

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU *PHONE SNUBBING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**



Vieka Oktaviarini

1801620110

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2024

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Fear of Missing Out* Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Phone Snubbing* Pada
Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”

Nama Mahasiswa : Vieka Oktaviarini
NIM : 1801620110
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 27 Juni 2024

Pembimbing I








Prof. Dr. Yufiarti, M. Si
NIP. 194602171986102001

Pembimbing II



Vinna Ramadhany Sy, M. Psi, Psikolog
NIP. 1999004222020122012

Panitia Ujian

Nama		Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M. Si (Dekan/Penanggungjawab)		9 Juli 2024
Dr. Gungum Gumelar Fajar R., M. Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		30/7-2024
Ratna Dyah Suryaratri, Ph. D (Ketua Penguji)		9 Juli 2024
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M. Psi (Anggota)		9 Juli 2024
Liza Yudhita, M. Psi (Anggota)		11 Juli 2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Vieka Oktaviarini

NIM : 1801620110

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phone Snubbing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 10 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Vieka Oktaviarini)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Vieka Oktavirini
NIM : 1801620110
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : viekaoktavirini@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phone Snubbing*
pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Agustus 2024

Penulis

(Vieka Oktavirini)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“every morning you have a new opportunity to become a happier-version of yourself.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, mama dan papa yang tiada tandingnya saya cintai yang senantiasa memberikan segala dukungan, doa, harapan, dan semangat moral serta menjadi alasan bagi saya untuk terus semangat. Untuk teman-teman yang selalu mendukung dan selalu ada di sisi saya. Untuk diri saya sendiri yang telah berusaha dan berjuang sampai titik ini.

VIEKA OKTAVIARINI

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU *PHONE SNUBBING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* dan kontrol diri terhadap perilaku *phone snubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode analisis regresi linier berganda. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 400 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Generic Scale of Phubbing (GSP)*, *Fear of Missing Out Scale (FOMOS)*, dan *Brief Self-Control Scale (BSCS)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan dan parsial nilai sig p $0,00 < 0,05$ dan R^2 sebesar 0,224 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *fear of missing out* berpengaruh signifikan secara positif terhadap perilaku *phone snubbing* sedangkan secara signifikan kontrol diri berpengaruh secara negatif terhadap perilaku *phone snubbing*.

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



VIEKA OKTAVIARINI

**THE INFLUENCE OF FEAR OF MISSING OUT AND SELF-CONTROL
ON PHONE SNUBBING BEHAVIOR AMONG STUDENTS AT STATE
UNIVERSITY OF JAKARTA**

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program,
Faculty of Psychology Education State, State University of Jakarta

2024

ABSTRACT

This study aims to investigate the influence of fear of missing out (FOMO) and self-control on phone snubbing behavior among students at State University of Jakarta. The research employed a quantitative approach with multiple linear regression analysis. Purposive sampling was utilized to collect data from 400 students. The research instruments included the Generic Scale of Phubbing (GSP), Fear of Missing Out Scale (FOMOS), and Brief Self-Control Scale (BSCS). The findings revealed that both FOMO and self-control significantly influence phone snubbing behavior. FOMO demonstrated a significant positive association with phone snubbing, while self-control exhibited a significant negative relationship with phone snubbing.

KEYWORDS: *Phone Snubbing, Fear of Missing Out, Self Control, University Students*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunianya memberikan kelancaran dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Phone Snubbing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) di Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I. Saya mengucapkan terima kasih karena senantiasa memberikan bimbingan terbaiknya dan meluangkan waktunya.
7. Mba Vinna Ramadhany Sy, M. Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II. Saya mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan motivasi yang diberikan untuk membantu proses penyusunan skripsi ini.

