

PHUBBING, DAN SELF-CONTROL: PERAN MEDIASI FEAR OF MISSING OUT PADA GENERASI Z DI ERA DIGITAL

Karen D. H. Ballo^{1*}, Fernanda L. Nalle², Fardhilah S. Karsidin³, Aurelya R. Lay⁴
R. P. Crista Wijaya⁵

¹⁻⁵ Prodi Psikologi, Universitas Nusa Cendana Kupang

Email: 1karennballo29@gmail.com, 2fernandanalle997@gmail.com, 3dilakarsidin@gmail.com,
4Aurelyaregina64@gmail.com, 5pcwijaya@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

This study examines the relationship between self-control, phubbing, and Fear of Missing Out (FoMO) among Generation Z using a quantitative approach. The sample included 374 students aged 18-25, selected through purposive sampling. Data were collected using validated instruments: the Generic Scale of Phubbing, Brief Self-Control Scale, and Fear of Missing Out Scale. Analysis was conducted with JASP version 0.95.3.0. Results showed that self-control was positively and significantly associated with phubbing (estimate = 0.089; $p = 0.001$), contrary to the initial hypothesis predicting a negative. FoMO was also positively and significantly related to phubbing (estimate = 0.215; $p < 0.001$), while self-control was positively related to FoMO (estimate = 0.452; $p < 0.001$). Mediation analysis revealed that FoMO significantly mediated the relationship between self-control and phubbing (indirect effect = 0.097; $p < 0.001$). These findings highlight the complexity of Generation Z's digital behavior, especially its ties to self-regulation and anxiety.

Keywords: Fear of Missing Out FoMO, Phubbing, Self-control

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *Self-Control*, *phubbing*, dan *Fear of Missing Out* di kalangan Generasi Z menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 374 mahasiswa berusia 18-25 tahun, yang dipilih melalui sampling purposif. Data dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah tervalidasi: Skala *phubbing* Skala *Brief Self-Control* Singkat, dan Skala *Fear of Missing Out*. Analisis dilakukan dengan menggunakan JASP versi 0.95.3.0. Hasil menunjukkan bahwa pengendalian diri secara positif dan signifikan terkait dengan *phubbing* (estimasi = 0.089; $p = 0.001$), bertentangan dengan hipotesis awal yang memprediksi hubungan negatif. FoMO juga berhubungan positif dan signifikan dengan *phubbing* (estimasi = 0,215; $p < 0,001$), sementara kendali diri berhubungan positif dengan FoMO (estimasi = 0,452; $p < 0,001$). Analisis mediasi menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan memediasi hubungan antara pengendalian diri dan *phubbing* (efek tidak langsung = 0,097; $p < 0,001$). Temuan ini menyoroti kompleksitas perilaku digital Generasi Z, terutama hubungannya dengan regulasi diri dan kecemasan

Kata kunci: Fear of Missing Out FoMO , Phubbing, Self-control

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No
77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi telah membawa perubahan dalam kehidupan manusia, terutama bagi generasi muda. Dengan pesatnya kemajuan teknologi, media sosial tidak lepas dari kehidupan manusia (Wahyunindya & Silaen, 2021). Media sosial adalah tempat di mana orang bisa menunjukkan diri, berinteraksi, berbagi, berkomunikasi dan berteman secara online (Puspitarini & Nuraeni, 2019). Dengan media sosial, penggunanya dapat berpartisipasi secara aktif dengan terbuka untuk berbagi informasi secara online dengan waktu cepat (Ratnamulyani & Maksudi, 2018 dalam Maza & Aprianty, 2022). Meningkatnya penggunaan media sosial berpengaruh juga terhadap pesatnya penggunaan *smartphone*. *Smartphone* tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk berbagai keperluan lain seperti mencari informasi, menikmati hiburan dan berinteraksi sosial (Permata et al., 2023). Kemudahan akses informasi dan interaksi sosial yang ditawarkan oleh *smartphone* telah mengubah cara generasi muda khususnya generasi Z dalam berkomunikasi, belajar, dan bersosialisasi. Generasi Z cenderung menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan *smartphone* mereka dengan durasi pemakaian lebih dari 6 jam per hari (APJII, 2024). Di balik manfaat *smartphone*, muncul fenomena *phubbing* (*phone snubbing*) yang mengkhawatirkan.

