

**HUBUNGAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN *PHUBBING*
PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Diah Ayu Harumbina
NIM. 1917101091

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diah Ayu Harumbina

NIM : 1917101091

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : “Hubungan Kecemasan Sosial dengan *Phubbing* pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 5 Juli 2023

Yang menyatakan,



Diah Ayu Harumbina
NIM. 1917101091



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**Hubungan Kecemasan Sosial dengan *Phubbing* pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan
Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

Yang disusun oleh **Diah Ayu Harumbina** NIM. 1917101091 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari **Jumat** tanggal **14 Juli 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Nur Azizah, M.Si.

NIP. 19810117 200801 2 010

Sekretaris Sidang/Penguji II

Alfi Nur'ani, M.Ag.

NIP. 19930730 201908 2 001

Penguji Utama

Lutfi Faishol, M.Pd.

NIP. 19921028 201903 1 013

Mengesahkan,

Purwokerto, ... 26-7-2023

Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.

NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMIMBING

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi
Lamp : -

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, koreksi dan perbaikan seperlunya maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Diah Ayu Harumbina

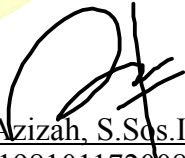
NIM : 1917101091

Judul : “Hubungan Kecemasan Sosial dengan *Phubbing* pada Mahasiswa
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto”

Dengan ini kami memohon agar skripsi tersebut dapat diajukan dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto, 5 Juli 2023
Pembimbing,


Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 198101172008012010

MOTTO

“Be Positive can Lead Your Positive Way”



PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Pertama, for my beloved parents. Bapak Rum Hadi Sudiono dan Ibu Rutini yang mendukung penuh penulis dari materi, batiniyah, dan doa yang terus menerus dipanjatkan kepada penulis.

Kedua, untuk pak kyai dan bu nyai yang penulis hormati. Pak Kyai Ibrahim dan Bu Nyai Sulasih yang terus memberikan dukungan khususnya batiniyah pada penulis dan doa untuk penulis.



HUBUNGAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN *PHUBBING* PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO

Diah Ayu Harumbina

NIM. 1917101091

Email: diahayuharumbina29@gmail.com

ABSTRAK

Smartphone dapat memberikan dampak negatif baik secara langsung atau tidak langsung seperti kecemasan sosial dan *phubbing*. Berbagai penelitian telah melakukan studi mengenai keterkaitan *phubbing* dengan kepuasan hubungan sosial dan pengaruh psikologis seperti kecemasan secara umum dan faktor yang terkait yang mengarah pada kecemasan dalam berhubungan sosial. Fenomena tersebut mejadi sebuah persoalan bagi kaum muda. Sebuah studi mengungkapkan mahasiswa Indonesia memiliki prevalensi kecemasan sosial yang tinggi. Beberapa studi telah membahas secara terpisah kecemasan sosial dan *phubbing* pada mahasiswa dan ketika dilakukan studi pendahuluan terdapat kecenderungan adanya kecemasan sosial dan *phubbing* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Akan tetapi masih jarang yang meneliti hubungan langsung kecemasan sosial dengan *phubbing* di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Metode penelitian yang digunakan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa aktif prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang berusia 18 – 21 tahun yang memiliki dan menggunakan *smartphone* berjumlah 133 responden. Data diambil melalui kuesioner dan dianalisis dengan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran data dan analisis korelasi *pearson product moment* untuk mendapatkan hasil hipotesis data. Sebelum dilakukan uji hipotesis data sudah bersifat normal dan linear.

Hasil dari uji korelasi didapatkan nilai koefisien nilai r_{xy} sebesar 0,421 dan nilai sig. 0,00. Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa nilai sig. $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang positif antara kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto secara signifikan dengan kekuatan hubungan sedang. Dugaan adanya hubungan kecemasan sosial dengan *phubbing* terbukti. Hal ini dapat memberikan gambaran bahwa ketika kecemasan sosial mahasiswa BKI meningkat maka *phubbing* mahasiswa BKI akan meningkat.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, *Phubbing*, Mahasiswa

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga akhirnya penulis dengan kemampuan dan segala kekurangan mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada pimpinan umat Nabi Muhammad SAW. Penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecemasan Sosial dengan *Phubbing* pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S. Sos) program studi bimbingan dan konseling fakultas dakwah.

Berkenan dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberi dukungan, motivasi dan do'a dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Prof. Dr. K. H. Moh. Roqib, M. Ag., Rektor Universitas Negeri Islam Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. K. H. Abdul Basit, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si Sebagai Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen dan staf fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
5. Kedua orangtua tercinta Bapak Rum Hadi Sudiono dan Ibu Rutini yang telah mencurahkan kasih sayang, dukungan dan motivasi serta doa yang selalu dipanjatkan untuk keberhasilan penulis.
6. Kedua adik penulis yaitu Hanum Salsabila Ramadhani dan M. Ziddan Hasbullah, meskipun jahil tapi memberikan dukungan dan doa yang terbaik pada penulis.
7. Pak Kyai Ibrahim dan Bu Nyai Sulasih yang memberikan dukungan dan doa serta motivasi pada penulis

8. Teman-Teman Tim Teman Sehati yang memberikan banyak pengalaman yang berkesan.
9. Teman-teman BKI B Angkatan 2019 yang telah membantu dalam proses menjalani kuliah.
10. Teman-teman pondok A.P.I. Al-Amaanah yang berjuang dan bertumbuh bersama dalam mencari jalan yang benar dan lurus.

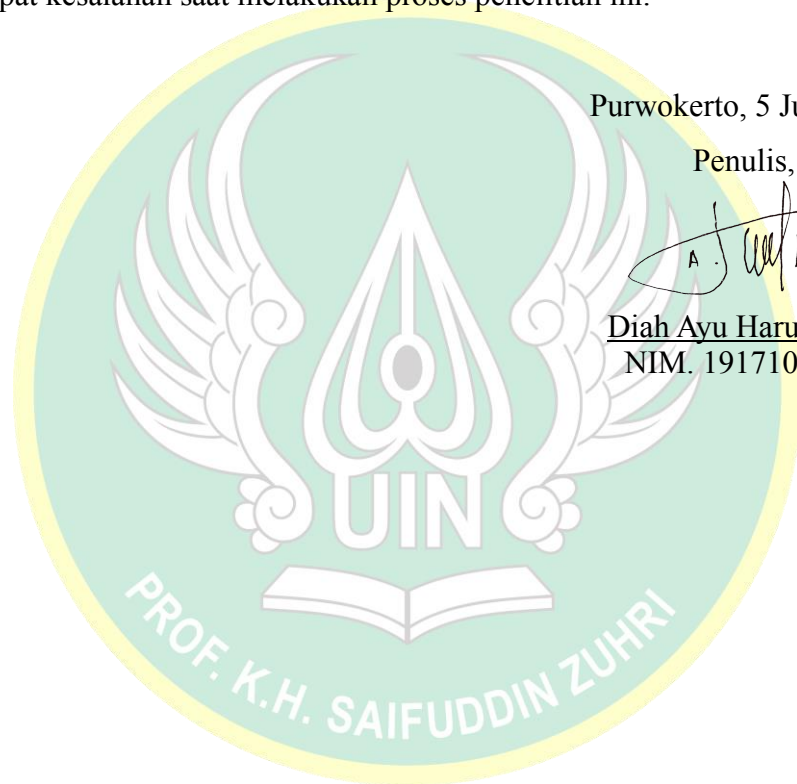
Harapan dari penulis semoga sedikit ilmu yang penulis tuliskan dapat bermanfaat dan barokah bagi kita semuanya. Penulis menyampaikan mohon maaf jika terdapat kesalahan saat melakukan proses penelitian ini.

Purwokerto, 5 Juli 2023

Penulis,



Diah Ayu Harumbina
NIM. 1917101091



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	7
1. Kecemasan Sosial	7
2. <i>Phubbing</i>	8
3. Mahasiswa	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
F. Telaah Pustaka	10
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Kecemasan Sosial	15
1. Definisi Kecemasan Sosial	15
2. Dimensi Kecemasan Sosial	16
B. <i>Phubbing</i>	17
1. Definisi <i>Phubbing</i>	17
2. Faktor-faktor <i>Phubbing</i>	17

3. Dimensi <i>Phubbing</i>	18
C. Hubungan Kecemasan Sosial terhadap <i>Phubbing</i> pada Mahasiswa	19
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	22
1. Populasi	22
2. Sampel	23
D. Variabel Penelitian	24
1. Variabel Bebas	24
2. Variabel Terikat	25
E. Metode Pengumpulan Data	25
1. Kuesioner	25
2. Observasi	25
F. Instrumen Penelitian	26
1. Skala Kecemasan Sosial	26
2. Skala <i>Phubbing</i>	27
G. Metode Analisis Data	28
1. Uji Validitas	29
2. Uji Reliabilitas	32
3. Analisis Deskriptif Data	33
4. Analisis Aitem	34
5. Uji Normalitas	34
6. Uji Hipotesis	34
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA	36
A. Profil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam	36
B. Gambaran Umum Responden	36
C. Hasil Analisis Data	37
1. Analisis Deskriptif Data	37
2. Analisis Aitem	41

3. Uji Normalitas	69
4. Uji Linearitas	70
5. Uji Hipotesis	70
D. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	86
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	100



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala Likert	26
Tabel 2 Indikator Skala SAS-A.....	26
Tabel 3 Skala SAS-A	27
Tabel 4 Indikator Skala <i>Phubbing</i>	28
Tabel 5 Skala <i>Phubbing</i>	28
Tabel 6 Uji Validitas Skala SAS-A	30
Tabel 7 Uji Validitas Skala <i>Phubbing</i>	31
Tabel 8 Uji Reliabilitas Skala SAS-A	33
Tabel 9 Uji Reliabilitas Skala <i>Phubbing</i>	33
Tabel 10 Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi	35
Tabel 11 Gambaran Umum Responden	36
Tabel 12 Hasil Deskriptif Statistik Data Variabel	37
Tabel 13 Kategori Skor Variabel Kecemasan Sosial	38
Tabel 14 Kategori Skor Variabel <i>Phubbing</i>	38
Tabel 15 Kategori Skor <i>Fear of Negative Evaluation</i>	39
Tabel 16 Kategori Skor <i>Social Avoidance Distress New</i>	39
Tabel 17 Kategori Skor <i>Social Avoidance Distress Generale</i>	39
Tabel 18 Kategori Skor <i>Nomophobia</i>	40
Tabel 19 Kategori Skor <i>Interpersonal Conflict</i>	40
Tabel 20 Kategori Skor <i>Self Isolation</i>	41
Tabel 21 Kategori Skor <i>Problem Acknowledge</i>	41
Tabel 22 Analisis Aitem X1	42
Tabel 23 Analisis Aitem X2	42
Tabel 24 Analisis Aitem X3	43
Tabel 25 Analisis Aitem X4	44
Tabel 26 Analisis Aitem X5	45
Tabel 27 Analisis Aitem X6	46
Tabel 28 Analisis Aitem X7	47
Tabel 29 Analisis Aitem X8	47

Tabel 30 Analisis Aitem X9	48
Tabel 31 Analisis Aitem X10	49
Tabel 32 Analisis Aitem X11	50
Tabel 33 Analisis Aitem X12	51
Tabel 34 Analisis Aitem X13	52
Tabel 35 Analisis Aitem X14	53
Tabel 36 Analisis Aitem X15	53
Tabel 37 Analisis Aitem X16	54
Tabel 38 Analisis Aitem X17	55
Tabel 39 Analisis Aitem X18	56
Tabel 40 Analisis Aitem Y1	57
Tabel 41 Analisis Aitem Y2	57
Tabel 42 Analisis Aitem Y3	58
Tabel 43 Analisis Aitem Y4	59
Tabel 44 Analisis Aitem Y5	60
Tabel 45 Analisis Aitem Y6	61
Tabel 46 Analisis Aitem Y7	62
Tabel 47 Analisis Aitem Y8	63
Tabel 48 Analisis Aitem Y9	64
Tabel 49 Analisis Aitem Y10	64
Tabel 50 Analisis Aitem Y11	65
Tabel 51 Analisis Aitem Y12	66
Tabel 52 Analisis Aitem Y13	67
Tabel 53 Analisis Aitem Y14	68
Tabel 54 Analisis Aitem Y15	68
Tabel 55 Hasil Uji Normalitas	69
Tabel 56 Hasil Uji Linearitas	70
Tabel 57 Hasil Uji Korelasi Product Moment	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Smartphone merupakan salah satu produk yang dihasilkan dalam perkembangan teknologi yang semakin pesat. *Smartphone* memberikan kemudahan bagi semua orang dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Setiap orang dapat mengakses beragam informasi ter-*update* dengan cepat, sehingga semua orang dapat mengerti informasi yang saat ini menjadi *rending*. Selain itu, *smartphone* menjadi teknologi yang memudahkan manusia supaya tetap terjalin komunikasi dengan manusia lain tanpa adanya batas, jarak, dan waktu. Melalui *smartphone* manusia dapat mengakses *platform* media sosial untuk melakukan komunikasi, mendapatkan informasi, dan menjadikannya sebagai hiburan. Pertumbuhan penggunaan *smartphone* terjadi adanya perkembangan signifikan teknologi komunikasi dan informasi saat berkembangnya pandemi *Covid-19* yang membuat semua orang melakukan akses informasi, akses komunikasi, dan mempertahankan jejaring sosial disaat pembatasan kontak fisik dan pembatasan sosial.¹

Saat ini *smartphone* menjadi bagian dalam kehidupan manusia sehari-hari. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet yang dilansir dari katadata.co.id menyatakan bahwa data pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022 - 2023 mencapai 215,62 juta manusia.² Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, sebesar 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun keatas sudah menggunakan ponsel.³ Hal ini tidak dipungkiri bahwa

¹ Andrea Guazzini et al., "Phubber's Emotional Activations: The Association between PANAS and Phubbing Behavior," *Future Internet* 13, no. 12 (2021): 12–14, <https://doi.org/10.3390/fi13120311>.

² Lavinda, "APJII: Pengguna Internet Indonesia 215 Juta Jiwa Pada 2023, Naik 1,17%," katadata.co.id, 2023, <https://katadata.co.id/lavinda/digital/646342df38af1/apjii-pengguna-internet-indonesia-215-juta-jiwa-pada-2023-naik-1-17>.

³ Adi Ahdiat, "67% Penduduk Indonesia Punya Handphone Pada 2022, Ini Sebarannya," [databoks](http://databoks.katadata.co.id), 2023, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/08/67-penduduk-indonesia-punya-handphone-pada-2022-ini-sebarannya#:~:text=Menurut data Badan Pusat Statistik,rekor tertinggi dalam sedekade terakhir>.

smartphone menjadi teknologi komunikasi dan informasi yang sering digunakan. Meskipun manusia mendapatkan manfaat dari *smartphone*, bukan berarti *smartphone* tidak membawa dampak negatif. Menggunakan *smartphone* sepanjang waktu dapat memberikan permasalahan sosial dan psikologis.⁴ Penggunaan *smartphone* dalam situasi sosial akan menimbulkan kemungkinan besar terjadinya fenomena negatif yaitu *phubbing*.⁵ Turkle dalam James & Meredith berpendapat bahwa media sosial dapat memisahkan satu orang dengan orang yang lain, yang mana secara fisik hadir, namun tidak hadir secara seutuhnya.⁶ Fenomena *phubbing* yang secara khusus dibahas oleh Chotpitayasunondh menggambarkan orang yang sering mengabaikan orang lain yang sedang melakukan interaksi fisik dengan mereka untuk menggunakan *smartphone* mereka.⁷ Perilaku *phubbing* dapat terjadi di berbagai situasi dan tempat serta menjadi hal yang normatif dalam komunikasi sehari-hari di era masyarakat modern.⁸ Hal ini dapat terjadi di ruang kelas, saat pertemuan, saat di tempat makan, saat berbelanja, saat berpegian, dan saat seminar.⁹

Kata *phubbing* muncul dari kampanye kamus *Macquarie Dictionary* di bulan Mei 2011. Pada kampanyenya *Macquarie Dictionary* memperkenalkan kata *phubbing* yang berasal dari gabungan kata “*phone*” & “*snubbing*” yang

⁴ Naif Ergün, İdris Göksu, and Halis Sakız, *Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables*, *Psychological Reports*, vol. 123, 2020, <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>.

⁵ Juhyung Sun and Jennifer A. Samp, “‘Phubbing Is Happening to You’: Examining Predictors and Effects of Phubbing Behaviour in Friendships,” *Behaviour and Information Technology* 41, no. 12 (2022): 2691–2704, <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>.

⁶ James A. Roberts and Meredith E. David, “My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners,” *Computers in Human Behavior* 54 (2016): 134–41, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.

⁷ Varoth Chotpitayasunondh and Karen M. Douglas, “The Effects of ‘Phubbing’ on Social Interaction,” *Journal of Applied Social Psychology* 48, no. 6 (2018): 304–16, <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.

⁸ Rena Latifa, Emka Farah Mumtaz, and Imam Subchi, “Psychological Explanation of Phubbing Behavior: Smartphone Addiction, Emphaty and Self Control,” *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management, CITSM 2019*, 2019, <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>.

⁹ Ergün, Göksu, and Sakız, *Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables*. vol. 123, 2020, <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>.

menunjukkan sebuah perilaku bermasalah.¹⁰ Kata “phone” artinya ponsel atau *smartphone* dan kata “snubbing” artinya menghina. Secara istilah *phubbing* merupakan tingkah laku yang menggambarkan tindakan mengabaikan atau menghina seseorang dalam lingkungan sosial dengan menggunakan *smartphone* alih-alih berbicara secara langsung.¹¹ *Phubbing* merupakan fenomena yang terjadi ketika seseorang tiba-tiba mengalihkan pandangan sedikit ke arah bawah dan “menghilang” ke dalam *smartphone* mereka ketika melakukan interaksi sosial.¹² Penelitian mengenai *phubbing* dalam kajian literasi ilmiah diteliti sebagai bentuk kecanduan baru, sebuah perilaku kompulsif yang dilakukan untuk melarikan diri dan menghindari situasi stres atau pikiran dan emosi yang negatif selama beberapa waktu (sementara).¹³

“Phubb” dapat digambarkan dengan memotong pembicaraan dengan seseorang ketika seseorang memperhatikan *smartphone*-nya atau ketika seseorang berada di dekat orang lain namun lebih mementingkan *smartphone*-nya dibandingkan berbicara dengan orang tersebut.¹⁴ Juhyung Sun, dkk., berasumsi bahwa perilaku *phubbing* secara negatif mempengaruhi beragam bentuk hubungan interpersonal.¹⁵ Pada penelitian Dohyun Ahn & Dong-Hee Shin mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* selama melakukan komunikasi tatap muka menyebabkan perasaan terputus dan hal ini menyebabkan rusaknya kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang

¹⁰ Engin Karadağ et al., “Determinants of Phubbing, Which Is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model,” *Journal of Behavioral Addictions* 4, no. 2 (2015): 60–74, <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>.

¹¹ Varoth Chotpitayasunondh and Karen M. Douglas, “How ‘Phubbing’ Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone,” *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9–18, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.