8. Kedua orang tua saya, Soedjoko dan Elvi Sahara Lubis yang selama ini selalu memberikan dukungan secara moral dan material untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi alasan terbesar saya untuk terus semangat dalam menyusun skripsi ini.
9. Abigail Charlotte Joaqin, Farhah Kamilah, Sandy Prasetyo, Nilam Amirah, Muhammad Khoerul Umam, dan Erin Andriani selaku teman penulis. Terima kasih telah menemani memberikan banyak kenangan selama menempuh pendidikan.
10. Sandy Jaya Nurhadi dan Putri Natasya Nasution selaku teman penulis, terima kasih karena telah memotivasi dan menjadi tempat berkeluh kesah selama ini.
11. Zidan Hamdani dan Kartika Kamiila selaku teman penulis. Terima kasih telah menemani dan mendukung selama proses perkuliahan.
12. Rizky Nadhira Larasati, Putri Devrina, Adzkie Zahra, Farah Azzahra, Fathimah Azzahra, dan teman – teman lain yang senantiasa membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Putri Zaitun Indriyana, Tasha Putri Ardiansyah, Tata Dhirakania, Arina Khoironnisa, Nurhayati Anggraini, Prisma Rizky Jutari, Deshinta Puspitaning Pratiwi, Asri Estiningsih, dan Wilda Sabrina selaku teman penulis yang menjadi tempat bercerita dan menjadi tempat berkeluh kesah.
14. Sarah Juliana, Gading Raidian Yazmir, Tasya Yusriyah, Mufidatul Aulia, Fifiana, Aan Nurrohmatulloh, Ariq Naufal, Lucky Fahreza, Cynthia Wina, dan Siti Fauniza Widikasari selaku teman magang yang telah banyak memberikan dukungan bagi penulis.
15. Aprana Putra yang telah berkontribusi banyak dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu membantu, mendukung, mendoakan, dan menemani saya selama proses penyusunan skripsi ini.

16. Seluruh teman-teman Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 yang kebersamai selama perkuliahan.

17. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini.

18. Kepada diri saya sendiri atas kerja keras dan usaha untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan dalam skripsi ini sehingga penulis terhadap kritik dan saran perbaikan yang diberikan.

Jakarta, 22 Juni 2024



Vieka Oktaviarini

DAFTAR ISI

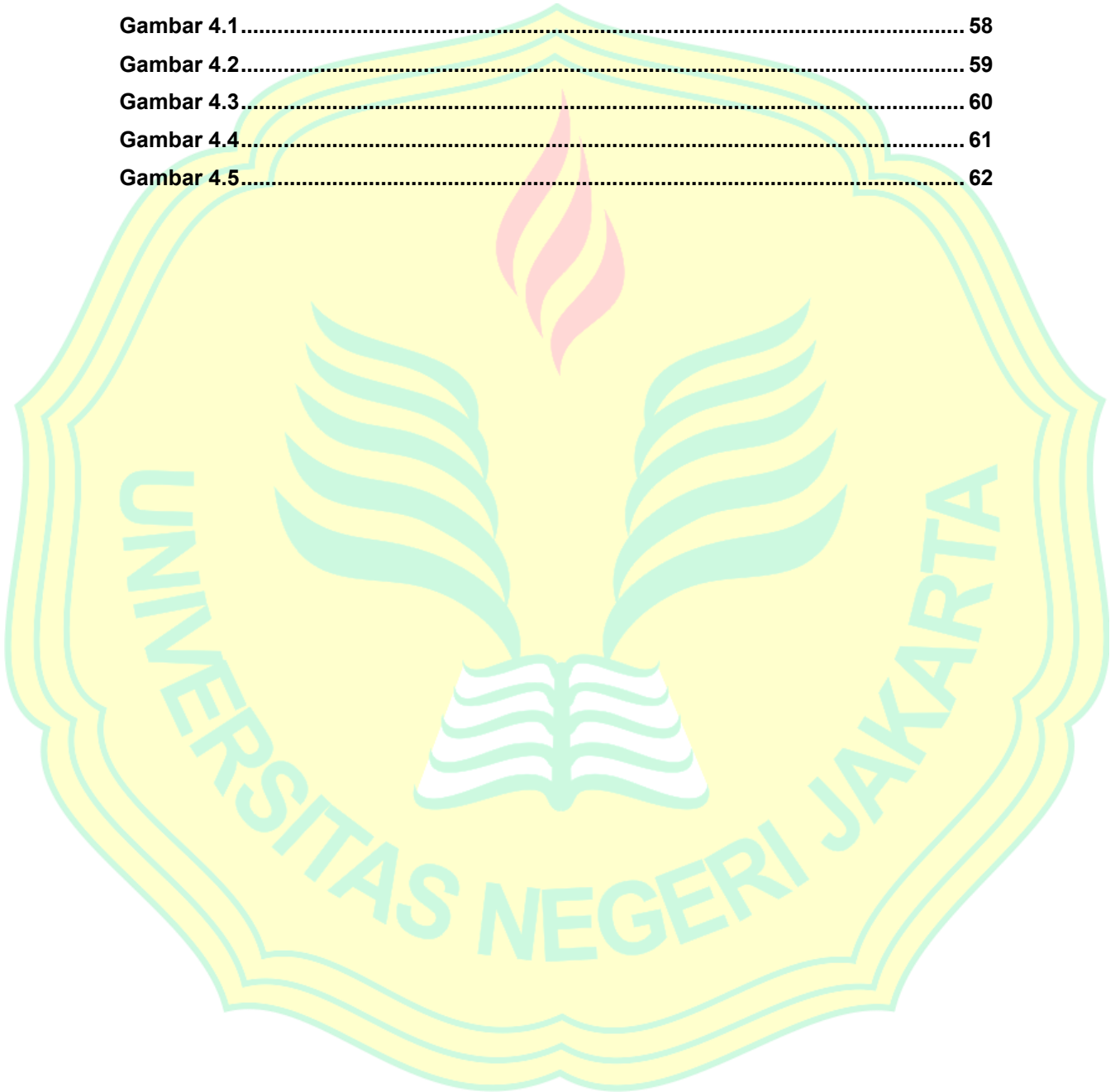
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I	19
PENDAHULUAN	19
1.1 <i>Latar Belakang Masalah</i>	19
1.2 <i>Identifikasi Masalah</i>	27
1.3 <i>Pembatasan Masalah</i>	28
1.4 <i>Rumusan Masalah</i>	28
1.5 <i>Tujuan Penelitian</i>	28
1.6 <i>Manfaat Penelitian</i>	28
1.6.1 <i>Manfaat Teoritis</i>	28
1.6.2 <i>Manfaat Praktis</i>	29
BAB II	30
TINJAUAN PUSTAKA.....	30
2.1. <i>Phone Snubbing</i>	30
2.1.1. <i>Definisi Phone Snubbing</i>	30
2.1.2. <i>Aspek-Aspek Phone Snubbing</i>	31
2.1.3. <i>Faktor yang Memengaruhi Perilaku Phone Snubbing</i>	32
2.1.4. <i>Pengukuran Phone Snubbing</i>	32
2.2 <i>Fear of Missing Out</i>	33
2.2.1. <i>Definisi Fear of Missing Out</i>	33
2.2.2. <i>Aspek-Aspek Fear of Missing Out</i>	33
2.2.3. <i>Faktor yang Memengaruhi Fear of Missing Out</i>	34
2.2.4. <i>Pengukuran Fear of Missing Out</i>	35
2.3 <i>Kontrol Diri</i>	35
2.3.1. <i>Definisi Kontrol Diri</i>	35
2.3.2. <i>Aspek-Aspek Kontrol Diri</i>	35