Perilaku *phubbing* merupakan dampak merugikan yang dapat timbul akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Paul et al., 2024). Menurut Chotpitayasunondh & Douglas, 2018 (Dalam Paul et al., 2024), *phubbing* adalah mengabaikan lawan bicara dengan lebih fokus pada ponsel daripada berinteraksi langsung dengan individu yang hadir di depannya. *Phubbing* umumnya didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain, lebih suka bermain dengan *smartphone*, dan menghindari komunikasi langsung (Karadağ et al., 2015 dalam Adnan et al., 2025). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *phubbing* merupakan konsekuensi negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Perilaku ini ditandai dengan pengabaian terhadap lawan bicara dalam interaksi tatap muka, yang disebabkan oleh kecenderungan individu untuk menggunakan *smartphone* dan menghindari komunikasi langsung.

Perilaku *phubbing* dapat muncul dalam berbagai konteks sosial, mulai dari saat makan bersama, rapat, mengikuti perkuliahan, hingga saat berkumpul dengan teman atau keluarga. Banyak individu lebih memilih untuk fokus pada *smartphone*, baik untuk mengetik pesan, menjelajahi media sosial atau melakukan aktivitas lainnya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitar. Perilaku ini dapat mengurangi tingkat empati, menurunkan kualitas hubungan interpersonal dan bahkan memicu konflik (Permata et al., 2023; McDaniel & Wesselmann, 2021; David & Roberts, 2017 dalam Adnan et al., 2025). Penelitian terdahulu oleh Syifa (2020), menunjukkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan membuat mahasiswa lebih fokus pada ponselnya dibandingkan memperhatikan orang disekitarnya sehingga menimbulkan perilaku *phubbing*. Selain itu, Nazir (2020) dalam penelitiannya terhadap 300 mahasiswa dan 50 dosen di beberapa universitas di Istanbul menemukan bahwa 41% mahasiswa sering melakukan *classroom phubbing*, yakni menggunakan *smartphone* saat pembelajaran di kelas. Akibatnya, mereka kurang fokus dan mengabaikan penjelasan dosen. Hal ini membuat mayoritas dosen merasa sedih, menilai kinerjanya negatif, merasa kurang kompeten, kurang siap, serta menurunnya motivasi untuk mengajar.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap perilaku *phubbing* adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO adalah perasaan takut, cemas, dan khawatir yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari informasi atau pengalaman yang dialami oleh orang lain. Kecemasan ini timbul ketika individu tidak dapat mengakses media sosial dan kehilangan kesempatan untuk mengetahui informasi atau kegiatan terbaru yang dilakukan oleh orang lain (Adnan et al., 2025). Individu yang mengalami FoMO memiliki keinginan kuat untuk selalu memperbarui informasi tentang momen-momen penting dan berita terbaru di sekitar mereka.

FoMO, yang ditandai dengan perasaan cemas dan takut, menyebabkan individu terus-menerus menggunakan *smartphone* untuk terhubung dengan media sosial (Balta et al., 2020 ; Franchina et al., 2018; Wolniewicz et al., 2018 dalam Adnan et al., 2025). Individu dengan FoMO tinggi, cenderung merasa terdorong untuk selalu terhubung dengan media sosial demi mengurangi kecemasan mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan mereka melakukan *phubbing* (Franchina et al., 2018 dalam Adnan et al., 2025). Selain FoMO yang dapat memicu perilaku *phubbing* , faktor kontrol diri (*self-control*) juga diduga memiliki peran penting dalam hubungan antara keduanya.

Menurut Tangney (2004) dalam Maza & Aprianty (2022), *Self-control* (kontrol diri) merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka dalam mencapai tujuan jangka panjang. Menurut Chaplin dalam Maza & Aprianty (2022), *Self-control* mencakup kemampuan untuk membimbing perilaku diri sendiri dan mengendalikan dorongan-dorongan impulsif. Individu dengan *self-control* yang tinggi, cenderung lebih mampu mengendalikan diri dari ketergantungan dengan *smartphone* dan fokus pada interaksi sosial yang sedang berlangsung. Penelitian yang berkaitan menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perilaku *phubbing* (Permata et al., 2023 & Al-Saggaf, 2021). Perilaku *phubbing* berkaitan dengan ketergantungan *smartphone*, memerlukan *self-control* untuk mengelola dan mengendalikan kecenderungan tersebut (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Dengan demikian, FoMO dapat mendorong individu untuk melakukan *phubbing* , dan *self-control* berfungsi sebagai faktor penentu dalam mengatasi godaan menggunakan *smartphone* saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