¹² Jesper Aagaard, “Digital Akrasia: A Qualitative Study of Phubbing,” *AI and Society* 35, no. 1 (2020): 237–44, <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>.

¹³ Andrea Guazzini et al., “An Explorative Model to Assess Individuals’ Phubbing Risk,” *Future Internet* 11, no. 1 (2019): 1–13, <https://doi.org/10.3390/fi11010021>.

¹⁴ Meredith E. David and James A. Roberts, “Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media,” *Journal of the Association for Consumer Research* 2, no. 2 (2017): 155–63, <https://doi.org/10.1086/690940>.

¹⁵ Sun and Samp, “‘Phubbing Is Happening to You’: Examining Predictors and Effects of Phubbing Behaviour in Friendships.” *Behaviour and Information Technology* 41, no. 12 (2022): 2691–2704, <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>

dirasakan.¹⁶ Selain itu *phubbing* memiliki dampak negatif berupa perasaan dikucilkan secara sosial yang mengakibatkan individu cenderung mengakses media sosial secara terus menerus.¹⁷ *Phubbing* juga berhubungan positif dengan penggunaan media sosial,¹⁸ keterasingan sosial,¹⁹ kecemasan,²⁰ kecemasan sosial²¹. *Phubbing* berhubungan negatif dengan kualitas komunikasi dan kepuasan dalam hubungan²² serta dengan interaksi sosial pada mahasiswa.²³

Banyak penelitian yang meneliti mengenai hubungan dan perilaku *phubbing* dengan ketidakpuasan terhadap suatu hubungan sosial serta berdampak negatif pada psikologis individu yaitu munculnya perasaan cemas berlebihan ketika melakukan hubungan sosial (kecemasan sosial). Kecemasan sosial menjadi permasalahan bagi kaum muda diseluruh dunia, dan diantaranya banyak yang tidak menyadari kesulitan pada permasalahan yang mereka alami.²⁴ Pada penelitian studi dua negara yang dilakukan Vriends dkk., mengungkapkan bahwa angka kecemasan sosial mahasiswa Indonesia

¹⁶ Dohyun Ahn and Dong-hee Shin, "Is the Social Use of Media for Seeking Connectedness or for Avoiding Social Isolation? Mechanisms Underlying Media Use and Subjective," *Computers in Human Behavior* 29, no. 6 (2013): 2453–62, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.022>.

¹⁷ David and Roberts, "Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media." *Journal of the Association for Consumer Research* 2, no. 2 (2017): 155–63, <https://doi.org/10.1086/690940>.

¹⁸ Winda Safitri, Yessy Elita, and Illawaty Sulian, "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Phubbing Remaja Generasi Z Pada Siswa Kelas Xi Di Smkn 5 Kota Bengkulu" *Jurnal Consilia* 2, no. 1 (2019): 66–74, https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.

¹⁹ David and Roberts, "Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media." *Journal of the Association for Consumer Research* 2, no. 2 (2017): 155–63, <https://doi.org/10.1086/690940>.

²⁰ Zeinab Bitar et al., "Phubbing among Lebanese Young Adults: Scale Validation and Association with Mental Health (Depression, Anxiety, and Stress)," *Current Psychology*, no. 0123456789 (2022), <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104-z>.

²¹ Anupallavi Venugopal and Jessy Fenn, "Social Anxiety, Coping and Phubbing among Young Adults," *The International Journal of Indian Psychology* 9, no. 3 (2021): 2167–72, <https://doi.org/10.25215/0903.206>.

²² Chotpitayasonondh and Douglas, "The Effects of 'Phubbing' on Social Interaction." *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9–18, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.

²³ Dwita Ayu Lestari, Al Thuba, and Septa Priyanggasari, "Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Di Kota Malang," 2022, 3634–44.

²⁴ Philip Jefferies and Michael Ungar, "Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries," *PLoS ONE* 15, no. 9 September (2020): 1–18, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>.

lebih tinggi dari mahasiswa Swiss.²⁵ Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial berdampak pada naiknya tingkat ketergantungan media sosial yang tinggi.²⁶ Dimana ketika individu semakin sering mengakses media sosial artinya sama saja individu akan terfokus pada *smartphone*-nya sehingga berpotensi melakukan perilaku *phubbing*.

Perilaku *phubbing* banyak terjadi pada generasi Z, yaitu yang lahir pada tahun 1995 sampai 2010. Pada proses membangun hubungan dengan orang lain, generasi Z melakukannya melalui media sosial karena segala informasi yang mereka butuhkan sudah terpenuhi melalui layar *smartphone* mereka.²⁷ Termasuk generasi Z saat ini adalah mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa termasuk berusia usia 18 – 23 tahun. Pada studi pendahuluan penelitian Iredho Fani tahun 2018 pada mahasiswa perguruan tinggi keislaman negeri menunjukkan bahwa fenomena *phubbing* menjadi pemandangan yang sudah biasa, seperti mahasiswa mengabaikan lawan bicara dan memilih membuka *smartphone* mereka.²⁸ Hal ini didukung dengan perilaku remaja yang diduga ketika melakukan *phubbing* cenderung mengecek *smartphone* mereka ketika orang lain bercerita dan berpura-pura mendengarkan cerita akan tetapi matanya tetap tertuju pada *smartphone*.²⁹ Perilaku *phubbing* akan merusak hubungan sosial yang sudah dibangun karena tidak ada rasa menghormati lawan bicara. Sementara Allah memerintahkan umatnya untuk membalas penghormatan

²⁵ N Vriends and M C Pfaltz, "Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland," *Frontiers in Psychology* 4, no. February (2013): 1–9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>.

²⁶ Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, and Elisa Kurniadewi, "Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2018): 201–10, <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>.

²⁷ Ali Rachman, Muhammad Arli Rusandi, and Muhammad Andri Setiawan, "Effect of Phubbing Behavior on Student Academic Procrastination," *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2020): 1–5, <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i1.17895>.

²⁸ Iredho Fani Reza, "Dimensions of Phubbing Among Moslem Adolescents in Revolution Industry 4.0: Perspective Mental Health," 2018, 62–70, <https://doi.org/https://doi.org/10.32698/25259>.

²⁹ Mei Sandrin Hura, Novendawati Wahyu Sitasari, and Yuli Asmi Rozali, "Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja," *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 19, no. 2 (2021): 34–45.

yang lebih baik, ketika seseorang memberikan penghormatan. Hal ini sudah dijelaskan dalam surat An-Nisa ayat 86 Allah SWT., berfirman:

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا ٨٦

Artinya:

“Apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan (salam), balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik daripadanya atau balaslah dengan yang sepadan. Sesungguhnya Allah Maha Memperhitungkan segala sesuatu”(Q.S An-Nisa [4]: 86)³⁰

Berdasarkan hasil dari kondisi dan hasil penelitian dari beberapa literatur menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan dengan penggunaan *smartphone*. Yang mana pada beberapa studi menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang melakukan *phubbing* cenderung akan mengecek *smartphone* mereka saat berada dalam suatu percakapan, diskusi, perkuliahan, dan seminar. Hal ini didukung juga dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan *phubbing* dengan perilaku sosial yang cenderung lebih negatif seperti, kecemasan. Pada penelitian terdahulu masih jarang dilakukan penelitian hubungan secara langsung mengenai kecemasan sosial dengan *phubbing*. Serta adanya studi pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui kondisi mahasiswa BKI (Bimbingan dan Konseling Islam) yang mengindikasikan kondisi kecemasan sosial dan kondisi *phubbing*.

Seperti yang diketahui jumlah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam berstatus aktif menurut PDDikti (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi) sebesar 1296 mahasiswa.³¹ Pada studi pendahuluan yang dilakukan melalui angket kepada 47 mahasiswa BKI usia 18 – 21 tahun. Hasil dari studi pendahuluan dengan menyebarkan angket menemukan bahwa 83% tidak mengetahui istilah *phubbing*. Ketidaktahuan mengenai istilah *phubbing* akan memberikan kecenderungan individu tidak akan menyadari bahwa suatu perilaku yang dilakukan berdampak negatif. 81% mahasiswa menyatakan

³⁰ “Qur’an Kemenag,” Kementerian Agama RI, accessed June 5, 2023, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/4?from=1&to=176>.

³¹ “Data PT Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto”, PDDikti, accessed June 5, 2023, https://pddikti.kedikbud.go.id/data_pt/MDUyRTIDNzltQ0JENS00RkQwLUFBMUUtRjdGMDNEMUQ4NDhF

mereka bermain *smartphone* saat sedang rapat atau perkuliahan atau seminar. Sebesar 55% mahasiswa menyatakan bahwa mereka ada perasaan cemas ketika menggunakan *smartphone* bersamaan dengan temannya berbicara. Serta 64% mahasiswa mengungkapkan mereka mengecek *smartphone* disaat ada lawan bicara atau orang lain berbicara sebagai cara untuk mengubah suasana hati mereka. Ketika berada di kampus dengan orang-orang yang tidak dikenal sebanyak 77% mahasiswa tetap menyibukkan diri dengan *smartphone*. Serta rata-rata durasi waktu yang digunakan untuk menggunakan *smartphone* dalam satu hari melebihi 8 jam. Berdasarkan hasil studi pendahuluan adanya indikasi terjadinya *phubbing* dan adanya kecenderungan pada mahasiswa BKI mengalami kecemasan sosial. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui kemungkinan adanya hubungan kecemasan sosial dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa BKI. Maka dari itu peneliti akan meneliti hal ini dengan judul **“Hubungan Kecemasan Sosial dengan *Phubbing* pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”**.

B. Definisi Operasional

1. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah kecemasan yang terjadi disaat seseorang merasa takut akan situasi sosial yang mana mereka melakukan antisipasi terhadap penilaian negatif dari orang lain atau menganggap bahwa kehadiran mereka akan mendatangkan rasa tidak nyaman kepada orang lain.³² Kecemasan sosial merupakan bentuk dari ketakutan yang terjadi secara berkelanjutan dari satu atau beberapa lingkungan sosial.³³ Kecemasan sosial adalah munculnya rasa khawatir dan tidak nyaman

³² Richard G. Heimberg et al., “Social Anxiety Disorder in DSM-5,” *Depression and Anxiety* 31, no. 6 (2014): 472–79, <https://doi.org/10.1002/da.22231>.

³³ I Putu Agus Apriliana and Kadek Suranta, “A Confirmatory Factor Analysis of Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A) in Indonesian Form,” *KONSELOR* 8, no. 3 (2019): 98–103, <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>.

ketika mengawali obrolan atau saat menjalin hubungan dengan orang lain.³⁴

Pada penelitian ini kecemasan sosial diinterpretasikan sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang khawatir terhadap penilaian negatif dari orang lain ketika melakukan suatu hal dan perasaan takut dan malu ketika berada disekitar orang lain dalam situasi sosial.

2. *Phubbing*

Phubbing berakar dari kata “*phone*” (*smartphone*) and “*snubbing*” (menghina/menyepelekan).³⁵ *Phubbing* menurut Chotpitayasunondh adalah tindakan mengabaikan seseorang dengan lebih memperhatikan ponsel alih-alih menjalin komunikasi secara langsung dengan orang tersebut dalam ruang lingkup sosial.³⁶ *Phubbing* juga diartikan sebagai individu yang manatap *smartphone* selama berinteraksi dengan individu lain atau berhubungan dengan *smartphone*-nya selama melakukan komunikasi interpersonal.³⁷

Pada penelitian ini *phubbing* diinterpretasikan sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang mengabaikan pembicaraan seseorang dengan melihat dan menggunakan *smartphone* mereka pada saat berlangsungnya percakapan dengan individu lain saat di sebuah forum.

3. Mahasiswa

³⁴ Tri Naimah and Atsna Vina Fastaqima, “Loneliness Towards Smartphone Addictions With Social Anxiety As Mediator Variable for Indonesian Students,” *Education Sciences & Psychology* 53, no. 3 (2019): 30–41, <http://e-resources.perpusnas.go.id:2048/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e-hh&AN=139278663&site=e-host-live>.

³⁵ Karadağ et al., “Determinants of Phubbing, Which Is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model.” *Journal of Behavioral Addictions* 4, no. 2 (2015): 60–74, <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>.

³⁶ Chotpitayasunondh and Douglas, “How ‘Phubbing’ Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone.” *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9–18, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.

³⁷ Latifa, Mumtaz, and Subchi, “Psychological Explanation of Phubbing Behavior: Smartphone Addiction, Emphaty and Self Control.” *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management, CITSM 2019*, 2019, <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu pada jenjang pendidikan tinggi di universitas, institut, atau sekolah tinggi. Mahasiswa identik dengan kaum intelektual dan profesional dalam tatanan masyarakat.³⁸ Pada penelitian ini mahasiswa diinterpretasikan sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang berusia 18 – 21 tahun.

C. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih bagi ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya terkait dengan hubungan antara kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa dan Pembaca

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi mahasiswa supaya lebih bisa memajemen menggunakan *smartphone* untuk meminimalisir perilaku *phubbing* yang berhubungan dengan kecemasan sosial.

³⁸ Habib Cahyono, "Peran Mahasiswa Di Masyarakat," *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi* 1, no. 1 (2019): 32–43, <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/DeBode%0APERAN>.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian mengenai hubungan antara kecemasan sosial dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa dapat menjadi landasan penelitian lain mengenai perilaku *phubbing* dan hal lain yang berkaitan.

F. Telaah Pustaka

Pada proses penyusunan penelitian, peneliti sudah melakukan penelusuran terkait kecemasan sosial dan *phubbing*. Penelusuran dilakukan dengan mencari dan mengidentifikasi penelitian-penelitian yang sudah dilakukan baik dari jurnal, skripsi, ataupun penelitian lainnya. Tujuan adanya telaah pustaka adalah untuk mengkaji hasil penelitian sebelumnya yang mempunyai kaitan dengan masalah penelitian ini sehingga terdapat perbedaan yang jelas akan penelitian yang dilakukan.

Pertama, Penelitian dari Anupallavi dan Jessy Fen pada tahun 2021 yang berjudul “Social Anxiety, Coping, and Phubbing Among Young Adults” mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara *phubbing* dengan kecemasan sosial serta berhubungan negatif dengan kemampuan coping.³⁹ Persamaan penelitian ini adalah meneliti hubungan *phubbing* dengan kecemasan sosial. Perbedaannya adalah penelitian ini meneliti hubungan dua variabel dan skala yang digunakan adalah adaptasi dari *SAS-A* serta melakukan penelitian pada mahasiswa di Indonesia, sedangkan penelitian Anupallavi meneliti hubungan tiga variabel pada mahasiswa di India dengan menggunakan skala *SIAS*.

Kedua, Penelitian dari Xiaoyuan Chu, dkk pada tahun 2021 yang berjudul “Peer Phubbing and Social Networking Site Addiction: The Mediating Role of Social Anxiety and the Moderating Role of Family Financial Difficulty” menyatakan bahwa kecemasan sosial memediasi sebagian hubungan antara *phubbing* sebaya dengan kecanduan situs jejaring

³⁹ Venugopal and Fenn, “Social Anxiety, Coping and Phubbing among Young Adults.” *The International Journal of Indian Psychology* 9, no. 3 (2021): 2167–72, <https://doi.org/10.25215/0903.206>.

sosial dengan kesulitan keuangan keluarga memoderasi tahap pertama. Spesifiknya adalah hubungan tidak langsung antara *phubbing* sebaya dan kecanduan situs jejaring sosial melalui kecemasan sosial lebih kuat untuk mahasiswa yang mengalami kesulitan keuangan keluarga yang tinggi.⁴⁰ Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal meneliti variabel *phubbing*. Perbedaan penelitian ini adalah variabel *phubbing* menjadi variabel terikat sedangkan penelitian Xiaoyuan Chu *phubbing* menjadi variabel moderasi.

Ketiga, Penelitian dari Tri Naimah dan Atsna Vina pada tahun 2019 yang berjudul “Loneliness Towards Smartphone Addictions with Social Anxiety as Mediator Variable for Indonesian Students” mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh kesepian terhadap *smartphone* dengan kecemasan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa Indonesia.⁴¹ Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal meneliti variabel kecemasan sosial. Adapun perbedaannya dalam penelitian ini meneliti tentang hubungan kecemasan sosial terhadap *Phubbing*, sedangkan penelitian Tri Naimah meneliti kecemasan sosial sebagai variabel mediator dalam hubungan kesepian dengan kecanduan *smartphone* yang merupakan faktor dari *phubbing*.

Keempat, Penelitian dari Juhyung Sun dan Jennifer A. Samp pada tahun 2021 yang berjudul “Phubbing is happening to you: examining predictors and effect of phubbing behaviour friendships” menyatakan bahwa mereka yang memiliki tingkat depresi, kecemasan sosial, dan neurotisme yang lebih tinggi secara signifikan berhubungan dengan *friend phubbing* (*fphubbing*) dan *fphubbing* yang lebih besar menyebabkan tingkat kepuasan pertemanan lebih rendah. *Fphubbing* memediasi hubungan antara setiap

⁴⁰ Xiaoyuan Chu et al., “Peer Phubbing and Social Networking Site Addiction: The Mediating Role of Social Anxiety and the Moderating Role of Family Financial Difficulty,” *Frontiers in Psychology* 12, no. March 2020 (2021): 1–9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.670065>.

⁴¹ Naimah and Fastaqima, “Loneliness Towards Smartphone Addictions With Social Anxiety As Mediator Variable for Indonesian Students.” *Education Sciences & Psychology* 53, no. 3 (2019): 30–41, <http://e-resources.perpusnas.go.id:2048/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e-hh&AN=139278663&site=ehost-live>.

faktor *friend phubbing* dengan kepuasan pertemanan.⁴² Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal meneliti mengenai *phubbing* dengan kecemasan sosial. Perbedaannya adalah penelitian Juhyung Sun meneliti secara umum faktor terjadinya *phubbing* pada konteks pertemanan, sedangkan penelitian ini secara spesifik meneliti hubungan kecemasan sosial terhadap *phubbing* dalam lingkungan sosial secara umum.

Kelima, Penelitian dari Zeinab Bitar, dkk., pada tahun 2022 yang berjudul “Phubbing among Lebanese young adults: Scale validation and association with mental health (depression, anxiety, and stress)” mengungkapkan bahwa *phubbing* memiliki hubungan positif dengan kecemasan dan stres serta GSP (General Scale of Phubbing) versi Arab valid dan dapat digunakan oleh praktisi.⁴³ Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal meneliti hubungan *phubbing* dengan kecemasan. Akan tetapi yang membedakan adalah penelitian ini meneliti kecemasan sosial, sedangkan penelitian Zeinab hanya kecemasan saja dan lebih mengarah pada validasi skala *phubbing* GSP versi Arab.

Keenam, Penelitian dari Meredith dan James pada tahun 2017 yang berjudul “Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media” menyatakan bahwa individu yang melakukan *phubbing* mengalami perasaan dikucilkan secara sosial, yang mengarah pada kebutuhan tinggi akan perhatian dan mengakibatkan individu tersebut menggunakan media sosial dengan harapan untuk mendapatkan kembali rasa diterima secara sosial.⁴⁴ Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal meneliti variabel *phubbing*. Akan tetapi yang membedakan penelitian ini adalah memeriksa apakah ada hubungan antara kecemasan sosial terhadap Phubbing,

⁴² Sun and Samp, “‘Phubbing Is Happening to You’: Examining Predictors and Effects of Phubbing Behaviour in Friendships.” *Behaviour and Information Technology* 41, no. 12 (2022): 2691–2704, <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>

⁴³ Bitar et al., “Phubbing among Lebanese Young Adults: Scale Validation and Association with Mental Health (Depression, Anxiety, and Stress).” *Current Psychology*, no. 0123456789 (2022), <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104-z>.