2.3.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri	36
2.3.4. Pengukuran Kontrol Diri	37
2.4 Mahasiswa	37
2.4.1. Definisi Mahasiswa	37
2.4.2. Karakteristik Mahasiswa	37
2.5 Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> , Kontrol Diri, dan <i>Phone Snubbing</i> pada Mahasiswa	39
2.6 Kerangka Pemikiran	40
2.7 Hipotesis	42
2.8 Hasil Penelitian Yang Relevan	42
BAB III	45
METODE PENELITIAN	45
3.1 Tipe penelitian	45
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	45
3.2.1. Definisi Konseptual	46
3.2.2. Definisi Operasional	46
3.3 Populasi dan Sampel	47
3.3.1. Populasi	47
3.3.2. Sampel	47
3.3.3. Teknik <i>Sampling</i>	48
3.4 Teknik Pengambilan Data	48
3.4.1. Instrumen <i>Phone Snubbing</i>	48
3.4.2. Instrumen <i>Fear of Missing Out</i>	50
3.4.3. Instrumen Kontrol Diri	51
3.5 Uji Coba Instrumen	52
3.5.1. Instrumen <i>Phone Snubbing</i>	52
3.5.2. Instrumen <i>Fear of Missing Out</i>	52
3.5.3. Instrumen Kontrol Diri	54
3.6 Analisis Data	54
3.6.1. Uji Asumsi	54