Penelitian terdahulu oleh Gao et al., (2023) pada mahasiswa di dua Universitas yang berada Tiongkok, FoMO berhubungan positif dengan perilaku *phubbing* . *Self-control* memediasi sebagian hubungan antara FoMO dan *phubbing* . Artinya, individu dengan kontrol diri yang lebih tinggi cenderung kurang terlibat dalam perilaku *phubbing* . Penelitian lain oleh Fang et al., (2020) pada mahasiswa di Tiongkok menunjukkan bahwa dukungan emosional dari media sosial berkorelasi positif dengan *phubbing* (perilaku mengabaikan lawan bicara dan lebih fokus pada *smartphone*). Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dan penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi perantara (mediator) dalam hubungan tersebut. Selain itu, terdapat penelitian lainnya tentang FoMO dan *self-control* merupakan faktor yang memengaruhi *phubbing* oleh Permata et al., (2023). *Self-control* membantu mengatur penggunaan ponsel dan mengurangi kebiasaan *phubbing* . Orang yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung tidak mudah teralihkan untuk menggunakan ponsel saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Namun, rasa FoMO seringkali membuat orang sulit mengendalikan diri dan mendorong untuk terus terhubung dengan media sosial yang bisa meningkatkan perilaku *phubbing* .

Meskipun penelitian tentang hubungan antara *self-control* dan *phubbing* , serta FoMO dan *phubbing* sudah beberapa kali dilakukan, penelitian yang secara khusus mengidentifikasi peran FoMO sebagai mediator dalam hubungan antara *self-control* dan *phubbing* masih terbatas, terutama di Indonesia. Konteks budaya dan sosial yang beragam, dengan nilai atau norma yang kuat, dapat mempengaruhi bagaimana *self-control*, FoMO, dan *phubbing* saling berhubungan. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang peran mediasi FoMO dalam hubungan antara *self-control* dan *phubbing* di kalangan generasi Z di Indonesia khususnya di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur sangat penting. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengidentifikasi secara empiris peran FoMO sebagai mediator dalam hubungan antara *self-control* dan perilaku *phubbing* pada Generasi Z di Indonesia, khususnya di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur.

Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

H1: *Self-control* berhubungan negatif terhadap perilaku *phubbing*

H2: FoMO berhubungan positif terhadap perilaku *phubbing*

H3: *Self-control* berhubungan negatif terhadap FoMO

H4: FoMO memediasi hubungan antara *Self-control* dan perilaku *phubbing*

METODOLOGI

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan regresi mediasi. Penelitian korelasi dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara berbagai karakteristik atau keberadaan suatu hal dengan hal lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar perubahan (variasi) pada suatu faktor dapat dijelaskan atau diprediksi oleh perubahan pada faktor lain, yang diukur melalui koefisien korelasi (Johnson, 1992; Suryabrata, 2018). Pendekatan regresi mediasi adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji dan memahami bagaimana suatu variabel (mediator) menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Mediator berperan sebagai perantara yang membawa pengaruh dari variabel independen ke variabel dependen (Wicaksono et al., 2025).

Partisipan

Pengambilan sampel dilakukan non-probabilitas dengan teknik Purposive Sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti. Purposive Sampling memungkinkan peneliti untuk fokus pada kelompok atau individu yang paling relevan dengan tujuan penelitian, sehingga informasi yang dikumpulkan menjadi lebih kaya dan spesifik (Subhaktiyasa, 2024). Populasi pada penelitian ini adalah Generasi Z di Universitas Nusa Cendana yang berjumlah 20.250 orang, dimana individu dari populasi yang dipilih harus memenuhi persyaratan tertentu yang telah ditetapkan yaitu minimal berusia 18-25 Tahun. Jumlah sampel sebanyak 377 orang yang ditemukan berdasarkan kriteria dengan tingkat signifikan 5 %. Dalam penelitian ini menggunakan kriteria responden adalah Mahasiswa Generasi Z di Universitas Nusa Cendana.

Pengukuran

Pengumpulan data ini dilakukan dengan tahap awal memulai pengembangan dan uji instrumen, di mana kuesioner disusun secara komprehensif untuk mengukur tiga variabel utama, yaitu *Phubbing*, Fear of Missing Out (FoMO), dan Self-Control. Instrumen yang telah disusun telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu pada sampel uji coba yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian untuk memastikan akurasi dan konsistensi pada alat ukur. Secara etis, sebelum responden berpartisipasi, Pemberian Informed Consent dilakukan untuk menjelaskan tujuan penelitian dan memperoleh persetujuan atas dasar informasi dari setiap partisipan. Setelah itu akan dilakukan, distribusi kuesioner kemudian diberikan kepada 377 responden yang memenuhi kriteria Purposive Sampling, yakni Mahasiswa Generasi Z di Universitas Nusa Cendana dengan rentang usia 18 hingga 25 Tahun. Pengumpulan data ini dilakukan secara serentak atau berurutan hingga data dari seluruh sampel terpenuhi.