⁴⁴ David and Roberts, “Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media.” *Journal of the Association for Consumer Research* 2, no. 2 (2017): 155–63, <https://doi.org/10.1086/690940>.

sedangkan penelitian Meredith memeriksa hubungan *phubbing* dengan *social exclusion* dan *attachment to social media*.

Ketujuh, Penelitian dari Adripen dan Cut Afrina tahun 2022 yang berjudul “The Effect of Phubbing on the Decrease in the Value of Student Social Solidarity in the Millennial Era (An Environment because it Focuses More on Gadgets)” menyatakan bahwa terdapat pengaruh *phubbing* terhadap nilai solidaritas sosial siswa sebesar 52,20% dan sisanya sebesar 48,80% berasal dari faktor lain.⁴⁵ Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal meneliti variabel *phubbing*. Adapun perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian ini meneliti hubungan *phubbing* dengan kecemasan sosial. Sedangkan penelitian Adripen meneliti seberapa besar *phubbing* mempengaruhi nilai solidaritas sosial siswa di era milenial.

Kedelapan, Penelitian dari Dwita Ayu Lestari, dkk., yang berjudul “Hubungan Perilaku Phubbing dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa di Kota Malang” mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku *phubbing* dengan interaksi sosial pada mahasiswa di kota malang yang negatif. Dimana $r = -0,346$ dengan $p \text{ value } 0,000$ artinya semakin tinggi *phubbing* maka semakin rendah interaksi sosial pada mahasiswa dan sebaliknya.⁴⁶ Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal meneliti hubungan variabel *phubbing* dengan variabel lain. Adapun perbedaannya dengan penelitian ini adalah variabel lain yang diteliti dimana penelitian ini variabel $X = \text{kecemasan sosial}$ dengan variabel $Y = \text{phubbing}$. Sedangkan penelitian Dwita variabel $X = \text{phubbing}$ dan variabel $Y = \text{interaksi sosial}$.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan pada penelitian ini terdiri dari 5 BAB yaitu:

⁴⁵ Adripen Adripen and Cut Afrina, “The Effect of Phubbing on the Decrease in the Value of Student Social Solidarity in the Millennial Era (An Environment Because It Focuses More on Gadgets),” *Jurnal Ilmu Sosial Mamangan* 11, no. 1 (2022): 21–28, <https://doi.org/10.22202/mamangan.v11i1.4962>.

⁴⁶ Lestari, Thuba, and Priynggasari, “Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Di Kota Malang.” 2022, 3634–44.

BAB I. Pendahuluan, terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Telaah Pustaka, Sistematika Pembahasan.

BAB II. Landasan Teori, terdiri dari: Kecemasan Sosial, *Phubbing*, Hubungan Kecemasan Sosial Terhadap *Phubbing* Mahasiswa, Hipotesis.

BAB III. Metode Penelitian, terdiri dari: Profil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jenis dan Pendekatan Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Populasi dan Sampel, Variabel Penelitian, Metode Pengumpulan Data, Instrumen Penelitian, Metode Analisis Data.

BAB IV. Penyajian Data dan Analisis Data, terdiri dari: Profil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Gambaran Umum Responden, Hasil Analisis Data, Pembahasan.

BAB V. Penutup, terdiri dari: Kesimpulan dan Saran-Saran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Definisi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial menurut La Greca & Lopez adalah rasa khawatir dan takut dalam situasi sosial yang menyebabkan rasa tidak nyaman ketika berhadapan dengan orang lain karena khawatir akan dinilai negatif oleh orang lain.⁴⁷ Kecemasan sosial menurut Beidel & Moris ditandai dengan rasa cemas akan dinilai negatif selama berinteraksi sosial atau selama melakukan suatu aktifitas yang akan menimbulkan tekanan emosional dan mengganggu fungsi sosial individu.⁴⁸ APA menyatakan bahwa kecemasan sosial terjadi karena tekanan yang tinggi terhadap situasi sosial atau situasi yang terlibat dalam suatu aktivitas yang memungkinkan untuk dinilai dan ditolak oleh orang lain.⁴⁹

Seseorang yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi menunjukkan rasa kurang percaya diri, kurang bersosialisasi, dan kurang menyatu dalam berinteraksi sosial dibandingkan dengan orang yang rendah tingkat kecemasan sosialnya.⁵⁰ Kecemasan sosial terjadi karena rasa takut dalam berbagai macam interaksi sosial, seperti percakapan dengan orang lain yang tidak dikenal, bergabung dalam kelompok, masuk ruangan dengan berjalan melewati banyak orang, ataupun

⁴⁷ Annette M La Greca and Nadja Lopez, "Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relationships and Friendships," *Journal of Abnormal Child Psychology* 26, no. 2 (1998): 83–94, <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>.

⁴⁸ Luca Ronchi, Robin Banerjee, and Serena Lecce, "Theory of Mind and Peer Relationships: The Role of Social Anxiety," *Social Development*, no. October 2019 (2020): 478–93, <https://doi.org/10.1111/sode.12417>.

⁴⁹ Leif Edward Ottesen Kennair, Thomas Haarklau Kleppeto, and Nuradila Wafiqoh Zulvi, "Social Anxiety," *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*, no. February (2018): 1–3.

⁵⁰ Azka, Firdaus, and Kurniadewi, "Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa." *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2018): 201–10, <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>.

aktivitas lain yang dapat terlihat oleh orang lain.⁵¹ Individu yang memiliki rasa cemas secara sosial cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* dan memiliki tingkat penggunaan *smartphone* bermasalah lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki gejala kecemasan yang lebih rendah.⁵²

2. Dimensi Kecemasan Sosial

Dimensi kecemasan sosial menurut Annette M La Greca and Nadja Lopez adalah sebagai berikut.⁵³

a. Fear of Negatif Evaluation (FNE)

Individu yang memiliki kecemasan sosial merupakan individu yang memiliki ketakutan akan dinilai negatif oleh orang lain. Individu merasa bahwa dirinya akan dipandang negatif, dinilai negatif, dan tidak diterima atau ditolak oleh orang lain akan kehadiran individu tersebut.

b. *Social Avoidance and Distress-New* (SAD-New)

Individu yang memiliki kecemasan sosial ditandai dengan menghindari situasi sosial dan mengalami tekanan sosial dalam lingkungan sosial yang baru. Individu merasa cemas, takut, dan malu ketika berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal dan baru dikenal serta saat melakukan aktivitas yang melibatkan orang lain.

c. *Social Avoidance and Distress-Generale* (SAD-G)

Individu yang memiliki kecemasan sosial juga ditandai dengan menghindari situasi sosial dan mengalami tekanan sosial dalam lingkungan sosial yang umum dan/atau dengan orang yang sudah saling kenal. Situasi dimana individu menjalin hubungan sosial seperti, ketika akan mengajak orang lain merasa tidak

⁵¹ Ergün, Göksu, and Sakız, *Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables*. vol. 123, 2020, <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>.

⁵² Aurel Pera, "The Psychology of Addictive Smartphone Behavior in Young Adults : Problematic Use , Social Anxiety , and Depressive Stress," *Frontier in Psychiatry* 11, no. September (2020): 1–6, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573473>.

⁵³ Greca and Lopez, "Social Anxiety Among Adolescents : Linkages with Peer Relations and Friendships." 26, no. 2 (1998): 83–94. *Journal of Abnormal Child Psychology* 26, no. 2 (1998): 83–94, <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>.

nyaman karena takut akan ditolak, merasa kesulitan saat akan bertanya, dan malu ketika mengerjakan pekerjaan dalam sebuah kelompok.

B. *Phubbing*

1. Definisi *Phubbing*

Phubbing menurut Chotpithayasunondh (2016) adalah individu yang menggunakan *smartphone* dalam situasi sosial yang terdiri dari dua orang atau lebih, dan lebih banyak berhubungan dengan *smartphone* dibandingkan dengan orang-orang di sekitarnya.⁵⁴

2. Faktor-faktor *Phubbing*

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* menurut Chotpitayasonondh & Douglas adalah sebagai berikut:⁵⁵

a. Kecanduan Internet

Internet Addiction adalah kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu dan energi yang dihabiskan untuk menggunakan internet yang mengakibatkan seseorang kesulitan untuk menjalani kehidupan sehari-harinya.⁵⁶ Menurut Young dalam Kurniasanti, dkk., kecanduan internet sebagai perilaku kompulsif yang berhubungan dengan internet yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial.⁵⁷ Kecanduan internet berhubungan dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah, dimana kecanduan internet dapat mempegaruhi *phubbing*.

b. FoMo (*Fear of Missing Out*)

⁵⁴ Chotpitayasonondh and Douglas, "How 'Phubbing' Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone." *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9–18, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.

⁵⁵ Chotpitayasonondh and Douglas. "How 'Phubbing' Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone." *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9–18, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

⁵⁶ Kai Tak Poon, "Unpacking the Mechanisms Underlying the Relation between Ostracism and Internet Addiction," *Psychiatry Research* 270, no. October (2018): 724–30, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.056>.

⁵⁷ Kristiana Siste Kurniasanti et al., "Internet Addiction: A New Addiction?," *Medical Journal of Indonesia* 28, no. 1 (2019): 82–91, <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>.

FoMo didefinisikan oleh Zhuofan Zhang sebagai rasa takut kehilangan sebuah pengalaman yang dapat membantu seseorang mempertahankan dan meningkatkan diri sendiri dan/atau sosialnya.⁵⁸ FoMo melibatkan perasaan bahwa melewatkan sesuatu akan membuat seseorang tertinggal secara pribadi dan/atau sosialnya. FoMo berhubungan dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah yang mana dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*. Hal ini ditandai pada FoMo dengan informasi penting dalam media sosial, sehingga orang-orang akan fokus melihat *smartphone* dibandingkan dengan berinteraksi dengan orang yang disekitarnya.

c. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kapasitas kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri yang tepat untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.⁵⁹ Kontrol diri menjadi sebuah kemampuan bagi individu dalam rangka mempertahankan diri dari hal yang akan berdampak negatif.⁶⁰ Kontrol diri ketika berpengaruh dengan kecanduan *smartphone*, dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*.

3. Dimensi *Phubbing*

Dimensi perilaku *phubbing* menurut Chotpitayasunondh & Douglas adalah sebagai berikut:⁶¹

a. *Nomophobia*

⁵⁸ Zhuofan Zhang, "Fear Of Missing Out Scale: A Self-concept Perspective," *Psychology & Marketing* 37, no. 11 (2020): 1–16, <https://doi.org/10.1002/mar.21406>.

⁵⁹ Rocco Servidio, "Self-Control and Problematic Smartphone Use among Italian University Students: The Mediating Role of the Fear of Missing out and of Smartphone Use Patterns," *Current Psychology* 40, no. 8 (2021): 4101–11, <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>.

⁶⁰ Balqis Permata, Soerjantini Rahaju, and Taufik Akbar Rizqi Yunanto, "Phubbing in Millennial Generation : The Influence of Fear of Missing Out and Self-Control," *Journal of Educational, Health and Community* 12, no. 1 (2023): 220–35, <https://doi.org/http://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/view/25001>.

⁶¹ Varoth Chotpitayasunondh and Karen M. Douglas, "Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP)," *Computers in Human Behavior* 88 (2018): 5–17, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>.

Nomophobia mencerminkan rasa takut seseorang untuk melepaskan diri dari *smartphone*. *Nomophobia* mempengaruhi hubungan dan interaksi antar individu yang bejarak dan terisolasi dari dunia fisik. *Nomophobia* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan internet, adiksi media sosial, dan kecemasan.⁶²

b. *Interpersonal Conflict*

Dimensi konflik interpersonal mengenai permasalahan yang dialami antara diri sendiri dan orang lain.

c. *Self-Isolation*

Dimensi isolasi diri mengenai penggunaan *smartphone* untuk menghindari kegiatan sosial dan menjauhkan diri dari orang lain. *Self Isolation* menurut Zavaleta adalah hubungan sosial yang dilakukan tidak memadai secara kualitas dan kuantitas ketika melakukan interaksi sosial dengan orang lain di berbagai lingkup sosial.⁶³

d. *Problem Acknowledgment*

Dimensi *problem acknowledgment* berkaitan dengan pengakuan bahwa partisipan memiliki masalah *phubbing*.

C. Hubungan Kecemasan Sosial terhadap *Phubbing* pada Mahasiswa

Manusia tidak bisa untuk tidak terlibat dalam proses interaksi sosial. Pada proses interaksi sosial tersebut dapat menimbulkan perasaan dinilai negatif oleh orang lain bahkan menilai kehadirannya tidak dianggap oleh orang lain. Kecemasan sosial merupakan perasaan takut akan dievaluasi negatif oleh orang lain dalam situasi sosial sehingga membuat individu tidak

⁶² Antonio-manuel Rodr and Antonio-jos Moreno-guerrero, "Nomophobia : An Individual ' s Growing Fear of Being without a Smartphone — A Systematic Literature Review," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (2020): 1–19, <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>.

⁶³ Diego Zavaleta, Kim Samuel, and China Mills, "Social Isolation : A Conceptual and Measurement Proposal," 2014, <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:71379222-a0da-4e1a-aec6-248d437e0914>.

merasa nyaman.⁶⁴ Hubungan sosial yang dilakukan dengan orang lain akan membuat individu merasa canggung dan takut untuk membuat kesalahan. Upaya yang sering dilakukan dalam menghilangkan perasaan tersebut dengan bermain *smartphone*.⁶⁵ Bermain *smartphone* berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih sering yang dapat meningkatkan konektivitas dan visibilitas serta memunculkan banyak pilihan untuk melakukan komunikasi tanpa tatap muka yang berkaitan erat dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi.⁶⁶ Pada beberapa penelitian, pemuda yang memiliki kecemasan yang tinggi cenderung akan lebih menggunakan *smartphone* secara terus menerus yang berkibat pada perilaku bermasalah dalam menggunakan *smartphone*.⁶⁷

Penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara terus menerus diduga akan menimbulkan perilaku negatif dalam interaksi sosial, yaitu *phubbing*. *Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain saat sedang berlangsungnya percakapan, diskusi, seminar, atau dalam kondisi sosial lainnya dengan bermain *smartphone*. Penelitian yang dilakukan oleh Sun & Samp mengungkapkan terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial dengan *friend phubbing* yang disebabkan karena individu yang memiliki kecemasan sosial lebih memilih melakukan interaksi sosial secara online untuk membantu individu menghindari situasi tidak menyenangkan jika

⁶⁴ Mark R Leary and Katrina P Jongman-sereno, *Social Anxiety as an Early Warning System : A Refinement and Extension of the Theory of Social Anxiety*, *Social Anxiety*, Third Edit (Elsevier Inc., 2014), <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6/00020-0>.

⁶⁵ Naimah and Fastaqima, "Loneliness Towards Smartphone Addictions With Social Anxiety As Mediator Variable for Indonesian Students." *Education Sciences & Psychology* 53, no. 3 (2019): 30–41, <http://e-resources.perpusnas.go.id:2048/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e-hh&AN=139278663&site=e-host-live>.

⁶⁶ Jefferies and Ungar, "Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries." *PLoS ONE* 15, no. 9 September (2020): 1–18, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>.

⁶⁷ Pera, "The Psychology of Addictive Smartphone Behavior in Young Adults: Problematic Use, Social Anxiety, and Depressive Stress"; Anna Maria Annoni, Serena Petrocchi, and Anne-linda Camerini, "The Relationship between Social Anxiety, Smartphone Use, Dispositional Trust, and Problematic Smartphone Use: A Moderated Mediation Model," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (2021): 1–15, <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18052452>.

melakukan interaksi secara langsung.⁶⁸ Selama ini beberapa penelitian meneliti hubungan dan pengaruh *phubbing* terhadap interaksi sosial, kepuasan hubungan sosial, kecemasan, yang mana *phubbing* menimbulkan perasaan keterasingan sosial karena diabaikan oleh orang lain karena lebih sering fokus menggunakan *smartphone*.⁶⁹ Mahasiswa yang memiliki kemampuan coping rendah dapat menimbulkan penumbuhan rasa kecemasan sosial yang berhubungan positif dengan *phubbing* dimana penelitian ini diteliti oleh Venugopal & Fenn pada mahasiswa India.⁷⁰ Berdasarkan hal tersebut, pada penelitian ini menduga adanya hubungan secara langsung antara kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- H₁: Ada hubungan antara kecemasan sosial dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- H₀: Tidak ada hubungan antara kecemasan sosial dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

⁶⁸ Sun and Samp, “‘Phubbing Is Happening to You’: Examining Predictors and Effects of Phubbing Behaviour in Friendships.” *Behaviour and Information Technology* 41, no. 12 (2022): 2691–2704, <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>

⁶⁹ Chotpitayasunondh and Douglas, “The Effects of ‘Phubbing’ on Social Interaction”; David and Roberts, “Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media.” *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9–18, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.

⁷⁰ Venugopal and Fenn, “Social Anxiety, Coping and Phubbing among Young Adults.” *The International Journal of Indian Psychology* 9, no. 3 (2021): 2167–72, <https://doi.org/10.25215/0903.206>.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang memakai angka pada saat pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, dan hasil data yang dipresentasikan dalam bentuk tabel, grafik, dan gambar.⁷¹

Jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian korelasi. Penelitian korelasi bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel.⁷² Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu kecemasan sosial sebagai variabel bebas (X), sedangkan variabel *phubbing* sebagai variabel terikat (Y).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian adalah di kampus Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2023 sampai awal bulan Juli tahun 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah suatu wilayah yang luas dan umum yang terdiri dari objek atau subjek penelitian yang dapat diukur dengan angka dan memiliki ciri-ciri tertentu yang diputuskan oleh peneliti untuk digali lebih dalam dan dapat diambil hasil akhir.⁷³ Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling

⁷¹ Sandu Siyoto and M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, ed. Ayup (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 17.

⁷² Misbahuddin and Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, ed. Suryani, Kedua (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014), 45.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, ed. Sofia Yustiani Suryandari, 3rd ed. (Bandung: Alfabeta, 2018), 136.

Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Jumlah mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam sebesar 966 mahasiswa.⁷⁴

2. Sampel

Sampel adalah bagian yang menjadi diambil dari jumlah dan karakter dalam populasi tersebut dengan teknik-teknik tertentu.⁷⁵ Sampel menjadi “contoh” yang memberikan gambaran secara benar mengenai populasi.⁷⁶ Oleh karena itu sampel harus diambil dengan benar, karena kesimpulan dari sampel dianggap kesimpulan dari populasi. Adanya pengambilan sampel karena jumlah populasi sangat besar yang membuat peneliti memiliki keterbatasan dalam mempelajari secara keseluruhan baik dari tenaga, waktu, dan biaya.⁷⁷

Teknik *purposive sample* menjadi teknik sampling yang digunakan oleh peneliti. Teknik *purposive sample* yaitu sampel yang ditentukan dengan kriteria tertentu dan tidak didasarkan berdasarkan strata.⁷⁸

Kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto,
- b) Berusia 18 – 21 tahun,
- c) Memiliki dan menggunakan *smartphone*.

