin.....	62
Tabel 24. Deskripsi Umum Penelitian	63
Tabel 26.Uji Korelasi Fear of missing out dengan Perilaku Phubbing.....	64
Tabel 28. Uji Analisis Regresi PROCESS Macro	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	27
Gambar 2. Rumus Slovin	38
Gambar 3. Hasil Sampel Penelitian.....	38
Gambar 4. Rumus Aiken's V	45
Gambar 5. Model Statistik Mediasi.....	58
Gambar 6. Hasil Statistik Mediasi.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Turnitin.....	79
Lampiran 2: Surat Izin Penelitian Dari Universitas	81
Lampiran 3: SK Bimbingan	83
Lampiran 4: Lembar Bimbingan Skripsi	85
Lampiran 5: Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	87
Lampiran 6: Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi.....	93
Lampiran 7: Hasil Analisis Statistik Deskriptif	97
Lampiran 8: Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi	99
Lampiran 9: hasil analisis uji validitas dan reliabilitas	101
Lampiran 10: hasil analisis statistika pengujian hipotesis	103
Lampiran 11: data hasil preliminary research	107

Lampiran 1: Hasil Turnitin

Revisi Skripsi_Nursabiila Alyaa Qonita_Fear of Missing
Out_41183507210048_organized_organized.pdf

ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

journal.appisi.or.id

Internet Source

5%