Alat pengukur yang dipilih dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner, yang bertujuan untuk mengeksplorasi *phubbing* dari perspektif pelaku, *self-control* dan FoMO. Digunakan instrumen Generic Scale of *Phubbing* (GSP), yang awalnya dikembangkan oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2018) dan telah di adaptasi oleh peneliti. Sementara itu, untuk mengukur *self-control* digunakan Kuesioner Brief *Self-control* Scale yang dikembangkan oleh Tangney, (2004). Terdiri dari 13 pertanyaan dan telah disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia. Pada penelitian ini, peneliti juga menggunakan skala yang dikemukakan oleh Przybylski yaitu Fear of Missing Out Scale (FoMOs) pada tahun 2013 yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pertanyaan tertutup, di mana responden dibatasi oleh pilihan jawaban yang telah disediakan. Cara responden menjawab kuesioner adalah dengan menandai opsi jawaban yang sesuai. Skala yang diterapkan terdiri dari 5 opsi jawaban, dengan penilaian sebagai berikut: 1. Tidak Pernah, 2. Jarang, 3. Kadang-kadang, 4. Sering, 5. Sangat Sering

Kisi-kisi ketiga instrumen juga disajikan sebagai berikut:

1) Instrumen *Generic Scale of Phubbing* (GSP)

Generic Scale of Phubbing (GSP) dikembangkan oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2018), yang telah diadaptasi oleh peneliti. Chotpitayasunondh dan Douglas mengembangkan instrumen ini dalam 4 faktor dengan 15 item soal, skala ini untuk mengukur tindakan mengabaikan seseorang dalam lingkungan sosial dengan lebih memperhatikan ponsel. Terdapat 4 dimensi diantaranya *nomophobia* dengan menyajikan pernyataan seperti “Saya merasa gelisah jika ponsel tidak berada di dekat saya”, *interpersonal conflict* dengan pernyataan seperti “Saya pernah berselisih dengan orang lain karena penggunaan ponsel”, *self-isolation* dengan menyajikan pernyataan seperti “Saya lebih memilih memperhatikan ponsel daripada berbicara dengan orang lain”, dan *problem acknowledge* dengan pernyataan seperti “Saya menggunakan ponsel lebih lama dari yang direncanakan”. GSP dapat dijawab menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu 1 = Tidak Pernah; 2 = Jarang; 3 = kadang-kadang; 4 = sering ; 5 = sangat Sering. dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=0.888$).

2) *Brief Self-control Scale* (BSCS)

Brief Self-control Scale yang dikembangkan oleh Tangney, (2004) dan digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, dan menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. Skala BSCS hanya memiliki satu dimensi yang terdiri dari 13 pernyataan dengan menyajikan pernyataan seperti “Saya dapat mengendalikan godaan dengan baik” dan “Saya merasa berat meninggalkan kebiasaan buruk”. Skala ini telah disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia dan dapat dijawab menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu 1 = Tidak Pernah; 2 = Jarang; 3 = kadang-kadang; 4 = sering ; 5 = sangat Sering. dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=0.707$).

3) *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs)

Peneliti mengukur *fear of missing out* dengan memodifikasi skala yang dikemukakan oleh Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., dan Gladwell, V., (2013). Skala ini terdiri dari 10 item yang dirancang untuk mengukur ketakutan seseorang kehilangan momen penting yang dialami orang lain. FoMOs ini bersifat satu dimensi, menyajikan pernyataan-pernyataan terkait kecemasan sosial dan kebutuhan untuk terus mengikuti informasi serta update dari lingkungan sosial, salah satunya seperti “Saya merasa khawatir ketika tahu teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya”. Pernyataan tersebut memiliki lima pilihan jawaban yaitu: 1 = Tidak Pernah; 2 = Jarang; 3 = kadang-kadang; 4 = sering ; 5 = sangat Sering. dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=0.824$).

Tabel 1. Reliabilitas

Variabel	Coefficient	Estimate	Kriteria	Ket.
GSP (X)	α	0.888	> 0.70	Reliabel
BSCS (Y)	α	0.707	> 0.70	Reliabel
FoMOs (Z)	α	0.824	> 0.70	Reliabel

Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis secara kuantitatif menggunakan perangkat *software* JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*) versi 0.95.3.0. Proses analisis data dimulai dengan Analisis Deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik data responden dan variabel (*Phubbing* , FoMO, dan *Self-Control*), diikuti dengan Uji Asumsi Klasik (seperti uji normalitas dan linearitas) guna memenuhi persyaratan sebelum dilakukan analisis inferensial. Teknik utama yang diterapkan untuk menguji hipotesis penelitian adalah Analisis Regresi Mediasi dengan pendekatan