Jumlah sampel minimum suatu populasi diperoleh menggunakan rumus *Slovin* dengan toleransi ketidaktelitian sebesar 10%.⁷⁹

$$n = \frac{N}{1 + Na^2}$$

Keterangan:

⁷⁴ Data Dokumentasi Akademik Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

⁷⁵ Mohammad Ali, *Memahami Riset Perilaku Dan Sosial*, ed. Yayat Sri Hayati (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018), 90.

⁷⁶ W. Gulo, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002), 51.

⁷⁷ Ismail Nurdin and Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*, ed. Lutfiah (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), 95.

⁷⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 183.

⁷⁹Rumus Statistik, “Rumus Slovin,” [rumusstatistik.com](https://www.rumusstatistik.com/2020/04/rumus-slovin.html), 2020, <https://www.rumusstatistik.com/2020/04/rumus-slovin.html>.

n = Ukuran Sampel Minimum

N = Ukuran Populasi

α = Toleransi Ketidakteelitian dalam persen

Berdasarkan rumus *slovin* maka dapat dijabarkan perolehan sampel dengan menerapkan rumus *slovin*, yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{966}{1 + 966 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{966}{1 + (966 \times 0,01)}$$

$$n = \frac{966}{10,66}$$

$$n = 90,61$$

Berdasarkan hasil perhitungan rumus *slovin* diperoleh sampel minimum sebesar 90,61 dibulatkan menjadi 91 sampel. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan sebesar 133 sampel yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala hal yang dapat diputuskan oleh peneliti supaya dapat digali lebih dalam agar mendapatkan informasi dan dapat diputuskan hasil akhirnya. Variabel menjadi objek yang dikaji dalam penelitian. Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berupa sifat, faktor, aktivitas dan perlakuan yang memiliki variasi nilai yang ditetapkan, kemudian dipelajari, dan ditarik kesimpulan oleh peneliti.⁸⁰ Pada penelitian ini, terdapat dua jenis variabel penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel penelitian dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (Variabel Independen)

⁸⁰ Siyoto and Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*. ed. Ayup (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 49-50.

Variabel bebas adalah variabel yang menerangkan atau memberikan pengaruh bagi variabel lain.⁸¹ Variabel bebas (X) yaitu kecemasan sosial.

2. Variabel Terikat (Variabel Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang diterangkan atau diberi pengaruh oleh variabel bebas.⁸² Variabel terikat (Y) yaitu *phubbing*

E. Metode Pengumpulan Data

1. Kuesioner

Peneliti menggunakan cara dalam mengumpulkan data melalui: observasi, kuesioner/angket, skala, wawancara, tes, dan lain sebagainya.⁸³ Penggunaan instrumen berupa skala psikologis menjadi cara peneliti mengumpulkan data. Skala atau pengukuran psikologi merupakan kesepakatan yang dijadikan sebagai dasar untuk memutuskan interval pada alat ukur, sehingga menjadi alat ukur yang efektif.⁸⁴ Penggunaan skala ini dapat menghasilkan hasil yang baik jika peneliti memperhatikan dalam pemilihan jenis skala yang selaras dengan jenis data yang diperoleh dan rumusan tujuan penelitian yang dibuat.⁸⁵

2. Observasi

Observasi menjadi cara untuk melengkapi format yang berisi peristiwa dan perilaku yang dijelaskan dalam penelitian dari proses pengamatan langsung.⁸⁶ Observasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan pengamatan pada mahasiswa BKI UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

⁸¹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 62.

⁸² Nurdin and Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*. ed. Lutfiah (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), 114.

⁸³ Nurdin and Hartati. *Metodologi Penelitian Sosial*. 187.

⁸⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*. ed. Sofia Yustiani Suryandari, 3rd ed. (Bandung: Alfabeta, 2018), 157.

⁸⁵ Nurdin and Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*. ed. Lutfiah (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), 197.

⁸⁶ Nurdin and Hartati. *Metodologi Penelitian Sosial* . 173.

F. Instrumen Penelitian

Skala *likert* digunakan untuk mengukur perilaku, persepsi, dan pendapat seseorang mengenai fenomena sosial.⁸⁷ Skor terdiri dari 5 alternatif jawaban yaitu Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, Tidak Pernah.

Tabel 1: Skala Likert

No	Pilihan Jawaban	Skor
1	Selalu	5
2	Sering	4
3	Kadang-Kadang	3
4	Jarang	2
5	Tidak Pernah	1

1. Skala Kecemasan Sosial

Pada penelitian ini, skala psikologis yang digunakan merupakan skala *social anxiety scale for adolescence* (SAS-A) yang telah diadaptasi oleh Apriliana and Suranta⁸⁸ dengan merevisi kalimat pada beberapa aitem yaitu nomor 6 supaya mudah dipahami oleh responden.

Tabel 2: Indikator Skala SAS-A

No	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	<i>Fear of Negatif Evaluation</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
2	<i>Social Avoidance and Distress New (SAD-New)</i>	9, 10, 11, 12, 13, 14	6
3	<i>Social Avoidance and Distress Generale (SAD-G)</i>	15, 16, 17, 18	4
Jumlah		18	18

⁸⁷ Amir Hamzah and Lidia Susanti, *Metode Penelitian Kuantitatif Kajian Teoritik & Praktik Dilengkapi Desain, Proses, Dan Hasil Penelitian* (Malang: Literasi Nusantara, 2020), 75.

⁸⁸ Apriliana and Suranta, "A Confirmatory Factor Analysis of Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A) in Indonesian Form." *KONSELOR* 8, no. 3 (2019): 98-103, <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>.

Tabel 3: Skala SAS-A

NO	PERNYATAAN
1	Saya khawatir terhadap perkataan teman tentang saya
2	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya
3	Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya
4	Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya
5	Saya merasa orang lain mengolok-olok saya
6	Saya khawatir akan diejek
7	Saya merasa bahwa teman-teman berbicara tentang saya di belakang saya
8	Jika saya bertengkar, saya khawatir orang lain tidak akan menyukai saya
9	Saya merasa gugup ketika bertemu orang baru
10	Saya merasa malu pada orang yang tidak saya kenal
11	Saya merasa gugup ketika berbicara dengan teman sebaya yang tidak saya kenal dengan baik
12	Saya merasa gugup ketika berada di dekat orang-orang tertentu
13	Saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal baik
14	Saya khawatir melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain
15	Sulit bagi saya untuk meminta bantuan kepada orang lain
16	Saya takut untuk meminta bantuan kepada orang lain
17	Saya diam ketika saya berada dalam sekelompok orang
18	Saya merasa malu bahkan dengan teman sebaya yang saya kenal dengan baik

2. Skala *Phubbing*

Skala *phubbing* pada penelitian ini diadaptasi dari skala *generic scale of phubbing* (GSP) versi Indonesia oleh Binti Isrofin⁸⁹ dengan merevisi kalimat pada beberapa aitem yaitu nomor 1, 9, 11, 14, 15 dan mengganti semua kata HP dengan *smartphone*.

⁸⁹ Binti Isrofin, "Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia Dengan Rasch Model," *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 7, no. 1 (2020): 9–18, <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>.

Tabel 4: Indikator Skala Phubbing

No	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	<i>Nomophobia</i>	1, 2, 3, 4	4
2	<i>Interpersonal Conflict</i>	5, 6, 7, 8	4
3	<i>Self Isolation</i>	9, 10, 11, 12	4
4	<i>Problem Acknowledge</i>	13, 14, 15	3
Jumlah		15	15

Tabel 5: Skala Phubbing

NO	PERNYATAAN
1	Saya merasa gelisah/ cemas jika <i>smartphone</i> saya tidak ada di dekat saya
2	Saya tidak betah meninggalkan <i>smartphone</i> saya sendirian
3	Saya meletakkan <i>smartphone</i> di tempat yang dapat saya lihat
4	Saya khawatir akan melewatkan hal penting jika tidak memeriksa <i>smartphone</i>
5	Saya menghadapi konflik dengan orang lain karena saya menggunakan <i>smartphone</i>
6	Orang-orang mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan <i>smartphone</i>
7	Saya tersinggung ketika orang lain meminta saya meletakkan/ mematikan <i>smartphone</i> dan berbicara dengan mereka
8	Saya menggunakan <i>smartphone</i> meskipun saya tahu itu menyinggung/ tidak menghargai orang lain
9	Saya lebih sering memperhatikan <i>smartphone</i> daripada berbicara dengan orang lain
10	Saya merasa puas ketika memperhatikan <i>smartphone</i> daripada orang lain
11	Saya merasa nyaman ketika saya tidak memberikan perhatian dari awal hingga akhir kepada orang lain dan mengalihkan perhatian pada <i>smartphone</i> saya
12	Saya mengatasi rasa stres dengan mengabaikan orang lain dan memperhatikan/ fokus dengan <i>smartphone</i> saya
13	Saya memperhatikan <i>smartphone</i> saya lebih lama dari niat awal saya
14	Saya tahu bahwa saya pasti melewatkan kesempatan berbicara dengan orang lain karena saya menggunakan <i>smartphone</i>
15	Saat membuka <i>smartphone</i> , pikiran saya berkata “hanya beberapa menit lagi” ketika menggunakan <i>smartphone</i>

G. Metode Analisis Data

Analisis data menurut Lexy J. Moloeng dalam Misbahuddin adalah proses mengurutkan dan mengorganisasikan data ke dalam kategori, pola, dan

satuan uraian dasar sehingga mendapatkan tema dan merumuskan hipotesis kerja.⁹⁰ Tujuan analisis data untuk mendeskripsikan dan menyederhanakan data supaya lebih mudah dibaca dan dipahami yang selanjutnya dapat ditarik kesimpulan tentang karakteristik suatu populasi yang berasal dari sampel berdasarkan hipotesis yang diuji.⁹¹

Pada penelitian ini menggunakan analisis data secara inferensial. Analisis data secara inferensial adalah cara menganalisis data sampel dengan menggunakan rumus statistika tertentu untuk dapat ditarik kesimpulan yang berlaku pada populasi.⁹² Statistik inferensial sering digunakan peneliti bidang sosial untuk melihat korelasi dan perbedaan nilai tengah pada dua variabel independen maupun beberapa variabel sekaligus.⁹³

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata “*validity*” artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dapat berfungsi sebagaimana semestinya.⁹⁴ Validitas merupakan pendapat kesesuaian ukuran dari hasil skor yang diperoleh untuk menentukan keputusan atau kesimpulan. Sebuah alat tes pengukuran memiliki validitas jika tes yang digunakan dapat mengukur hal yang akan diukur.⁹⁵

Validitas yang dipakai oleh peneliti untuk mengetahui apakah alat ukur yang akan dipakai ke subjek penelitian dapat memenuhi standar untuk dipakai.⁹⁶ Supaya dapat mengetahui validitas alat ukur yang akan digunakan dapat dianalisis dengan analisis item. Analisis item dilakukan

⁹⁰ Misbahuddin and Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, ed. Suryani, Kedua (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014), 33.

⁹¹ Nurdin and Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*. ed. Lutfiah (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), 203.

⁹² Nurdin and Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*, 204-205.

⁹³ Siyoto and Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*. ed. Ayup (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 113.

⁹⁴ Hamzah and Susanti, *Metode Penelitian Kuantitatif Kajian Teoritik & Praktik Dilengkapi Desain, Proses, Dan Hasil Penelitian*. (Malang: Literasi Nusantara, 2020), 89.

⁹⁵ Vick Ainun Haq, “Menguji Validitas Dan Reliabilitas Pada Mata Pelajaran Al-Qur’an Dan Hadits Menggunakan Korelasi Produk Momen Spearman Brown,” *An-Nawa: Jurnal Studi Islam* 04, no. 01 (2022): 11–24, <https://doi.org/10.37758/annawa.v4i1.419>.

⁹⁶ Bambang Heriyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori Dan Aplikasi)*, 5th ed. (Surabaya: CV. Perwira Media Nusantara, 2012), 63.

menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan menghitung hubungan antara skor butir instrumen dengan skor total.⁹⁷ Pada penelitian ini menggunakan jumlah sampel uji coba sama dengan sampel penelitian ini yaitu 133 orang. Dimana dalam menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson, program SPSS 22 *version* for windows dipilih dalam membantu peneliti menghitung rumusnya.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien relasi antara variabel X dan variabel Y

N = Banyaknya Responden

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara variabel X dan variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat nilai X

Pengambilan keputusan didasarkan pada jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka aitem dinyatakan valid.⁹⁸ Validasi instrumen diberikan kepada 133 responden yang memiliki karakteristik yang sama yaitu mahasiswa prodi Komunikasi Penyiaran Islam, Pengembangan Masyarakat Islam, Manajemen Dakwah, dan Tasawuf Psikoterapi Islam dengan perolehan r_{tabel} sebesar 0,170.

a) Uji Validitas Skala Kecemasan Sosial

Tabel 6: Uji Validitas Skala SAS-A

No Item	r-hitung	r-tabel	Keterangan
X1	0,674	0,170	Valid
X2	0,601	0,170	Valid
X3	0,688	0,170	Valid
X4	0,648	0,170	Valid

⁹⁷ Fitria Dewi Puspita Anggraini et al., "Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas," *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 6491–6504, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>.

⁹⁸ Desrina Yusi Irawati and Jonatan, "Evaluasi Kualitas Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 : Studi Kasus Di Fakultas Teknik , Universitas Katolik Darma Cendika," *Jurnal Rekayasa Sistem Industri* 9, no. 2 (2020): 135–44, <https://doi.org/10.26593/jrsi.v9i2.4014.135-144>.

X5	0,668	0,170	Valid
X6	0,725	0,170	Valid
X7	0,662	0,170	Valid
X8	0,745	0,170	Valid
X9	0,663	0,170	Valid
X10	0,695	0,170	Valid
X11	0,689	0,170	Valid
X12	0,605	0,170	Valid
X13	0,461	0,170	Valid
X14	0,615	0,170	Valid
X15	0,509	0,170	Valid
X16	0,581	0,170	Valid
X17	0,599	0,170	Valid
X18	0,527	0,170	Valid

Pada skala kecemasan sosial nilai r_{hitung} seluruh aitem melebihi dari nilai r_{tabel} maka skala kecemasan sosial dinyatakan valid.

b) Uji Validitas Skala *Phubbing*

Tabel 7: Uji Validitas Skala *Phubbing*

No Item	r-hitung	r-tabel	Keterangan
Y1	0,547	0,170	Valid
Y2	0,507	0,170	Valid
Y3	0,320	0,170	Valid
Y4	0,478	0,170	Valid
Y5	0,626	0,170	Valid
Y6	0,580	0,170	Valid
Y7	0,559	0,170	Valid
Y8	0,549	0,170	Valid
Y9	0,666	0,170	Valid
Y10	0,693	0,170	Valid
Y11	0,477	0,170	Valid
Y12	0,677	0,170	Valid
Y13	0,595	0,170	Valid
Y14	0,506	0,170	Valid

Y15	0,486	0,170	Valid
-----	-------	-------	-------

Pada skala *phubbing* nilai r_{hitung} seluruh aitem melebihi dari nilai r_{tabel} maka skala *phubbing* dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata “rely” artinya percaya dan *reliable*. Menurut Azwar dalam Siyoto & Sodik, reliabilitas berhubungan dengan keakuratan alat ukur dalam mengukur hal yang diukur, kecermatan hasil ukur dan seberapa akurat jika dilakukan pengukuran ulang.⁹⁹ Sebuah alat ukur dikatakan mempunyai reliabilitas jika hasil dari tes tersebut menunjukkan konsistensi.¹⁰⁰

Reliabilitas digunakan dalam penelitian ini untuk menguji ketetapan keakuratan alat tes berbentuk angket yang akan digunakan untuk pengukuran penelitian. pengujian instrumen dapat diukur menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Rumus *Alpha* dipakai untuk mengukur reliabilitas yang skornya berjenis skala.¹⁰¹ Program *SPSS 26 for windows* dipilih dalam membantu peneliti menghitung rumusnya.

$$\sigma = \frac{R}{R - 1} \left(1 - \frac{\sum \sigma i^2}{\sum \sigma t^2} \right)$$

Keterangan:

σ = Reliabilitas internal seluruh instrumen

R = Jumlah butir soal

σi^2 = Varian butir soal

σt^2 = Varian skor

⁹⁹ Siyoto and Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*. ed. Ayup (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 91.

¹⁰⁰ Hamzah and Susanti, *Metode Penelitian Kuantitatif Kajian Teoritik & Praktik Dilengkapi Desain, Proses, Dan Hasil Penelitian*. (Malang: Literasi Nusantara, 2020), 92.

¹⁰¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), 221.

Pengambilan keputusan skala dinyatakan reliabel ketika *cronbach's alpha* > 0,70 (*sufficient reliability*/ reliabilitas mencukupi).¹⁰²

a) Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Sosial

Tabel 8: Reliabilitas Skala SAS-A

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.910	18

Reliabilitas skala kecemasan sosial nilai *cronbach's alpha* mencapai 0,910. Skala dinyatakan reliabel.

b) Uji Reliabilitas Skala *Phubbing*

Tabel 9: Reliabilitas Skala *Phubbing*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.834	15

Reliabilitas skala *phubbing* nilai *cronbach's alpha* mencapai 0,834. Skala dinyatakan reliabel.

3. Analisis Deskriptif Data

Data variabel dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan suatu data supaya lebih mudah dipahami.¹⁰³ Masing-masing variabel diberi gambaran secara statistik dengan *descriptive analysis* dan melakukan pengkategorisasian data variabel dan indikator setiap variabel dengan alat bantu *SPSS 26 version for windows*.

Pada pengkategorisasian data menggunakan metode kategorisasi berdasar signifikansi perbedaan.¹⁰⁴ Kategorisasi ini merupakan norma hipotetik yang didasarkan pada skala yang disusun, hasil pengkategorisasian sesuai dengan skor hipotetik dari skala, dan skor

¹⁰² Heriyanto, Metode Penelitian Kuantitatif (Teori Dan Aplikasi). 5th ed. (Surabaya: CV. Perwira Media Nusantara, 2012), 67.

¹⁰³ Hamzah and Susanti, *Metode Penelitian Kuantitatif Kajian Teoritik & Praktik Dilengkapi Desain, Proses, Dan Hasil Penelitian* (Malang: Literasi Nusantara, 2020), 100.

¹⁰⁴ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 3rd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), 196-199.

orang lain dalam kelompok tidak berpengaruh terhadap penilaian subjek.¹⁰⁵ Adapun rumusnya:¹⁰⁶

$$\mu - t_{\left(\frac{\alpha}{2}\right);n-1} \left(\frac{S_x}{\sqrt{n}} \right) \leq X \leq \mu + t_{\left(\frac{\alpha}{2}\right);n-1} \left(\frac{S_x}{\sqrt{n}} \right)$$

Keterangan:

μ = Mean teoritik skor skala

$t_{\left(\frac{\alpha}{2}\right);n-1}$ = Harga t pada $\frac{\alpha}{2}$ dan derajat kebebasan n-1

S_x = Deviasi standar skor X

n = Ukuran sampel

$\left(\frac{S_x}{\sqrt{n}} \right)$ = Dihitung dengan *One-Sample T-Test* dan lihat bagian *standar error mean*

4. Analisis Aitem

Seluruh aitem variabel kecemasan sosial dengan variabel *phubbing* dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dengan alat bantu *SPSS 26 version windows*.

5. Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan supaya dapat memberikan informasi penyebaran data dengan hasil normal atau tidak normal. Program *statistic package for social science (SPSS) 26 version for windows* sebagai alat bantu menguji *Lilliefors*¹⁰⁷. Melalui pengujian ini agar dapat diperoleh hasil distribusi data. Data terdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05.¹⁰⁸

6. Uji Hipotesis

Uji korelasi *Person Product Moment* dipilih untuk menguji hipotesis. Uji korelasi *Person Product Moment* untuk mengukur

¹⁰⁵ Hanif Akhtar, "Kategorisasi Data Penelitian (Kategorisasi Empirik VS Hipotetik)," filmed in 2020 at Youtube, video, 3:17, <https://www.youtube.com/watch?v=Vw9Ev4gPpdA>.

¹⁰⁶ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 3rd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), 196.

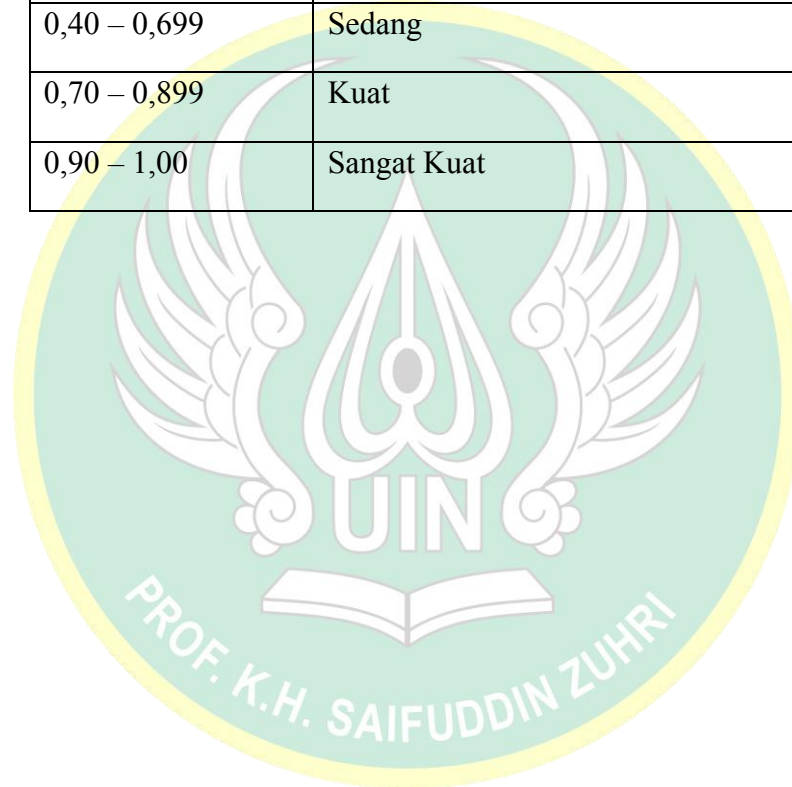
¹⁰⁷ Mitha Avriva Oktaviani and Hari Basuki Notobroto, "Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, Dan Skewness-Kurtosis Mitha," *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan* 3 (2014): 127–35.

¹⁰⁸ Eri Barlian, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, Sukabina Press, 1st ed. (Padang: Sukabina, 2016), 52.

hubungan dua variabel. Program *statistic package for social science* (SPSS) 26 *version for windows* digunakan untuk menguji korelasi. Jika signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.¹⁰⁹

Tabel 10: Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,699	Sedang
0,70 – 0,899	Kuat
0,90 – 1,00	Sangat Kuat



¹⁰⁹ Nanang Martanto, *Statistik Sosial Teori Dan Aplikasi Program SPSS*, 1st ed. (Yogyakarta: Gaya Media, 2010), 243.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. Profil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Program studi Bimbingan dan Konseling Islam merupakan salah satu program studi di Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terletak di kampus utama UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto di Jalan Jenderal A. Yani No 40 A Purwokerto Banyumas, Jawa Tengah 53126, Indonesia. Data mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam semester genap tahun 2022/2023 sebesar 966 mahasiswa.¹¹⁰ Mahasiswa prodi BKI rata-rata berusia 18 – 23 tahun. Usia tersebut memasuki usia kategori remaja akhir dan dewasa awal. Visi program studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah pada Tahun 2039, Unggul dalam Pengkajian dan Pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam menuju Masyarakat yang Berkeadaban.¹¹¹

B. Gambaran Umum Responden

Tabel 11: Gambaran Umum Responden

Kategori		Frekuensi	Persentase	Jumlah
Usia	18 tahun	16	12%	133 (100%)
	19 tahun	31	23,3%	
	20 tahun	43	32,3%	
	21 tahun	43	32,3%	
Jenis Kelamin	Perempuan	113	85%	133 (100%)
	Laki-Laki	20	15%	
Semester	2	43	32,3%	133 (100%)
	4	52	39,1%	
	6	28	21,1%	
	8	10	7,5%	
Memiliki dan Menggunakan Smartphone		133	100%	133 (100%)

¹¹⁰ Data Dokumentasi Akademik Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

¹¹¹ UIN Saizu Tim, *Panduan Akademik IAIN Purwokerto 2019-2020* (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2019), 7.

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang mengisi kuesioner berjumlah 133 mahasiswa. Mahasiswa yang berusia 20 tahun dan 21 tahun memiliki frekuensi yang sama yaitu 43 mahasiswa. Jika dilihat dari jenis kelamin, laki-laki memiliki persentase sebesar 15%, lebih kecil dari responden perempuan. Mahasiswa semester 4 paling banyak menjadi responden dalam penelitian ini dengan persentase sebesar 39,1%. Serta 100% responden memiliki dan menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari mereka.

C. Hasil Analisis Data

1. Analisis Deskriptif Data

Analisis deskriptif pada penelitian ini untuk menggambarkan secara statistik mengenai variabel kecemasan sosial dan variabel *phubbing* yang terdiri dari deskripsi secara statistik data variabel dan kategorisasi masing-masing variabel.

Tabel 12: Hasil Deskriptif Statistik Data Variabel

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Sosial	133	25	84	53.64	11.626
Phubbing	133	24	62	40.66	7.001
Valid N (listwise)	133				

Berdasarkan tabel 12 hasil deskripsi statistik pada 133 sampel menggambarkan variabel kecemasan sosial memiliki nilai minimum sebesar 25 dan variabel *phubbing* memiliki nilai minimum 24. Pada nilai maksimum kecemasan sosial dan *phubbing* masing-masing sebesar 84 dan 62. Nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 53,64 untuk variabel kecemasan sosial dan 40,66 untuk variabel *phubbing*.

a. Kategorisasi Variabel

Pada kategorisasi variabel menggunakan kategorisasi berdasar signifikansi perbedaan dengan menguji *mean* skor empirik dengan *mean* skor teoretik.¹¹²

Tabel 13: Kategori Skor Variabel Kecemasan Sosial

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 52$	55	41,4
Sedang	$52 \leq X \leq 56$	25	18,8
Tinggi	$X > 56$	53	39,8
Total		133	100,0

Pada tabel 13 menggambarkan kategorisasi kecemasan sosial yang dialami oleh responden. Sebesar 41,4% mahasiswa berada dalam kategori rendah. Kecemasan sosial kategori tinggi dimiliki sebesar 39,8% mahasiswa. Sisanya, sebesar 18,8% mahasiswa berada dalam kategori sedang. Sehingga, untuk kategori kecemasan sosial rendah dan tinggi memiliki persentase yang hampir sama.

Tabel 14: Kategori Skor Variabel Phubbing

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 44$	89	66,9
Sedang	$44 \leq X \leq 46$	18	13,5
Tinggi	$X > 46$	26	19,5
Total		133	100,0

Pada variabel *phubbing* (Y) mahasiswa yang memiliki kategori *phubbing* rendah sebesar 66,9% atau sebesar separuh lebih mahasiswa. Sedikit mahasiswa yang mengalami *phubbing* pada kategori sedang, sebesar 13,5% saja. Sisanya sebesar 19,5% mahasiswa masuk dalam kategori *phubbing* yang tinggi. Sehingga sebagian besar mahasiswa memiliki *phubbing* dalam kategori rendah.

b. Kategorisasi Setiap Indikator

¹¹² Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 3rd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), 196.

Pada kategorisasi indikator disetiap variabel menggunakan kategorisasi berdasar signifikansi perbedaan dengan menguji *mean* skor empirik dengan *mean* skor teoretik.¹¹³

1) Variabel Kecemasan Sosial

Tabel 15: Kategori Skor Fear of Negative Evaluation

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 23$	52	39,1
Sedang	$23 \leq X \leq 25$	24	18,0
Tinggi	$X > 25$	57	42,9
Total		133	100,0

Pada indikator *fear of negative evaluation* tergambar bahwa mahasiswa memiliki ketakutan akan dinilai negatif oleh orang lain sebesar 42,9%. Termasuk dalam kategori sedang sebesar 18% serta ketakutan akan dinilai negatif oleh orang lain pada kategori rendah dirasakan oleh 39,1% mahasiswa.

Tabel 16: Kategori Skor Social Avoidance Distress New

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 17$	43	32,3
Sedang	$17 \leq X \leq 19$	32	24,1
Tinggi	$X > 19$	58	43,6
Total		133	100,0

Pada indikator *social avoidance distress new* menggambarkan bahwa 24,1% mahasiswa dalam kategori sedang. Kategori rendah diperoleh data sebesar 32,3% mahasiswa. Jumlah mahasiswa paling banyak sebesar 43,6% masuk pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa melakukan penghindaran situasi sosial baru dengan orang yang tidak dikenal.

Tabel 17: Kategori Skor Social Avoidance Distress Generale

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 11,5$	75	56,4

¹¹³ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 3rd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021), 196.

Sedang	$11,5 \leq X \leq 12,5$	20	15,0
Tinggi	$X > 12,5$	38	28,6
Total		133	100,0

Indikator terakhir dalam kecemasan sosial yaitu *social avoidance distress generale*. 56,4% mahasiswa masuk dalam kategori rendah pada penghindaran situasi sosial yang umum. Sebesar 28,6% masuk dalam kategori tinggi. Serta 15% lainnya masuk dalam kategori sedang.

2) Variabel *Phubbing*

Tabel 18: Kategori Skor *Nomophobia*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 11,5$	27	20,3
Sedang	$11,5 \leq X \leq 12,5$	22	16,5
Tinggi	$X > 12,5$	84	63,2
Total		133	100,0

Pada tabel 18 mengenai *nomophobia* sebesar 20,3% masuk dalam kategori rendah. Rasa takut untuk melepaskan diri dari *smartphone* dengan kategori tinggi dialami oleh separuh lebih mahasiswa yaitu sebesar 63,2%. Serta untuk kategori sedang sebesar 16,5%.

Tabel 19: Kategori *Interpersonal Conflict*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 11,6$	119	89,5
Sedang	$11,6 \leq X \leq 12,4$	7	5,3
Tinggi	$X > 12,4$	7	5,3
Total		133	100,0

Indikator kedua yaitu *interpersonal conflict*, sedikit mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi yaitu 5,3%. Hal ini sama jumlahnya dengan kategori sedang yang berjumlah 7 mahasiswa. Permasalahan dengan orang lain berkaitan dengan menggunakan *smartphone* hampir semua mahasiswa masuk dalam kategori rendah yaitu sebesar 89,5%.

Tabel 20: Kategori Self Isolation

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 11,5$	114	85,7
Sedang	$11,5 \leq X \leq 12,5$	8	6,0
Tinggi	$X > 12,5$	11	8,3
Total		133	100,0

Pada tabel 20 yaitu indikator *self isolation* yang melakukan isolasi diri dari sosial dan lebih menggunakan *smartphone* hampir seluruh mahasiswa masuk dalam kategori rendah yaitu sebesar 85,7%. Kategori tinggi masih ada dengan persentase kecil 8,3%. Serta untuk kategori sedang sebesar 6%.

Tabel 21: Kategori Problem Acknowledge

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 8,6$	27	20,3
Sedang	$8,6 \leq X \leq 9,4$	14	10,5
Tinggi	$X > 9,4$	92	69,2
Total		133	100,0

Pada kategori *problem acknowledge* sebesar 20,3% masuk dalam kategori rendah. Pengakuan masalah mengenai *phubbing* dinyatakan oleh separuh lebih mahasiswa sebesar 69,2%. Serta untuk kategori sedang memiliki persentase sebesar 10,5%.

2. Analisis Aitem

Aitem-aitem pada skala psikologis yang digunakan merupakan skala kecemasan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang memiliki 18 aitem dan skala *phubbing Generic Scale of Phubbing* yang memiliki 15 aitem yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti lain dan direvisi bagian kata dan kalimat pada beberapa aitem.

Analisis item dilakukan dari dua Variabel dalam penelitian ini yang terdiri dari:

a. Variabel Kecemasan Sosial

Tabel 22: Analisis Aitem X1
“Saya khawatir terhadap perkataan teman tentang saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	9,0	9,0	9,0
	Jarang	16	12,0	12,0	21,1
	Kadang-kadang	47	35,3	35,3	56,4
	Sering	43	32,3	32,3	88,7
	Selalu	15	11,3	11,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada aitem pertama mengenai kekhawatiran individu mengenai perkataan teman tentang dirinya terdapat 15 mahasiswa menyatakan selalu memiliki kekhawatiran tersebut. Hal ini dapat terjadi ketika individu mengalami efek mekanisme *co-rumination*.¹¹⁴ Yang mana hal ini terjadi dalam obrolan bersama teman yang sering membahas permasalahan disertai dengan emosi yang negatif. Sehingga membuat individu merasa khawatir dibicarakan secara negatif oleh temannya.¹¹⁵ Kondisi tersebut dapat terjadi pada mahasiswa sebesar 32,3% yang menyatakan sering dan 35,3% menyatakan kadang-kadang memiliki kekhawatiran tersebut. Serta mahasiswa lain yang jarang dan tidak pernah merasakan hal tersebut, karena memiliki penilaian positif pada diri sendiri.

Tabel 23: Analisis Aitem X2
“Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	9,0	9,0	9,0
	Jarang	22	16,5	16,5	25,6

¹¹⁴ Amanda J Rose, “Co-Rumination in the Friendships of Girls and Boys,” *Child Development* 73, no. 6 (2002): 1830–43, <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>.

¹¹⁵ Marissa Davila and Olga Kornienko, “Making , Keeping , and Influencing Friends : The Role of Fear of Negative Evaluation and Gender in Adolescent Networks,” *School Psychology*, no. March (2022), <https://doi.org/10.1037/spq0000481>.

	Kadang-kadang	39	29,3	29,3	54,9
	Sering	43	32,3	32,3	87,2
	Selalu	17	12,8	12,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada pernyataan aitem yang kedua mengenai kekhawatiran orang lain tidak menyukai saya, sebesar 32,3% mahasiswa menyatakan sering memiliki kekhawatiran tersebut sama halnya besar persentase pada aitem pertama. Hal tersebut dapat terjadi ketika individu memandang dirinya secara negatif maka timbul ekspektasi orang lain juga akan menilai negatif.¹¹⁶ Namun tidak bagi 9% mahasiswa lain menyatakan tidak pernah memiliki rasa kekhawatiran tersebut. Sebesar 12,8% mahasiswa menyatakan selalu memiliki rasa khawatir tersebut dan 29,3% mahasiswa terkadang memiliki rasa khawatir tersebut. Sehingga hampir sebagian besar mahasiswa memiliki rasa khawatir ketika orang lain tidak menyukai mereka cukup sering.

Tabel 24 Analisis Aitem X3
“Saya takut orang lain tidak akan menyukai saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	9,0	9,0	9,0
	Jarang	23	17,3	17,3	26,3
	Kadang-kadang	37	27,8	27,8	54,1
	Sering	46	34,6	34,6	88,7
	Selalu	15	11,3	11,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Aitem yang ketiga mengenai ketakutan individu bahwa orang lain tidak akan menyukai dirinya, memiliki persentase sebesar 17,3% mahasiswa yang jarang memiliki ketakutan hal tersebut. Rasa takut

¹¹⁶ Amna Iqball and Amna Ajmal, “Fear of Negative Evaluation and Social Anxiety in Young Adults,” *Journal Of Psychology and Behavioral Sciences* 4, no. 1 (2018): 45–53, <https://doi.org/https://doi.org/10.32879/picp.2018.4.1.45>.

terhadap tidak akan disukai oleh orang lain sering dirasakan oleh 34,6% mahasiswa. Perasaan tersebut muncul ketika individu memiliki kegugupan sosial yang cenderung lebih sentimen terhadap semua hal yang dilakukan dan yang melekat pada dirinya secara negatif.¹¹⁷ Hal ini juga dimiliki 27,8% mahasiswa lain yang menyatakan kadang-kadang mengalami rasa takut tersebut. Sebagai seorang mahasiswa yang sering menghadapi kondisi dinilai oleh orang lain, akan menjadi kondisi yang lebih cemas ketika memiliki sentimen negatif pada diri sendiri.¹¹⁸ Akan tetapi sisanya 17,3% mahasiswa menyatakan jarang merasakan dan 9% tidak pernah mengalami ketakutan tidak akan disukai oleh orang lain.

Tabel 25 Analisis Aitem X4
“Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	17	12,8	12,8	12,8
	Jarang	31	23,3	23,3	36,1
	Kadang-kadang	41	30,8	30,8	66,9
	Sering	27	20,3	20,3	87,2
	Selalu	17	12,8	12,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pernyataan mengenai kekhawatiran atas yang dipikirkan orang lain terhadap diri sendiri kadang-kadang dirasakan oleh 30,8% mahasiswa. Kekhawatiran ini dapat terjadi karena individu memiliki ketakutan dinilai negatif oleh orang lain akan mengalami bias dalam mengidentifikasi ekspresi emosi orang lain yang mengarah kearah negatif.¹¹⁹ Mahasiswa yang sering mengalami hal tersebut memiliki

¹¹⁷ Iqball and Ajmal, “Fear of Negative Evaluation,” 47.

¹¹⁸ Iqball and Ajmal, “Fear of Negative Evaluation and Social Anxiety in Young Adults,” 45–53, *Journal Of Psychology and Behavioral Sciences* 4, no. 1 (2018): 45–53, <https://doi.org/https://doi.org/10.32879/picp.2018.4.1.45>.

¹¹⁹ Nancy L Kocovski and Norman S Endler, “Social Anxiety , Self-Regulation , and Fear of Negative Evaluation,” *European Journal of Personality* 358, no. April 1999 (2000): 347–58.

persentase sebesar 20,3%, lebih kecil dibandingkan dengan mahasiswa yang jarang mengalami hal itu dengan persentase sebesar 23,3%. Rasa khawatir tersebut tidak pernah dialami oleh 12,8% mahasiswa, yang mana dengan persentase yang sama sebesar 12,8% mahasiswa selalu memiliki rasa kekhawatiran tersebut.