3.7 Uji Hipotesis	55
BAB IV.....	57
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 <i>Gambaran Responden Penelitian</i>	57
4.1.1. Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	57
4.1.2. Gambaran Usia Responden.....	58
4.1.3. Gambaran Fakultas Responden	59
4.1.4. Gambaran Semester Kuliah Responden.....	60
4.1.5. Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	61
4.1.6. Tujuan Penggunaan Smartphone	62
4.2 <i>Prosedur Penelitian</i>	63
4.2.1. Persiapan Penelitian	63
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	64
4.3 <i>Hasil Analisis Data Penelitian</i>	65
4.3.1. Data Deskriptif	65
4.3.2. Kategorisasi Skor.....	67
4.3.3. Tabulasi Silang.....	70
4.3.4. Hasil Uji Asumsi	73
4.3.5. Hasil Uji Hipotesis	75
4.4 <i>Pembahasan</i>	79
4.5 <i>Keterbatasan Penelitian</i>	81
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	83
5.1 <i>Kesimpulan</i>	83
5.2 <i>Implikasi</i>	83
5.3 <i>Saran</i>	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1.....	20
Gambar 1.2.....	25
Gambar 1.3.....	25
Gambar 2.1.....	41
Gambar 4.1.....	58
Gambar 4.2.....	59
Gambar 4.3.....	60
Gambar 4.4.....	61
Gambar 4.5.....	62



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue Print Phone Snubbing</i>	49
Tabel 3.2	Kategori Jawaban <i>Phone Snubbing</i>	49
Tabel 3.3	<i>Blue Print Fear of Missing Out</i>	50
Tabel 3.4	Kategori Jawaban <i>Fear of Missing Out</i>	50
Tabel 3.5	<i>Blue Print Kontrol Diri</i>	51
Tabel 3.6	Kategori Jawaban Kontrol Diri.....	52
Tabel 3.7	Hasil Uji Diskriminasi Item	53
Tabel 3.8	Hasil Koefisien Reliabilitas	54
Tabel 4.1	Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	57
Tabel 4.2	Gambaran Usia Responden	58
Tabel 4.3	Gambaran Fakultas Responden	59
Tabel 4.4	Gambaran Semester Kuliah Responden.....	60
Tabel 4.5	Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dalam Satu Hari.....	62
Tabel 4.6	Data Deskriptif <i>Phone Snubbing</i>	65
Tabel 4.7	Data Deskriptif <i>Fear of Missing Out</i>	66
Tabel 4.8	Data Deskriptif Kontrol Diri	67
Tabel 4.9	Kategorisasi Skor <i>Phubbing</i>	67
Tabel 4.10	Hasil Kategorisasi <i>Phone Snubbing</i>	68
Tabel 4.11	Kategorisasi Skor <i>Fear of Missing Out</i>	68
Tabel 4.12	Hasil Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	69
Tabel 4.13	Kategorisasi Skor Kontrol Diri	69
Tabel 4.14	Hasil Kategorisasi Kontrol Diri	69
Tabel 4.15	Tabulasi Silang Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dan <i>Phone Snubbing</i>	70
Tabel 4.16	Tabulasi Silang Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dan <i>FOMO</i> 71	
Tabel 4.17	Tabulasi Silang Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> dan Kontrol Diri	71
Tabel 4.18	Tabulasi Silang Variabel <i>Phone Snubbing</i> dan <i>FOMO</i>	72
Tabel 4.19	Tabulasi Silang Variabel <i>Phone Snubbing</i> dan Kontrol Diri	

Tabel 4.20 Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 4.21 Hasil Uji Linieritas	74
Tabel 4.22 Hasil Uji Multikolinieritas.....	74
Tabel 4.23 Hasil Uji Heteroskedasitas	75
Tabel 4.24 Uji Analisis Regresi Linier Berganda.....	75
Tabel 4.25 <i>Coefficient</i>	76
Tabel 4.26 Model <i>Summary Regression</i>	77
Tabel 4.27 Model <i>Summary Regression Variable</i>	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Perizinan Penggunaan Instrumen.....	90
Lampiran 2 Lembar <i>Expert Judgement</i>	92
Lampiran 3 Broadcast Uji Coba Alat Ukur	94
Lampiran 4 Data Kasar Uji Coba Instrumen	95
Lampiran 5 Hasil Uji Coba Variabel FOMO	96
Lampiran 6 Penyebaran Kuesioner Penelitian	97
Lampiran 7 Data Kasar Instrumen Penelitian	105
Lampiran 8 Demografi Responden.....	155
Lampiran 9 Hasil Analisis Data Variabel	158
Lampiran 10 Hasil Kategorisasi	163
Lampiran 11 Hasil Uji Asumsi	164
Lampiran 12 Hasil Tabulasi Silang.....	166
Lampiran 13 Uji Hipotesis.....	168
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup Penulis.....	169