Bootstrapping, yang dinilai lebih kuat untuk menguji efek tidak langsung daripada metode tradisional (Baron dan Kenny). Uji mediasi ini bertujuan menguji signifikansi efek tidak langsung dari *Phubbing* terhadap *Self-control* melalui FoMO, di mana mediasi dianggap signifikan apabila Interval Kepercayaan (*Confidence Interval*) dari efek tidak langsung tersebut tidak mencakup angka nol. Selain uji mediasi, analisis ini juga akan menghasilkan Koefisien Korelasi yang menunjukkan tingkat dan arah hubungan antar variabel secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi yang berasal dari Universitas Nusa Cendana Kupang dengan berbagai program studi. Penyebaran skala melalui kuesioner yang disebarkan oleh peneliti pada total 380 orang responden dan selanjutnya peneliti melakukan proses cleaning dan melalui attention check dengan 2 poin untuk mengukur kefokuskan dari responden selama mengisi alat ukur yang telah dibagikan. Sebanyak 6 responden yang gugur dan 374 responden yang berpartisipasi dalam analisis data

Tabel 2. Data Demografi

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	163	43.6
Perempuan	211	56.4
Usia		
18 tahun	37	9.9
19 tahun	54	14.4
20 tahun	88	23.5
21 tahun	49	13.1
22 tahun	38	10.2
23 tahun	82	21.9
25 tahun	26	7.0

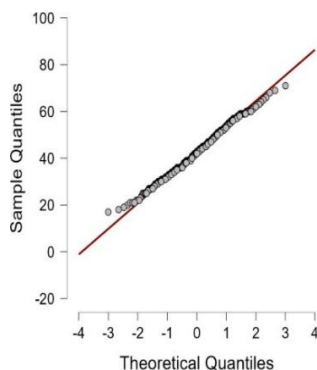
Catatan N= 374

Berdasarkan hasil uji deskriptif diketahui dari 374 responden, dengan mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan sejumlah 211 responden, yang mewakili 56.4% dari total sampel dengan rentang usia 18-25 tahun. Jumlah partisipan laki-laki adalah 163 responden yang mewakili 43.6% dari total sampel penelitian dengan rentang usia 18-25 tahun.

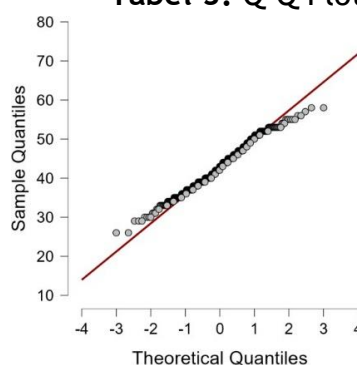
Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah variabel independen, variabel dependen dan variabel moderator memiliki distribusi normal atau tidak. Model yang paling baik adalah distribusi data normal atau mendekati normal.

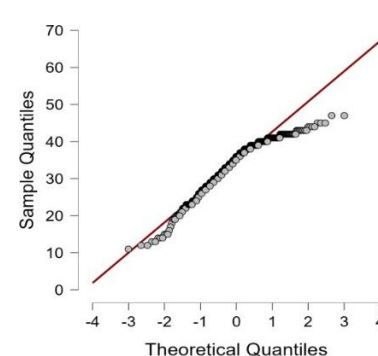
Tabel 3. Q-Q Plots



Gambar 1. Plot GSP



Gambar 2. Plot BSCS



Gambar 3. Plot FOMOs

Tabel 4. Uji Normalitas

	GSP	BSCS	FOMOs
Valid	374	374	374
Missing	19	19	19
Mean	42.61	42.89	33.80
Std. Deviation	10.30	6.466	7.416
Skewness	0.082	0.040	-0.829
Std. Error of Skewness	0.126	0.126	0.126
Kurtosis	-0.416	-0.628	0.125
Std. Error of Kurtosis	0.252	0.252	0.252
Shapiro-Wilk	0.994	0.987	0.934
P-value of Shapiro-Wilk	.177	.002	< .001
Minimum	17.00	26.00	11.00
Maximum	71.00	58.00	47.00

Hasil uji normalitas pada Q-Q Plots diatas menunjukkan ketiga variabel berdistribusi normal. Pada gambar 1, gambar 2, dan gambar 3, ketiga variabel mendekati distribusi normal, meskipun terdapat sedikit penyimpangan pada bagian ujung garis. Jika data berdistribusi normal, titik-titik pada plot akan cenderung terletak di sepanjang garis lurus diagonal.

Uji normalitas lain yaitu uji Shapiro-Wilk, menunjukkan nilai variabel *phubbing* (X) senilai 0.994 dengan p-value 0.177 yang artinya nilai ini lebih besar dari tingkat signifikan umum sehingga, disimpulkan bahwa data GSP berdistribusi normal. Variabel kontrol diri (Y) senilai 0.987 dengan nilai p adalah 0.002 menunjukkan nilai lebih kecil dari tingkat signifikansi umum dan disimpulkan bahwa data BSCS tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, variabel fomo (Z) senilai 0.934 dengan nilai $p < 0.001$ dan nilai ini lebih kecil dari 0.05 sehingga disimpulkan data FOMOs tidak berdistribusi normal.