Tabel 26: Analisis Aitem X5
“Saya merasa orang lain mengolok-olok saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	21	15,8	15,8	15,8
	Jarang	40	30,1	30,1	45,9
	Kadang-kadang	51	38,3	38,3	84,2
	Sering	16	12,0	12,0	96,2
	Selalu	5	3,8	3,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pernyataan mengenai individu yang merasa diolok-olok oleh orang lain tidak pernah dirasakan oleh 15,8% mahasiswa. Individu yang kadang-kadang merasa dirinya diolok-olok oleh orang lain sebesar 38,3%. Pada situasi interaksi sosial terdapat perkataan sindiran yang biasanya dilakukan dalam lelucon maupun tidak. Kondisi tersebut bisa saja dapat dipahami sebagai olok-olokan oleh individu, hal ini dapat dilihat sebesar 3,8% mahasiswa menyatakan selalu merasa diolok-olok oleh orang lain dan sebesar 12% sering merasakan hal tersebut. Situasi tersebut bisa terjadi karena individu yang tidak memiliki sikap penguatan diri tinggi yang cenderung akan dinilai negatif oleh orang lain.¹²⁰ Akan tetapi, ada 30,1% mahasiswa yang jarang merasakan hal tersebut, yang menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki sikap *self reinforcement* dengan memikirkan hal yang positif.

¹²⁰ Kocovski and Endler. “Social Anxiety , Self-Regulation , and Fear of Negative Evaluation,” *European Journal of Personality* 358, no. April 1999 (2000): 347–58.

**Tabel 27: Analisis Aitem X6
“Saya khawatir akan diejek”**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	18	13,5	13,5	13,5
	Jarang	38	28,6	28,6	42,1
	Kadang-kadang	46	34,6	34,6	76,7
	Sering	23	17,3	17,3	94,0
	Selalu	8	6,0	6,0	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada tabel 27 mengenai pernyataan kekhawatiran akan diejek yang dialami, sebesar 28,6% mahasiswa jarang mengalami hal tersebut. Hal ini terjadi karena mahasiswa memiliki *self compassion* yang lebih menerima dan memperhatikan kondisi diri sendiri yang dapat meminimalisir kekhawatiran penilaian negatif yang muncul.¹²¹ Sebesar 34,6% mahasiswa kadang-kadang merasa khawatir akan diejek dan sebesar 17,3% mahasiswa sering merasa khawatir hal tersebut. Perasaan takut dinilai negatif oleh orang lain berhubungan dengan harga diri individu.¹²² Terdapat 8 mahasiswa yang menyatakan selalu merasa khawatir akan diejek, yang mana mereka mungkin kurang memiliki penerimaan diri yang rendah dan berbanding terbalik dengan 18 mahasiswa yang menyatakan tidak pernah merasakan khawatir akan diejek.

¹²¹ Xinyi Liu et al., “The Roles of Fear of Negative Evaluation and Social Anxiety in the Relationship between Self-Compassion and Loneliness: A Serial Mediation Model,” *Current Psychology* 41, no. 8 (2020): 5249–5257, <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x> The.

¹²² Flore Geukens et al., “Changes in Adolescent Loneliness and Concomitant Changes in Fear of Negative Evaluation and Self-Esteem,” *International Journal of Behavioral Development* 46, no. 1 (2022): 10–17, <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>.

Tabel 28: Analisis Aitem X7
“Saya merasa bahwa teman-teman berbicara tentang saya di belakang saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	7,5	7,5	7,5
	Jarang	31	23,3	23,3	30,8
	Kadang-kadang	49	36,8	36,8	67,7
	Sering	28	21,1	21,1	88,7
	Selalu	15	11,3	11,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, pernyataan perasaan individu yang merasa diam-diam teman-temannya berbicara tentang dirinya terkadang dialami oleh 36,8% mahasiswa. Ketika berada dalam masa perkembangan remaja, terdapat peningkatan rasa dievaluasi dengan negatif oleh orang lain yang erat kaitannya dengan peningkatan perasaan kesepian individu.¹²³ Hal ini juga yang menjadi penyebab, 21,1% mahasiswa sering merasa teman-temannya berbicara tentang dirinya secara diam-diam. Timbulnya rasa kesepian dari perasaan tersebut jarang terjadi pada 23,3% mahasiswa jarang yang merasakan hal itu. Pernyataan aitem ke 7 ini menjadi hal yang tidak pernah dirasakan oleh 7,5% mahasiswa karena mereka menilai dirinya positif, namun sebaliknya timbulnya perasaan kesepian bisa terjadi pada 11,3% mahasiswa selalu merasakan hal tersebut.

Tabel 29: Analisis Aitem X8
“Jika saya bertengkar, saya khawatir orang lain tidak akan menyukai saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	11	8,3	8,3	8,3
	Jarang	29	21,8	21,8	30,1

¹²³ Geukens et al, “Changes in Adolescent Loneliness and Concomitant Changes in Fear of Negative Evaluation and Self-Esteem,” *International Journal of Behavioral Development* 46, no. 1 (2022): 10–17, <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>.

	Kadang-kadang	46	34,6	34,6	64,7
	Sering	33	24,8	24,8	89,5
	Selalu	14	10,5	10,5	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Sebanyak 34,6% responden menyatakan kadang-kadang merasakan pernyataan aitem kedelapan. Jumlah responden terbanyak kedua sebesar 24,8% sering merasakan kekhawatiran tidak akan disukai oleh orang lain jika terlibat dalam pertengkaran. Kekhawatiran yang muncul dapat terjadi karena ada ketakutan kehilangan persetujuan secara sosial atas perilaku yang telah dilakukan individu.¹²⁴ Mahasiswa yang selalu merasakan kekhawatiran itu ada sebesar 10,5% merasa perilaku bertengkar akan tidak disetujui oleh kebanyakan orang dan persentase lebih besar pada mahasiswa yang menyatakan jarang merasakan kekhawatiran tersebut sebesar 21,8%. Serta terdapat mahasiswa sebesar 8,3% yang memang tidak pernah merasakan kekhawatiran tersebut. Hal tersebut jarang bahkan tidak pernah dialami mahasiswa, karena bisa saja tidak pernah bertengkar ataupun terjadinya pertengkaran pada seseorang tidak menjadi acuan penilaian negatif pada seseorang.

Tabel 30: Analisis Aitem X9
“Saya merasa gugup ketika bertemu orang baru”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	7	5,3	5,3	5,3
	Jarang	26	19,5	19,5	24,8
	Kadang-kadang	52	39,1	39,1	63,9
	Sering	34	25,6	25,6	89,5
	Selalu	14	10,5	10,5	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

¹²⁴ David Watson and Ronald Friend, “Measurement of Social-Evaluative Anxiety,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 33, no. 4 (1969): 448–457, <https://doi.org/10.1037/h0027806>.

Pada pernyataan “saya merasa gugup ketika bertemu dengan orang baru” kebanyakan mahasiswa menyatakan “kadang-kadang” sebesar 39,1%. Adanya perasaan yang timbul kepada orang lain bahwa yang akan dilakukan dirinya akan tidak diterima oleh orang lain, membuat individu menjadi gugup.¹²⁵ Hal ini dialami mahasiswa yang selalu dan sering merasa gugup ketika bertemu dengan orang baru masing-masing sebesar 10,5% dan 25,6%. Terdapat juga mahasiswa yang jarang dan tidak pernah merasakan hal tersebut masing-masing sebesar 19,5% dan 5,3%. Yang mana mereka tidak merasa kesulitan untuk menjalin interaksi sosial dengan orang yang tidak dikenal.

Tabel 31: Analisis Aitem X10
“Saya merasa malu pada orang yang tidak saya kenal”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	8	6,0	6,0	6,0
	Jarang	27	20,3	20,3	26,3
	Kadang-kadang	56	42,1	42,1	68,4
	Sering	29	21,8	21,8	90,2
	Selalu	13	9,8	9,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada aitem kesepuluh yang menyatakan “saya merasa malu pada orang tidak saya kenal”, 13 mahasiswa menyatakan selalu merasakan hal tersebut. Perasaan tersebut dapat muncul ketika melakukan interaksi sosial dengan *self-esteem* yang rendah. Namun tidak berlaku pada 6% mahasiswa yang memiliki *self-esteem* tinggi tidak pernah merasakan hal tersebut dan perasaan tersebut jarang muncul pada 20,3% mahasiswa. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah juga akan memiliki rasa untuk menghindari situasi sosial yang

¹²⁵ Watson and Ronald Friend, “Measurement of Social-Evaluative Anxiety,” 449.

tinggi.¹²⁶ Dapat dilihat masih dengan frekuensi terbanyak pada aitem-aitem sebelumnya, sebesar 42,1% mahasiswa terkadang merasakan hal tersebut. Sisanya sebesar 21,8% mahasiswa sering merasa malu pada orang tidak dikenal.

Tabel 32: Analisis Aitem X11
“Saya merasa gugup ketika berbicara dengan teman sebaya yang tidak saya kenal dengan baik”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	9	6,8	6,8	6,8
	Jarang	29	21,8	21,8	28,6
	Kadang-kadang	59	44,4	44,4	72,9
	Sering	27	20,3	20,3	93,2
	Selalu	9	6,8	6,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 32, aitem yang menyatakan mengenai perasaan malu saat berbicara dengan teman sebaya yang tidak dikenal dengan baik terkadang dirasakan oleh 44,4% mahasiswa. Situasi ini dapat terjadi ketika individu belum sepenuhnya memiliki kepekaan interpersonal (*interpersonal sensitivity*) yang menggambarkan sejauh mana individu dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya terutama dalam menghadapi kritik dan penolakan dari orang lain.¹²⁷ Perasaan gugup ini sering dialami oleh 20,3% mahasiswa bahkan 6,8% mahasiswa selalu merasakan hal tersebut, karena takut akan dinilai negatif. Perasaan gugup tersebut tidak semua mahasiswa sering mengalaminya, buktinya terdapat 21,8% jarang merasakannya dan

¹²⁶ Charles R Geist and Susan Borecki, “Social Avoidance and Distress as a Predictor of Perceived Locus of Control and Level of Self-Esteem,” *Journal of Clinical Psychology* 38, no. 3 (1976): 611–13, [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198207\)38:3%3C611::AID-JCLP2270380325%3E3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198207)38:3%3C611::AID-JCLP2270380325%3E3.0.CO;2-H).

¹²⁷ Yanhong Luo et al., “Interpersonal Sensitivity and Social Avoidance and Distress in Female College Students: Mediating Role of Self-Inconsistency and Moderating Role of Self-Consciousness,” *Journal of Psychology in Africa* 31, no. 2 (2021): 219–225, <https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1927342>.

6,8% tidak pernah merasakan gugup atas hal tersebut. Hal ini mahasiswa memiliki konsistensi diri positif yang tinggi.¹²⁸

Tabel 33: Analisis Aitem X12
“Saya merasa gugup ketika berada di dekat orang-orang tertentu”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	4	3,0	3,0	3,0
	Jarang	25	18,8	18,8	21,8
	Kadang-kadang	58	43,6	43,6	65,4
	Sering	36	27,1	27,1	92,5
	Selalu	10	7,5	7,5	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Mahasiswa yang menyatakan jarang muncul perasaan gugup ketika berada di dekat orang-orang tertentu sebesar 18,8%. Hal ini mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi. Perasaan gugup tersebut yang sering muncul pada 27,1% mahasiswa, bisa terjadi karena memiliki kepercayaan diri yang rendah. Yang mana kepercayaan diri yang rendah akan membuat individu semakin menghindari situasi sosial.¹²⁹ Kebanyakan dari mahasiswa merasa kadang-kadang saja perasaan gugup tersebut muncul, karena bertemu dengan orang-orang tertentu yang membuat kepercayaan diri mereka rendah. Berbeda halnya dengan mahasiswa sebesar 3% tidak pernah merasa gugup dan sebaliknya sebesar 7,5% mahasiswa selalu merasa gugup ketika berada disekitar orang-orang tertentu.

¹²⁸ Luo et al. “Interpersonal Sensitivity and Social Avoidance and Distress in Female College Students,” 220.

¹²⁹ Oli Ahmed et al., “Problematic Social Media Use in Relationship between Social Avoidance/ Distress and Self Esteem,” *Technology in Society* 64 (2017): 1–22, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101485>.

Tabel 34: Analisis Aitem X13
“Saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal baik”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	15	11,3	11,3	11,3
	Jarang	40	30,1	30,1	41,4
	Kadang-kadang	43	32,3	32,3	73,7
	Sering	22	16,5	16,5	90,2
	Selalu	13	9,8	9,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pernyataan aitem ketiga belas, yang menyatakan bahwa “saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal dengan baik” sebesar 30,1% menyatakan jarang melakukan hal tersebut dan 11,3% mahasiswa menyatakan tidak pernah melakukan hal yang ada dalam pernyataan itu. Ada dalam situasi sosial yang harus membangun hubungan sosial dengan orang baru, untuk memenuhi suatu tujuan tertentu. Meskipun masih ada perasaan khawatir, individu dapat membangun kepercayaan diri dan harga diri yang positif.¹³⁰ Pada situasi sosial yang baru memungkinkan individu membatasi diri melakukan percakapan dengan orang yang tidak dikenal karena khawatir dan malu. Hal itu bisa dilihat 16,5% responden menyatakan sering melakukan obrolan dengan orang yang sudah dikenal baik dan ada 9,8% responden yang selalu melakukan hal tersebut. Akan tetapi banyak mahasiswa sebesar 32,3% terkadang melakukan hal tersebut, karena dalam situasi tertentu individu harus melakukan pembicaraan dengan orang yang baru dikenal.

¹³⁰ Ahmed et al. “Problematic Social Media Use in Relationship between Social Avoidance/ Distress and Self Esteem,” *Technology in Society* 64 (2017): 1–22, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101485>

Tabel 35: Analisis Aitem X14
“Saya khawatir melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	2	1,5	1,5	1,5
	Jarang	28	21,1	21,1	22,6
	Kadang-kadang	58	43,6	43,6	66,2
	Sering	32	24,1	24,1	90,2
	Selalu	13	9,8	9,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 35 dapat dijabarkan bahwa 43,6% mahasiswa menyatakan kadang-kadang merasa khawatir melakukan suatu hal baru di depan orang lain. Saat dalam situasi sosial secara umum sudah terbiasa beraktivitas di dalamnya, memungkinkan munculnya rasa cemas saat melakukan suatu hal yang baru di depan orang banyak karena takut menjadi perhatian dan dinilai negatif. Yang mana rasa khawatir tersebut dapat membuat individu cenderung menghindari situasi sosial¹³¹. Ini dapat ditandai oleh 24,1% mahasiswa bahkan selalu dirasakan oleh 9,8% mahasiswa. Mahasiswa yang lain sebesar 21,1% jarang merasakan kekhawatiran tersebut dan sedikit sekali mahasiswa yang merasa tidak pernah khawatir melakukan suatu hal baru di depan orang lain, yakni sebesar 1,5% saja. Ini menandakan individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Tabel 36: Analisis Aitem X15
“Sulit bagi saya untuk meminta bantuan kepada orang lain”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	7,5	7,5	7,5
	Jarang	32	24,1	24,1	31,6

¹³¹ Geukens et al., “Changes in Adolescent Loneliness and Concomitant Changes in Fear of Negative Evaluation and Self-Esteem.” *International Journal of Behavioral Development* 46, no. 1 (2022): 10–17, <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>

	Kadang-kadang	54	40,6	40,6	72,2
	Sering	29	21,8	21,8	94,0
	Selalu	8	6,0	6,0	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada aitem kelima belas yang menyatakan bahwa “sulit bagi saya untuk meminta bantuan kepada orang lain” menjadi hal yang sering dirasakan bagi 21,8% mahasiswa. Meskipun dengan orang yang sudah dikenal, ada individu yang masih merasa sulit untuk meminta bantuan karena tidak siap ditolak saat meminta bantuan. Berkaitan dengan hal tersebut *sensitivity interpersonal* yang belum bisa menyesuaikan dengan kemungkinan penolakan oleh orang lain.¹³² Sebesar 40,6% mahasiswa terkadang masih merasa sulit untuk meminta bantuan, dan ada 6% mahasiswa yang selalu merasa sulit untuk meminta bantuan orang lain. Tapi masih banyak mahasiswa lain sebesar 24% jarang merasakan hal tersebut dan 7,5% mahasiswa tidak pernah merasa sulit saat meminta bantuan kepada orang lain. Yang mana mereka tidak merasa kesulitan dalam melakukan interaksi sosial secara umum.

**Tabel 37: Analisis Aitem X16
“Saya takut untuk meminta bantuan kepada orang lain”**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	11	8,3	8,3	8,3
	Jarang	36	27,1	27,1	35,3
	Kadang-kadang	53	39,8	39,8	75,2
	Sering	24	18,0	18,0	93,2
	Selalu	9	6,8	6,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

¹³² Luo et al., “Interpersonal Sensitivity and Social Avoidance and Distress in Female College Students: Mediating Role of Self-Inconsistency and Moderating Role of Self-Consciousness.” *Journal of Psychology in Africa* 31, no. 2 (2021): 219–225, <https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1927342>.

Pada tabel diatas, untuk aitem keenam belas frekuensi tertinggi mahasiswa memilih “kadang-kadang” sebesar 39,8%. Merasa takut meminta bantuan pada orang lain sering dirasakan oleh 18% mahasiswa. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa cenderung menghindari diri situasi sosial dan dapat meningkatkan prevalensi kecemasan sosial. Selalu merasa takut untuk minta bantuan dirasakan oleh sedikit mahasiswa sebesar 6,8%. Hal ini jarang dirasakan oleh 27,1% mahasiswa dan sisanya sebesar 8,3% mahasiswa tidak pernah memiliki perasaan tersebut.

Tabel 38: Analisis Aitem X17
“Saya diam ketika saya berada dalam sekelompok orang”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	4	3,0	3,0	3,0
	Jarang	23	17,3	17,3	20,3
	Kadang-kadang	71	53,4	53,4	73,7
	Sering	25	18,8	18,8	92,5
	Selalu	10	7,5	7,5	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Aitem ketujuh belas menyatakan bahwa “saya diam ketika saya berada dalam sekelompok orang” hanya 3% mahasiswa yang tidak pernah melakukan hal tersebut. Separuh lebih responden sebesar 53% terkadang-kadang melakukan hal tersebut. Pada situasi yang memungkinkan individu akan cenderung diam ketika berada dalam sekelompok orang yang tidak dikenal. Ada 18,8% mahasiswa yang sering diam pada situasi tersebut, bahkan tidak sedikit sebesar 7,5% responden selalu diam dalam situasi tersebut. Hal ini akan membuat mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* untuk mengalihkan perhatiannya, karena takut untuk mengawali pembicaraan dengan

orang lain.¹³³ Serta ada juga mahasiswa yang jarang diam ketika ada dalam sekelompok orang yang tidak dikenal yaitu sebesar 17,3%. Yang mana menandakan bahwa mereka dapat menjalin interaksi sosial dengan orang yang tidak dikenal.