Hasil analisis diatas menunjukkan adanya perbedaan hasil uji normalitas antara Q-Q Plots dan uji Shapiro-Wilk karena uji normalitas seperti Shapiro-Wilk sangat sensitif terhadap penyimpangan kecil dengan ukuran sampel yang besar sedangkan Q-Q Plots lebih subjektif dengan ukuran sampel yang cukup besar.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Uji Hipotesis

				Estimate	Std. error	z-value	p	95% CONFIDENCE INTERVAL	
								Lower	Upper
DIRECT EFFECTS		GSP	→ BSCS	0.089	0.028	3.215	.001	0.035	0.144
INDIRECT EFFECTS	G S P	→ FOMOs	→ BSCS	0.097	0.018	5.383	< .001	0.062	0.133
PATH COEFFICIENTS		FOMOs	→ BSCS	0.452	0.039	11.732	< .001	0.377	0.528
		GSP	→ FOMOs	0.215	0.036	6.058	< .001	0.146	0.285

Uji hipotesis dilakukan dengan analisis mediasi di JASP. Hipotesis awal (H1) dengan pernyataan *self-control* (BSCS) berhubungan negatif terhadap perilaku *phubbing* (GSP) sehingga menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* seseorang, maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang dilakukan, dan sebaliknya. Uji hipotesis 1 menunjukkan bahwa nilai estimate = 0.089 ($p = 0.001$), terdapat hubungan positif antara perilaku *phubbing* (GSP) dan *self-control* (BSCS). Artinya, berdasarkan data yang telah diuji, semakin tinggi perilaku *phubbing*, semakin tinggi juga tingkat *self-control*. Nilai p uji hipotesis 1 sebesar 0.001 menunjukkan bahwa hasil signifikan dan secara umum, nilai $p < 0.05$ dianggap signifikan sehingga terdapat bukti untuk menolak H_0 .

Hipotesis awal (H2) dengan pernyataan FoMO berhubungan positif terhadap perilaku *phubbing*. Hipotesis ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing* yang dilakukan. Berdasarkan hasil uji hipotesis 2, terdapat nilai estimate positif antara *phubbing* dan FoMO sebesar 0.215, yang menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* meningkat seiring dengan meningkatnya FoMO. Artinya, semakin tinggi FoMO seseorang, semakin tinggi pula perilaku *phubbing* yang ditunjukkan. Nilai $p < 0.001$ menunjukkan bahwa ada bukti yang kuat untuk menolak H_0 dan mendukung data H2.

Hipotesis awal (H3) dengan pernyataan *self-control* berhubungan negatif terhadap FoMO. Hipotesis ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control*, maka semakin rendah tingkat FoMO, dan sebaliknya. Pada hasil uji hipotesis pada tabel 9, menunjukkan tidak memberikan informasi mengenai hubungan langsung dari BSCS ke FOMOs. Artinya, tidak ada hasil yang tersedia untuk menguji pengaruh langsung *self-control* terhadap FoMO. Hasil menunjukkan bahwa FoMO mempengaruhi *self-control* bukan sebaliknya seperti yang diprediksi dalam H3. Nilai estimasi positif sebesar 0.452 menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO, semakin tinggi *self-control* dan berlawanan dengan H3 yang berasumsi hubungan negatif.

Hipotesis awal (H4) dengan pernyataan FoMO memediasi hubungan antara *self-control* dan perilaku *phubbing*. Hipotesis ini menyatakan bahwa kontrol diri akan berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*, tetapi pengaruh tersebut dimediasi oleh FoMO. Hasil uji hipotesis terdapat efek tidak langsung (*indirect effect*) dari *self-control* terhadap perilaku *phubbing* melalui FoMO dengan nilai estimate = 0.097 dan nilai $p < .001$. Dapat disimpulkan bahwa jalur mediasi melalui FoMO secara statistik signifikan yang artinya *self-control* mempengaruhi perilaku *phubbing* secara tidak langsung melalui FoMO. Dengan demikian H4 didukung oleh data.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara perilaku *phubbing*, kontrol diri (*self-control*), dan kecemasan kehilangan informasi (*fear of missing out*/FoMO) pada mahasiswa Generasi Z di Universitas Nusa Cendana. Namun, arah keterkaitan yang ditemukan tidak sepenuhnya sesuai dengan hipotesis awal maupun teori yang telah ada. Berdasarkan penelitian yang telah diselesaikan, berikut merupakan hasil yang diperoleh dari kegiatan penelitian ini. Hipotesis pertama (H1) menyatakan bahwa *self-control* berhubungan negatif dengan perilaku *phubbing*. Koefisien langsung estimate = 0.089, SE = 0.028, $z = 3.215$, $p = 0.001$, CI 95% [0.035, 0.144]. Namun, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-control* dan *phubbing*.