Tabel 39: Analisis Aitem X18
“Saya merasa malu bahkan dengan teman sebaya yang saya kenal dengan baik”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	40	30,1	30,1	30,1
	Jarang	46	34,6	34,6	64,7
	Kadang-kadang	35	26,3	26,3	91,0
	Sering	11	8,3	8,3	99,2
	Selalu	1	0,8	0,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pernyataan yang ada pada tabel 39, menggambarkan ada 1 mahasiswa yang selalu malu bahkan dengan teman sebayanya yang kenal baik. Hal ini individu memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang negatif dan berfikir negatif mengenai dirinya.¹³⁴ Akan tetapi banyak mahasiswa sebesar 34,6% yang jarang merasa malu dengan teman baik sebaya mereka. Biasanya idividu akan merasa lebih nyaman ketika berinteraksi dengan teman dekat mereka. Hal ini juga digambarkan pada 30,1% yang tidak pernah malu pada teman baiknya. Namun tidak semua mahasiswa, ada 8,3% yang masih sering merasa malu dan 26,3% terkadang merasa malu pada teman sebaya yang dikenal baik.

b. Variabel *Phubbing* (Y)

¹³³ Annoni, Petrocchi, and Camerini, “The Relationship between Social Anxiety , Smartphone Use , Dispositional Trust , and Problematic Smartphone Use : A Moderated Mediation Model.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (2021): 1–15, <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18052452>.

¹³⁴ Geukens et al., “Changes in Adolescent Loneliness and Concomitant Changes in Fear of Negative Evaluation and Self-Esteem,” *International Journal of Behavioral Development* 46, no. 1 (2022): 10–17, <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>

Tabel 40: Analisis Aitem Y1
“Saya merasa gelisah/ cemas jika *smartphone* saya tidak ada di dekat saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	3	2,3	2,3	2,3
	Jarang	24	18,0	18,0	20,3
	Kadang-kadang	69	51,9	51,9	72,2
	Sering	30	22,6	22,6	94,7
	Selalu	7	5,3	5,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada aitem pertama yang menyatakan “saya merasa gelisah/ cemas jika *smartphone* saya tidak ada di dekat saya” separuh lebih mahasiswa sebesar 51,9% terkadang merasakan hal tersebut. Pada situasi yang saat ini tidak bisa terlepas dari *smartphone*, membuat individu merasa gelisah ketika tidak ada *smartphone* di genggamannya. 22,6% mahasiswa sering merasa gelisah akan hal tersebut dan sebesar 5,3% mahasiswa selalu merasakan kecemasan akan hal tersebut. Hal ini dapat terjadi ketika *smartphone* menjadi alat untuk berinteraksi dan media penghibur bagi individu.¹³⁵ Tidak semua mahasiswa merasa sering merasakan kegelisahan tersebut, ada 18% mahasiswa yang jarang bahkan terdapat 2,3% mahasiswa yang tidak pernah merasa cemas ketika *smartphone* mereka tidak ada disekitarnya. Hal ini menandakan individu memiliki kemampuan mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*.

Tabel 41: Analisis Aitem Y2
“Saya tidak betah meninggalkan *smartphone* saya sendirian”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	6	4,5	4,5	4,5

¹³⁵ Rodr and Moreno-guerrero, “Nomophobia : An Individual ’ s Growing Fear of Being without a Smartphone — A Systematic Literature Review.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (2020): 1–19, <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>.

	Pernah				
	Jarang	35	26,3	26,3	30,8
	Kadang-kadang	62	46,6	46,6	77,4
	Sering	24	18,0	18,0	95,5
	Selalu	6	4,5	4,5	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pernyataan aitem kedua yang menyatakan mengenai individu tidak betah meninggalkan *smartphone*-nya sendirian selalu dirasakan oleh 4,5% mahasiswa. Hal ini dapat mengindikasikan adanya individu yang sering menggunakan *smartphone* berkaitan dengan problem penggunaan *smartphone* yang dapat menandai adanya kecemasan sosial.¹³⁶ Perasaan tersebut juga sering dialami oleh 18% mahasiswa. Hal ini dapat menjadi perasaan yang sudah melekat pada individu. Hampir separuh mahasiswa sebesar 46,6% menyatakan “kadang-kadang” mengalami perasaan tidak betah untuk meninggalkan *smartphone* dan mungkin akan menjadi adiksi terhadap *smartphone*. Perasaan tidak betah jarang muncul pada 26,3% mahasiswa. Akan tetapi masih ada mahasiswa sebesar 4,5% yang tidak pernah merasa tidak betah ketika *smartphone*-nya tidak dibawa.

Tabel 42: Analisis Aitem Y3
“Saya meletakkan *smartphone* di tempat yang dapat saya lihat”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	0	0	0	0
	Jarang	12	9,0	9,0	9,0
	Kadang-kadang	25	18,8	18,8	27,8
	Sering	46	34,6	34,6	62,4
	Selalu	50	37,6	37,6	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

¹³⁶ Annoni, Petrocchi, and Camerini, “The Relationship between Social Anxiety , Smartphone Use , Dispositional Trust , and Problematic Smartphone Use : A Moderated Mediation Model,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (2021): 1–15, <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18052452>.

“Saya meletakkan *smartphone* di tempat yang dapat saya lihat” menjadi pernyataan aitem ketiga yang mana tidak ada mahasiswa yang tidak pernah melakukannya. Paling banyak mahasiswa selalu melakukan hal tersebut dengan persentase sebesar 37,6%. Kondisi ini dapat terjadi ketika individu memiliki rasa takut untuk ketinggalan informasi dari *smartphone*-nya. Yang mana ketika melakukan proses interaksi sosial secara langsung terutama pada remaja dapat terganggu, karena terbagi fokus dengan *smartphone*.¹³⁷ Hal ini juga sering dilakukan oleh mahasiswa dengan persentase sebesar 34,6%. Sisanya 18,8% terkadang meletakkan *smartphone* di tempat yang bisa dilihat terkadang tidak. Serta sedikit mahasiswa yang jarang melakukan hal tersebut yang berjumlah 12 mahasiswa.

Tabel 43: Analisis Aitem Y4
“Saya khawatir akan melewatkan hal penting jika tidak memeriksa *smartphone*”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	5	3,8	3,8	3,8
	Jarang	15	11,3	11,3	15,0
	Kadang-kadang	44	33,1	33,1	48,1
	Sering	41	30,8	30,8	78,9
	Selalu	28	21,1	21,1	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 43, menggambarkan persentase mahasiswa yang khawatir akan melewatkan hal penting jika tidak memeriksa *smartphone*. Sedikit mahasiswa yang tidak pernah khawatir akan hal tersebut dengan persentase sebesar 3,8%. Frekuensi paling banyak dipilih oleh mahasiswa yaitu yang menyatakan kadang-kadang sebesar 33,1%. Pada realitanya, individu tidak terlepas dari *smartphone*-nya yang mana perasaan khawatir ini dapat muncul pada individu. 30,8%

¹³⁷ Labbaika Fadhilah, Alli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori, “Nomophobia Di Kalangan Remaja Nomophobia,” *Jurnal Diversita* 7, no. 1 (2021): 21–29, <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>.

menyatakan sering merasakan khawatir tertinggal hal penting dan 21,1% selalu merasakan kekhawatiran akan hal tersebut. Kondisi tersebut menjadi salah satu karakteristik *nomophobia* yang dapat terjadi ketika individu memiliki kecemasan sosial, karena ada keinginan kuat untuk terus menggunakan *smartphone*.¹³⁸ Sisanya terdapat 11,3% yang jarang khawatir terlewat sesuatu yang penting jika tidak membuka *smartphone*. Hal tersebut dapat membuat individu dapat melakukan interaksi sosial dengan baik tanpa ada rasa kekhawatiran tersebut.

Tabel 44: Analisis Aitem Y5
“Saya menghadapi konflik dengan orang lain karena saya menggunakan *smartphone*”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	33	24,8	24,8	24,8
	Jarang	60	45,1	45,1	69,9
	Kadang-kadang	32	24,1	24,1	94,0
	Sering	7	5,3	5,3	99,2
	Selalu	1	0,8	0,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada aitem kelima menyatakan bahwa “saya menghadapi konflik dengan orang lain karena saya menggunakan *smartphone*” kebanyakan mahasiswa jarang mendapati konflik akan hal tersebut dengan persentase sebesar 45,1%. Situasi yang mana setiap orang sudah menggunakan *smartphone* dalam interaksi sosial memungkinkan kebanyakan individu tidak memperlakukan hal tersebut dari penggunaan *smartphone*, kecuali pada kondisi tertentu. Sebesar 24, 8% mahasiswa tidak pernah mendapati konflik. Terlihat 24,1% mahasiswa lainnya terkadang masih mendapati konflik dengan

¹³⁸ Muhammad Anshari et al., “Vulnerable Children and Youth Studies Smartphone Addictions and Nomophobia among Youth Smartphone Addictions and Nomophobia among Youth,” *Vulnerable Children and Youth Studies* 14, no. 3 (2019): 242–47, <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>.

orang lain karena menggunakan *smartphone*. Kondisi juga terjadi ketika individu menggunakan *smartphone* dalam situasi tertentu ataupun adanya kemungkinan adiksi dari internet. Sebesar 5,3% mahasiswa sering menghadapi konflik tersebut dan 1 mahasiswa selalu menghadapi konflik dengan orang lain ketika menggunakan *smartphone*. Hal ini menggambarkan adanya kecenderungan bermasalahnya penggunaan *smartphone* oleh individu yang dapat membuat individu memiliki permasalahan dengan orang lain dan berakibat pada pembatasan akses sosial.¹³⁹

**Tabel 45: Analisis Aitem Y6
“Orang-orang mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan *smartphone*”**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	21	15,8	15,8	15,8
	Jarang	46	34,6	34,6	50,4
	Kadang-kadang	45	33,8	33,8	84,2
	Sering	17	12,8	12,8	97,0
	Selalu	4	3,0	3,0	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pernyataan “orang-orang mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan *smartphone*” dengan data yang ada pada tabel 45 menggambarkan 33,8% mahasiswa terkadang mengalami hal tersebut. Lebih banyak mahasiswa yang jarang mengalami dengan persentase sebesar 34,6%. Saat ini hampir setiap orang ketika dalam interaksi sosial juga menggenggam *smartphone* supaya lebih mudah mengakses, sehingga orang lain dapat memahami hal tersebut,¹⁴⁰ kecuali pada kondisi tertentu. Ditambah dengan 15,8% yang tidak

¹³⁹ Geist and Borecki, “Social Avoidance and Distress as a Predictor of Perceived Locus of Control and Level of Self-Esteem,” *Journal of Clinical Psychology* 38, no. 3 (1976): 611–13, [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198207\)38:3%3C611::AID-JCLP2270380325%3E3.0.CO;2-H](https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1097-4679(198207)38:3%3C611::AID-JCLP2270380325%3E3.0.CO;2-H).

¹⁴⁰ Chotpitayasunondh and Douglas, “How ‘Phubbing’ Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone.” *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9–18, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

pernah mendengar secara langsung orang lain mengatakan terlalu banyak menggunakan *smartphone*. Akan tetapi berbeda pada 3% mahasiswa yang selalu mengalami hal tersebut. Ada situasi tertentu dari budaya, norma, atau konteks yang membuat orang lain mengatakan hal tersebut. Serta masih ada 12, 8% mahasiswa yang sering mengalami hal tersebut. Bagi individu yang sering melakukan ada tendensi adiksi internet atau mengalami kecemasan.

Tabel 46: Analisis Aitem Y7
“Saya tersinggung ketika orang lain meminta saya meletakkan/ mematikan *smartphone* dan berbicara dengan mereka”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	81	60,9	60,9	60,9
	Jarang	36	27,1	27,1	88,0
	Kadang-kadang	12	9,0	9,0	97,0
	Sering	4	3,0	3,0	100,0
	Selalu	0	0,0	0,0	0,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada aitem ketujuh “saya tersinggung ketika orang lain meminta saya meletakkan/ mematikan *smartphone* dan berbicara dengan mereka”, separuh lebih mahasiswa dengan persentase 60,9% tidak pernah merasakan hal tersebut. Ditambah dengan 27,1% jarang merasa tersinggung. Penggunaan *smartphone* oleh hampir keseluruhan mahasiswa tidak sampai menimbulkan konflik dengan orang lain. Hal ini ditandai dengan tidak adanya mahasiswa yang selalu merasa tersinggung akan hal tersebut dan dapat menjalin interaksi sosial dengan lebih mudah. Akan tetapi ada sedikit mahasiswa yang sering merasa tersinggung sebesar 3% dan 9% lain terkadang merasa tersinggung ketika diminta meletakkan *smartphone*-nya untuk

berbicara dengan orang lain. Hal ini dapat menjadi indikasi adanya adiksi internet.¹⁴¹ yang menimbulkan permasalahan dengan orang lain.

Tabel 47: Analisis Aitem Y8
“Saya menggunakan *smartphone* meskipun saya tahu itu menyinggung/ tidak menghargai orang lain”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	39	29,3	29,3	29,3
	Jarang	56	42,1	42,1	71,4
	Kadang-kadang	31	23,3	23,3	94,7
	Sering	6	4,5	4,5	99,2
	Selalu	1	0,8	0,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 47 yang menjelaskan data aitem kedelapan mengenai “saya menggunakan *smartphone* meskipun saya tahu itu menyinggung/ tidak menghargai orang lain” menggambarkan 42,1% menyatakan jarang melakukan hal tersebut. Kondisi ini membuat sebagian besar mahasiswa tidak memiliki permasalahan interpersonal yang diakibatkan oleh penggunaan *smartphone*, sehingga dapat melakukan interaksi sosial dengan baik. Hal ini juga ditandai dengan 29,3% mahasiswa tidak pernah melakukan hal tersebut. Akan tetapi sebesar 23,3% terkadang melakukan hal tersebut. Serta 4,5% mahasiswa menyatakan sering melakukannya dan 1 mahasiswa menyatakan selalu menggunakan *smartphone* meskipun tahu akan menyinggung orang lain. Kondisi tersebut dapat mengindikasikan adanya adiksi dan takut akan ketinggalan informasi yang ada dalam *smartphone*.

¹⁴¹ Kurniasanti et al., “Internet Addiction: A New Addiction?”

Tabel 48: Analisis Aitem Y9
“Saya lebih sering memperhatikan *smartphone*
daripada berbicara dengan orang lain”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	31	23,3	23,3	23,3
	Jarang	66	49,6	49,6	72,9
	Kadang-kadang	30	22,6	22,6	95,5
	Sering	6	4,5	4,5	100,0
	Selalu	0	0,0	0,0	0,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada aitem kesembilan yang menyatakan “saya lebih sering memperhatikan *smartphone* daripada berbicara dengan orang lain”, tidak ada mahasiswa yang selalu melakukan hal tersebut. Ada mahasiswa yang sering melakukan pernyataan tersebut dengan frekuensi sedikit sebesar 6 mahasiswa. Sementara mahasiswa yang kadang-kadang sering memperhatikan *smartphone* daripada berbicara dengan orang lain sebesar 22,6%. Kondisi ini dapat terjadi karena adanya perilaku menghindari interaksi sosial ataupun aktivitas sosial dengan menggunakan *smartphone*. Hampir separuh mahasiswa jarang melakukan hal tersebut dengan persentase sebesar 49,6% serta 23,3% lainnya tidak pernah melakukan hal tersebut. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa mendapat dukungan sosial dengan melakukan kontak sosial secara langsung dengan temannya atau orang lain.¹⁴²

Tabel 49: Analisis Aitem Y10
“Saya merasa puas ketika memperhatikan *smartphone*
daripada orang lain”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	43	32,3	32,3	32,3
	Jarang	49	36,8	36,8	69,2

¹⁴² Kaori Endo et al., “Preference for Solitude , Social Isolation , Suicidal Ideation , and Self-Harm in Adolescents,” *Journal of Adolescent Health* 61, no. 2 (2017): 1–5, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.02.018>.

	Kadang-kadang	36	27,1	27,1	96,2
	Sering	5	3,8	3,8	100,0
	Selalu	0	0,0	0,0	0,0
	Total	133	100,0	100,0	

“Saya merasa puas ketika memperhatikan *smartphone* daripada orang lain” merupakan aitem kesepuluh yang digambarkan sebesar 36,8% jarang melakukan hal tersebut. Sebesar 32,3% mahasiswa tidak pernah merasa puas memperhatikan *smartphone* ketika berbicara dengan orang lain maupun ada orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dapat membangun hubungan sosial yang baik tanpa adanya penarikan diri dari sosial dengan menggunakan *smartphone*. Terdapat juga mahasiswa sebesar 27,1% menyatakan “kadang-kadang” merasa puas akan hal tersebut dan hanya sedikit mahasiswa yang sering merasakan hal tersebut bahkan tidak ada mahasiswa yang selalu merasa puas akan hal tersebut. Hal ini bisa menunjukkan adanya adiksi internet yang membuat individu sering melihat *smartphone*.

Tabel 50: Analisis Aitem Y11

“Saya merasa nyaman ketika saya tidak memberikan perhatian dari awal hingga akhir kepada orang lain dan mengalihkan perhatian pada *smartphone* saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	53	39,8	39,8	39,8
	Jarang	48	36,1	36,1	75,9
	Kadang-kadang	30	22,6	22,6	98,5
	Sering	2	1,5	1,5	100,0
	Selalu	0	0,0	0,0	0,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada aitem kesebelas dengan pernyataan “saya merasa nyaman ketika saya tidak memberikan perhatian dari awal hingga akhir kepada orang lain dan mengalihkan perhatian pada *smartphone* saya”

memberikan gambaran bahwa tidak ada mahasiswa yang selalu melakukan hal tersebut. Adapun yang menyatakan sering melakukan hanya 2 mahasiswa saja sedangkan sebesar 22,6% terkadang melakukan hal tersebut. Munculnya perilaku tersebut terjadi untuk menjauhkan diri dari hubungan antar individu ataupun adanya adiksi internet dan rasa takut ketinggalan informasi ataupun kontrol diri dalam menggunakan *smartphone* yang masih kurang. Tidak semua mahasiswa melakukan hal itu, lebih banyak mahasiswa yang tidak pernah melakukan hal tersebut dengan persentase sebesar 39,8%. Serta 36,1% mahasiswa jarang melakukan hal tersebut. Kondisi ini menggambarkan mahasiswa sering melakukan interaksi sosial langsung dengan orang lain.

Tabel 51: Analisis Data Y12
“Saya mengatasi rasa stres dengan mengabaikan orang lain dan memperhatikan/ fokus dengan *smartphone* saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	22	16,5	16,5	16,5
	Jarang	41	30,8	30,8	47,4
	Kadang-kadang	47	35,3	35,3	82,7
	Sering	19	14,3	14,3	97,0
	Selalu	4	3,0	3,0	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada tabel 51 dapat digambarkan bahwa banyak mahasiswa yang menyatakan “kadang-kadang” pada aitem kedua belas “saya mengatasi rasa stres dengan mengabaikan orang lain dan memperhatikan/ fokus dengan *smartphone* saya”. Hal tersebut juga sering dilakukan oleh 14,3% mahasiswa dan ada 4 mahasiswa yang selalu mengatasi stres dengan mengabaikan orang lain dan mengalihkan perhatian pada *smartphone*-nya. Kondisi dimana saat mengalami rasa stres, dapat diatasi dengan memperhatikan *smartphone*, akan tetapi tidak semua stres dapat diatasi dengan lebih

memperhatikan *smartphone*. Berbanding terbalik dengan 16,5% mahasiswa yang tidak pernah melakukan hal tersebut dan ada yang melakukan namun jarang dilakukan oleh mahasiswa sebesar 30,8%. Hal ini menandakan tidak semua mahasiswa menarik diri dalam lingkungan sosial untuk mengatasi rasa stres dengan mengalihkan perhatian pada *smartphone*. Serta kontak sosial secara langsung dapat tetap dilakukan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya.