Temuan ini berbeda dari teori Tangney (2004) yang menekankan bahwa kontrol diri tinggi seharusnya menekan perilaku *phubbing* seperti penggunaan *smartphone* berlebihan. Memungkinkan penjelasan mahasiswa dengan *self-control* tinggi mungkin tetap menggunakan *smartphone* secara intensif untuk tujuan akademik atau sosial, sehingga perilaku *phubbing* tetap muncul. Persepsi kontrol diri responden yang bisa menilai dirinya memiliki kontrol diri, tetapi dalam praktiknya tetap sulit menahan dorongan untuk menggunakan *smartphone* saat berinteraksi. Fenomena menggunakan alat digital pada generasi Z dengan penggunaan *smartphone*, dianggap bagian dari interaksi sosial sehingga *phubbing* tidak selalu dipersepsikan sebagai perilaku negatif.

Kurnia dkk. (2020) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung menunjukkan perhatian penuh saat berinteraksi dengan orang lain, tetap fokus pada topik pembicaraan, memandang informasi dari lawan bicara sebagai hal yang bernilai, serta menjaga kontak mata dan tidak mudah terdistraksi oleh notifikasi *smartphone*. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung kurang fokus dan kurang memperhatikan lawan bicara, lebih mengutamakan aktivitas pada *smartphonenya*, tidak merasa bersalah ketika mengabaikan lawan bicara, serta menunjukkan perilaku tidak responsif dalam komunikasi.

Penggunaan *smartphone* dapat membuat seseorang mengontrol diri, jadi keterhubungan individu dengan dunia nontifikasi *smartphone* lewat suara telepon atau getaran membuat seseorang semakin me kontrol diri menggunakan *smartphone* tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian (Isrofin & Munawaroh, 2021) menyebutkan orang yang tidak terobsesi pada *smartphone* lebih menghargai interaksi sosial atau lebih mengontrol diri secara langsung dan memahami pentingnya komunikasi secara langsung, dan membuat mereka lebih fokus pada percakapan dari pada tergoda menggunakan *smartphone*.

Hipotesis kedua (H2) terbukti: FoMO berhubungan positif dengan *phubbing*. Estimate = 0.215, SE = 0.036, $z = 6.058$, $p < 0.001$, CI 95% [0.146, 0.285]. Hubungan positif moderat dan sangat signifikan. Hal ini konsisten dengan penelitian Franchina et al. (2018) dan Gao et al. (2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi lebih sering melakukan *phubbing* karena dorongan untuk selalu terhubung dengan media sosial. Implikasi FoMO menjadi faktor psikologis utama yang mendorong mahasiswa mengabaikan interaksi tatap muka dan ketergantungan pada update informasi sosial membuat *smartphone* menjadi prioritas dibandingkan komunikasi langsung. Hipotesis ketiga (H3) menyatakan bahwa *self-control* berhubungan negatif dengan FoMO. Estimate = 0.452, SE = 0.039, $z = 11.732$, $p < 0.001$, CI 95% [0.377, 0.528]. Makna hubungan positif besar dan sangat signifikan; FoMO lebih tinggi berkaitan dengan *self-control* lebih tinggi. Namun, hasil penelitian menunjukkan hubungan positif. Artinya, semakin tinggi *self-control*, semakin tinggi pula FoMO. Mahasiswa mungkin merasa mampu mengatur perilaku, tetapi tetap mengalami kecemasan sosial (FoMO) yang tidak sepenuhnya bisa dikendalikan. Hubungan sosial pada generasi Z yang memiliki keterhubungan digital dianggap penting, sehingga meskipun memiliki kontrol diri, mereka tetap merasa takut tertinggal informasi.

Hipotesis keempat (H4) menekankan bahwa FoMO memediasi hubungan antara *self-control* dan *phubbing*. Indirect effect = 0.097, SE = 0.018, $z = 5.383$, $p < 0.001$, CI 95% [0.062, 0.133].

Efek mediasi signifikan dan positif. Hasil analisis mendukung hal ini: FoMO menjadi jembatan yang menjelaskan mengapa *self-control* tidak langsung menekan *phubbing*. Individu dengan *self-control* tinggi tetap mengalami FoMO → dorongan FoMO membuat mereka melakukan *phubbing*. Mediasi ini menunjukkan bahwa FoMO adalah variabel psikologis kunci yang mengubah arah hubungan antara kontrol diri dan perilaku *phubbing*.

Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika hubungan antara *phubbing*, kontrol diri, dan FoMO pada generasi Z. Temuan bahwa kontrol diri yang tinggi dapat berkorelasi positif dengan *phubbing* dan FoMO menentang gagasan secara umum pada penelitian-penelitian sebelumnya dan membuka arah penelitian baru. Identifikasi FoMO sebagai mediator antara kontrol diri dan *phubbing* memberikan wawasan tentang mekanisme psikologis yang mendasari perilaku ini. Penelitian ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan konteks sosial dan budaya digital dalam memahami perilaku *phubbing* pada generasi Z.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-control*, *phubbing*, dan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Generasi Z di Universitas Nusa Cendana, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan (GSP, BSCS, dan FoMOs) memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, sehingga dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara ketiga variabel, namun arah hubungan yang ditemukan tidak sepenuhnya konsisten dengan hipotesis awal. *Phubbing* terbukti berkorelasi positif dengan *self-control* dan FoMO, sementara FoMO juga berkorelasi positif dengan *self-control*.

Hasil ini mengindikasikan adanya kompleksitas dalam perilaku digital Generasi Z, di mana *phubbing* tidak hanya dipengaruhi oleh FoMO dan *self-control*, tetapi juga dapat memperkuat FoMO serta memengaruhi regulasi diri. Peran mediasi FoMO dalam hubungan antara *self-control* dan *phubbing* belum sepenuhnya terkonfirmasi sesuai hipotesis, namun tetap menunjukkan bahwa FoMO merupakan variabel penting yang perlu diperhatikan dalam memahami perilaku *phubbing*. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa fenomena *phubbing* pada Generasi Z tidak dapat dipisahkan dari faktor psikologis berupa kontrol diri dan kecemasan sosial (FoMO).

Keterbatasan penelitian ini adalah hasil uji hipotesis masih menemukan arah hubungan yang berbeda dari hipotesis awal dan teori yang ada, terutama hubungan antara kontrol diri dan *phubbing* serta kontrol diri dan FoMO. Disarankan pada penelitian selanjutnya dapat menganalisis lebih lanjut faktor-faktor yang memengaruhi hubungan ketiga variabel ini, khususnya pada generasi Z. Selain itu, meskipun FoMO terbukti memediasi hubungan antara kontrol diri dan *phubbing*, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel mediator lain yang mungkin berperan dan penelitian lainnya dapat memperluas sampel ke populasi yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, K., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). 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*, 11(1), 11-26.
- Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 352-357.
- APJII. (2024). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. Diakses pada 20 Oktober 2025. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628-639.
- Butt, A. K., & Arshad, T. (2021). The relationship between basic psychological needs and phubbing: fear of missing out as the mediator. *PsyCh journal*, 10(6), 916-925.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63(May), 9-18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The phone as a social enabler or social disruptor? Understanding phubbing and the social consequences of smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 80, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.008>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163.
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive behaviors*, 107, 106430.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319.
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 15-23.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B.M. & Babadağ, B. (2015), "Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model". *Journal of Behavioral Addictions*, Vol. 4 No. 2, pp. 60-74.
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., dan M, S. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psioologi*, 18(1), 58-67.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (fomo) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157.
- McDaniel, B. T., & Wesselmann, E. (2021). "You phubbed me for that?" Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 413-422.
- Nazir, T. (2020). Impact of classroom phubbing on teachers who face phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1), 41-47.

- Paul, J., Manchanda, P., Arora, N., & Aggarwal, A. (2024). "I can't look at you while talking!"-- fear of missing out and smartphone addiction as predictors of consumer's phubbing behavior. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 18(4), 666-687.
- Permata, B., Rahaju, S., & Yunanto, T. A. R. (2023). Phubbing in millennial generation: The influence of fear of missing out and self-control. *Journal of Educational, Health, Community Psychology*, 12(1), 220-235.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ratnamulyani, I. A., & Maksudi, B. I. (2018). Peran Media Sosial Dalam Peningkatan Partisipasi Pemilih Pemula Dikalangan Pelajar Di Kabupaten Bogor. *Sosiohumaniora*, 20(2), 154-161. <https://doi.org/10.24198/Sosiohumaniora.V20i2.13965>
- Subhaktiyasa Gede. P. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*. 9(4).
- Suryabrata, S. (2018). *Metode Penelitian*. PT Raja Grafindo Persada.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83-96.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173- 212). Routledge.
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 51-58.
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry research*, 262, 618-623.
- Gao, B., Ji, Q., Zhang, T., & Xu, Y. (2023). Fear of perceived partner phubbing and missing out and phubbing behavior among Undergraduates : Self-control as mediator, mindfulness as moderator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 51(10), 1-12.