Tabel 52: Analisis Aitem Y13
“Saya memperhatikan *smartphone* saya lebih lama dari niat awal saya”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	5	3,8	3,8	3,8
	Jarang	10	7,5	7,5	11,3
	Kadang-kadang	40	30,1	30,1	41,4
	Sering	61	45,9	45,9	87,2
	Selalu	17	12,8	12,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Pada aitem ketiga belas mengenai “saya memperhatikan *smartphone* saya lebih lama dari niat awal saya” sebagian besar mahasiswa sebesar 45,9% sering melakukannya dan 12,8% lainnya juga selalu melakukan hal tersebut. Hampir seluruh partisipan memperhatikan *smartphone* lebih lama dari niat awal yang mana perilaku tersebut dapat menjadi indikasi bahwa mahasiswa memiliki permasalahan pada *phubbing*, namun mereka tidak mengetahuinya. Mahasiswa yang terkadang memperhatikan *smartphone* dengan durasi yang tidak sesuai dengan rencana awal sebesar 30,1%. Sedikit mahasiswa lain sebesar 7,5% jarang melakukan hal tersebut dan 3,8% sisanya tidak pernah melakukan hal yang sama.

Tabel 53: Analisis Aitem Y14
“Saya tahu bahwa saya pasti melewatkan kesempatan berbicara dengan orang lain karena saya menggunakan *smartphone*”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	8	6,0	6,0	6,0
	Jarang	29	21,8	21,8	27,8
	Kadang-kadang	49	36,8	36,8	64,7
	Sering	32	24,1	24,1	88,7
	Selalu	15	11,3	11,3	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

“Saya tahu bahwa saya pasti melewatkan kesempatan berbicara dengan orang lain karena saya menggunakan *smartphone*” menjadi pernyataan pada aitem keempat belas yang tergambarkan dengan persentase sebesar 24,1% menyatakan sering melakukan hal tersebut. Hampir separuh lebih mahasiswa yang sadar mengetahui bahwa ketika menggunakan *smartphone* pasti melewatkan obrolan dengan orang lain. Perilaku ini dapat menandai pengakuan bahwa partisipan memiliki masalah *phubbing*. Hal ini ditandai juga dengan partisipan sebesar 11,3% yang selalu mengetahui atas perilaku tersebut dan paling banyak mahasiswa sebesar 36,8% memilih “kadang-kadang” atas pernyataan aitem tersebut. Terdapat juga 21,8% partisipan yang menyatakan jarang dan sisanya 6% partisipan tidak pernah melakukannya.

Tabel 54: Analisis Aitem Y15
“Saat membuka *smartphone*, pikiran saya berkata “hanya beberapa menit lagi” ketika menggunakan *smartphone*”

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	5	3,8	3,8	3,8
	Jarang	11	8,3	8,3	12,0
	Kadang-kadang	33	24,8	24,8	36,8

	Sering	63	47,4	47,4	84,2
	Selalu	21	15,8	15,8	100,0
	Total	133	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 54 dapat digambarkan hampir separuh dari responden sebesar 47,4% sering melakukan pernyataan pada aitem kelimabelas “saat membuka *smartphone*, pikiran saya berkata “hanya beberapa menit lagi” ketika menggunakan *smartphone*”. Hal itu selalu dialami oleh 15,8% responden dan terkadang dialami juga oleh 24,8% responden. Perilaku tersebut menandai bahwa partisipan mengakui perilaku *phubbing* yang mana perilaku ini dapat terjadi karena adanya adiksi dari internet yang berasal dari *smartphone*, ketakutan akan ketinggalan informasi ataupun kontrol diri dalam menggunakan *smartphone* yang rendah. Hanya sedikit mahasiswa yang tidak pernah melakukan hal tersebut dengan persentase sebesar 3,8% dan 8,3% lain partisipan jarang melakukan pernyataan aitem tersebut.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan tes *lilieferos* yang dapat digunakan untuk menguji normalitas data sampel ≥ 50 . Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data yang diambil bersifat normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data yang diambil bersifat tidak normal.¹⁴³

Tabel 55: Hasil Uji Normalitas Phubbing

	Lilieferos		
	Statistic	df	Sig.
Phubbing	.068	133	.200*
Kecemasan Sosial	.045	133	.200*

Menurut tabel 55 pada kolom signifikansi didapatkan nilai sig. 0,200 yang lebih besar nilainya dari pada *alpha* 0,05 ($0,200 > 0,05$),

¹⁴³ Oktaviani and Notobroto, “Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, Dan Skewness-Kurtosis Mitha,” *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan* 3 (2014): 127–35.

maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel terdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

Tabel 56: Hasil Uji Linearitas
ANOVA Tabel

			df	Mean Square	F	Sig.
Phubbing * Kecemasan Sosial	Between Groups	(Combined)	43	75.116	2.064	.002
		Linearity	1	1144.402	31.438	.000
		Deviation from Linearity	42	49.657	1.364	.111
	Within Groups		89	36.402		
	Total		132			

Uji linearitas dilakukan dengan diuji melalui alat bantu *SPSS Windows* versi 26. Pada tabel diatas, dapat dilihat dari *deviation from linearity* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,111. Dimana nilai signifikansi tersebut lebih besar dari nilai *alpha* yaitu 0,05 ($0,111 > 0,05$). Artinya data bersifat linear.

5. Uji Hipotesis

Tabel 57: Hasil Uji Korelasi Product Moment
Correlations

		Kecemasan Sosial	Phubbing
Kecemasan Sosial	Pearson Correlation	1	.421**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	133	133
Phubbing	Pearson Correlation	.421**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	133	133

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dilihat pada tabel 57 bahwa nilai korelasi X dengan Y (r_{xy}) diperoleh sebesar 0,421. Berdasarkan dari tabel nilai koefisien (r_{xy}) memiliki kekuatan korelasi yang sedang. Nilai koefisien r_{xy} adalah (+)

0,421 yang mana arah korelasi berdasarkan tabel memiliki hubungan yang searah. Dilihat dari nilai sig. diperoleh nilai sebesar 0,000, yang mana untuk uji signifikansinya dihasilkan sig. 0,00 kurang dari *alpha* sebesar 0,05 ($0,00 < 0,05$). Artinya hubungan kedua variabel signifikan. Oleh karena itu H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara kecemasan sosial dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

D. Pembahasan

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 133 mahasiswa BKI yang termasuk dalam kriteria inklusi yaitu: berusia 18 – 21 tahun serta memiliki dan menggunakan *smartphone*. Berdasarkan jenis kelamin lebih banyak didominasi oleh perempuan daripada laki-laki. Jenis kelamin perempuan memiliki persentase sebesar 85% dan sisanya 15% berjenis kelamin laki-laki.

Variabel kecemasan sosial diukur dengan skala *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A)¹⁴⁴ yang sudah diadaptasi oleh Apriliana dan Suranta¹⁴⁵ dengan merevisi kalimat pada beberapa aitem pada skala yang sudah diadaptasi tersebut. Variabel *phubbing* diukur dengan skala *Generic Scale of Phubbing* (GSP)¹⁴⁶ yang sudah diadaptasi oleh Binti Isrofin¹⁴⁷ dengan

¹⁴⁴ Greca and Lopez, "Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships." 26, no. 2 (1998): 83–94. *Journal of Abnormal Child Psychology* 26, no. 2 (1998): 83–94, <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>.

¹⁴⁵ Apriliana and Suranta, "A Confirmatory Factor Analysis of Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A) in Indonesian Form," *KONSELOR* 8, no. 3 (2019): 98-103, <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>.

¹⁴⁶ Chotpitayasunondh and Douglas, "Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP)." *Computers in Human Behavior* 88 (2018): 5–17, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>.

¹⁴⁷ Isrofin, "Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia Dengan Rasch Model," *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 7, no. 1 (2020): 9–18, <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>.

merevisi kalimat pada beberapa aitem pada skala yang sudah diadaptasi tersebut. Berdasarkan tabel 13 mengenai kategori skor variabel kecemasan sosial, kategori kecemasan sosial rendah dan tinggi memiliki persentase yang hampir sama. Sebesar 41,4% mahasiswa berada dalam kategori rendah dan 39,8% mahasiswa masuk ke dalam kecemasan sosial kategori tinggi. Pada variabel *phubbing*, sebagian besar mahasiswa BKI memiliki *phubbing* dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 66,9%.

Kecemasan sosial merupakan rasa khawatir dan takut dalam situasi sosial yang menyebabkan rasa tidak nyaman ketika berhadapan dengan orang lain karena khawatir akan dinilai negatif oleh orang lain.¹⁴⁸ Upaya yang sering dilakukan dalam menghilangkan perasaan tersebut dengan bermain *smartphone*.¹⁴⁹ Pada beberapa penelitian, pemuda yang memiliki kecemasan yang tinggi cenderung akan lebih menggunakan *smartphone* secara terus menerus yang berakibat pada perilaku bermasalah dalam menggunakan *smartphone*.¹⁵⁰ Penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara terus menerus diduga akan menimbulkan perilaku negatif dalam interaksi sosial, yaitu *phubbing*. *Phubbing* merupakan individu yang menggunakan *smartphone* dalam situasi sosial yang terdiri dari dua orang atau lebih, dan lebih banyak berhubungan dengan *smartphone* dibandingkan dengan orang-orang disekitarnya.¹⁵¹

¹⁴⁸ Greca and Lopez, "Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships."

¹⁴⁹ Naimah and Fastaqima, "Loneliness Towards Smartphone Addictions With Social Anxiety As Mediator Variable for Indonesian Student,," *Education Sciences & Psychology* 53, no. 3 (2019): 30–41, <http://e-resources.perpusnas.go.id:2048/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ejh&AN=139278663&site=ehost-live>.

¹⁵⁰ Pera, "The Psychology of Addictive Smartphone Behavior in Young Adults: Problematic Use, Social Anxiety, and Depressive Stress"; Annoni, Petrocchi, and Camerini, "The Relationship between Social Anxiety, Smartphone Use, Dispositional Trust, and Problematic Smartphone Use: A Moderated Mediation Model,," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (2021): 1–15, <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18052452>.

¹⁵¹ Chotpitayasunondh and Douglas, "How 'Phubbing' Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone,," *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9–18, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Penelitian ini menguji hubungan antara kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa BKI dengan uji korelasi *product moment* menggunakan *SPSS 26 Version Windows*. Seperti dugaan awal, bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Hasil yang diperoleh adalah nilai koefisien r_{xy} sebesar 0,421. Nilai tersebut memberikan kekuatan hubungan antara variabel kecemasan sosial dengan variabel *phubbing* pada mahasiswa BKI memiliki kekuatan sedang. Arah hubungan antara variabel kecemasan sosial dengan variabel *phubbing* pada mahasiswa BKI mengarah positif. Artinya semakin tinggi kecemasan sosial mahasiswa BKI maka semakin tinggi *phubbing* mahasiswa BKI. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Anupallavi dan Jessy Fen pada mahasiswa India pada tahun 2021 yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara *phubbing* dengan kecemasan sosial serta berhubungan negatif dengan kemampuan koping.¹⁵²

Penggunaan *smartphone* mungkin menjadi penyebab utama yang berperan pada timbulnya kecemasan, kecemasan sosial, dan *phubbing*. Individu yang mengirim pesan pada *smartphone* saat melakukan interaksi sosial dapat memberikan kesan yang negatif bagi pelaku dan persepsi kualitas percakapan lebih rendah.¹⁵³ Penelitian lain melakukan eksperimen kepada pengguna perangkat nirkabel pada mahasiswa, yang mana selama 75 menit tidak menggunakan perangkat tersebut, dan hasilnya perasaan cemas meningkat dari waktu ke waktu.¹⁵⁴ Hal tersebut terdapat beberapa prediktor sama yang secara langsung dan tidak langsung saling berkaitan antara kecemasan sosial dan *phubbing*. Merasa dikucilkan menjadi indikasi individu

¹⁵² Venugopal and Fenn, "Social Anxiety, Coping and Phubbing among Young Adults." *The International Journal of Indian Psychology* 9, no. 3 (2021): 2167–72, <https://doi.org/10.25215/0903.206>.

¹⁵³ Mariek M P Vanden, Marjolijn L Antheunis, and Alexander P Schouten, "Computers in Human Behavior The Effect of Mobile Messaging during a Conversation on Impression Formation and Interaction Quality," *Computers in Human Behavior* 62 (2016): 562–69, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>.

¹⁵⁴ Nancy A Cheever et al., "Out of Sight Is Not out of Mind : The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels among Low , Moderate and High Users," *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR* 37 (2014): 290–97, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>.

memiliki kecemasan sosial, yang mana dikucilkan memiliki hubungan yang positif dengan kecanduan internet.¹⁵⁵ Kecanduan internet merupakan salah satu faktor *phubbing*. Kecanduan internet berkaitan erat dengan penggunaan *smartphone* yang bermasalah, kecanduan media sosial, dan penggunaan *smartphone*. Sementara penggunaan *smartphone* yang maladaptif dipengaruhi oleh FoMo dan *need for touch*.¹⁵⁶ *Phubbing* memiliki korelasi dengan kecemasan pada dewasa muda.¹⁵⁷ Individu yang memiliki kecemasan sosial pada suatu penelitian mengungkapkan akan rendah ketika melakukan interaksi secara online daripada melakukannya secara langsung.¹⁵⁸ Hal ini menjadikan individu dapat menggunakan *smartphone*-nya untuk menghindari penilaian negatif dari orang lain dan pengalihan ketika disekitar orang yang tidak dikenal. Yang mana jika individu menggunakan *smartphone* dan mengakibatkan orang lain merasa tidak diperhatikan maka *phubbing* terjadi.

Phubbing yang dilakukan oleh mahasiswa BKI memungkinkan membuka media sosial yang memang tidak bisa terlepas dari keunggulan *smartphone*. Yang mana mereka terkadang tidak betah meninggalkan *smartphone* dan merasa gelisah ketika tidak ada *smartphone* didekat mereka. Dibuktikan dengan kategorisasi pada indikator *nomophobia* yang mana sebesar 63,2% mahasiswa masuk dalam kategori tinggi. Hal ini pernah dilakukan penelitian yang mengungkapkan bahwa individu yang melakukan *phubbing* juga dapat mengindikasikan kecemasan sosial yang dimoderasi oleh adiksi situs jejaring sosial.¹⁵⁹

¹⁵⁵ Poon, "Unpacking the Mechanisms Underlying the Relation between Ostracism and Internet Addiction." *Psychiatry Research* 270, no. October (2018): 724–30, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.056>.

¹⁵⁶ Jon D. Elhai et al., "Fear of Missing out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use," *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 509–16, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.

¹⁵⁷ Bitar et al., "Phubbing among Lebanese Young Adults: Scale Validation and Association with Mental Health (Depression, Anxiety, and Stress)," *Current Psychology*, no. 0123456789 (2022), <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104-z>.

¹⁵⁸ Ju Yu Yen et al., "Social Anxiety in Online and Real-Life Interaction and Their Associated Factors," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15, no. 1 (2012): 7–12, <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0015>.

¹⁵⁹ Chu et al., "Peer Phubbing and Social Networking Site Addiction: The Mediating Role of Social Anxiety and the Moderating Role of Family Financial Difficulty," *Frontiers in Psychology* 12, no. March 2020 (2021): 1–9, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.670065>.

Salah satu hal yang mempengaruhi *phubbing* adalah adiksi internet yang juga adiksi terhadap *smartphone*. Hal ini dapat digambarkan pada rerata mahasiswa BKI memiliki kecenderungan mengalami kecanduan internet dan mengalami kesendirian dalam lingkungan sosial yang tergambarkan pada jawaban mereka mengisi skala *phubbing* dan kecemasan sosial. Sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan pengaruh kesendirian terhadap kecanduan *smartphone* dimediasi oleh variabel kecemasan sosial.¹⁶⁰ Pada hasil analisis setiap aitem munculnya kecemasan sosial ditandai dengan ketakutan dievaluasi negatif oleh orang lain serta ditambah 42,9% mahasiswa memiliki *fear of negative evaluation* dengan kategorisasi tinggi dan kemungkinan membuat individu dapat menggunakan *smartphone*. Hal ini dalam lingkup pertemanan dan hubungan sosial berdampak pada kepuasan pertemanan. Sejalan dengan penelitian Juhyung Sun & Jennifer A. yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi berhubungan secara signifikan dengan *friend phubbing*.¹⁶¹

Kecemasan sosial muncul ketika melakukan penghindaran sosial karena cemas dan takut untuk berinteraksi dengan orang baru bahkan dengan orang yang dikenal. Dibuktikan pada indikator *social avoidance distress-new* terdapat 43,6% mahasiswa masuk dalam kategori tinggi. Ada keterkaitan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa orang yang *phubbing* dapat mengalami perasaan asing secara sosial yang membuat individu terus menggunakan *smartphone* untuk mendapatkan kembali penerimaan secara sosial.¹⁶² Hal ini juga berkaitan dengan *phubbing* yang mengindikasikan melakukan isolasi diri terhadap lingkungan sekitar dengan cenderung

¹⁶⁰ Naimah and Fastaqima, "Loneliness Towards Smartphone Addictions With Social Anxiety As Mediator Variable for Indonesian Students." *Education Sciences & Psychology* 53, no. 3 (2019): 30–41, <http://e-resources.perpusnas.go.id:2048/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e-hh&AN=139278663&site=e-host-live>.

¹⁶¹ Sun and Samp, "'Phubbing Is Happening to You': Examining Predictors and Effects of Phubbing Behaviour in Friendships," *Behaviour and Information Technology* 41, no. 12 (2022): 2691–2704, <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>

¹⁶² David and Roberts, "Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media," *Journal of the Association for Consumer Research* 2, no. 2 (2017): 155–63, <https://doi.org/10.1086/690940>.

menggunakan *smartphone*. Namun, pada indikator *self isolation* sebesar 85,7% mahasiswa masuk dalam kategori rendah. Istilah *phubbing* masih belum diketahui oleh banyak orang meskipun mereka berpotensi dan melakukan *phubbing* tersebut. Hal ini menggambarkan bahwa pada indikator *problem acknowledge* separuh lebih mahasiswa BKI mengakui melakukan *phubbing* dengan persentase 69,2% yang masuk dalam kategori tinggi. Meskipun tinggi, terdapat prediktor lain seperti kebosanan karena keadaan atau bawaan dari sifat individu yang memungkinkan dapat meningkatkan *phubbing*.¹⁶³

Kecemasan sosial menjadi variabel bebas dalam penelitian ini dan menguji hubungan secara langsung dengan variabel *phubbing*, yang mana penelitian lain menempatkan variabel *phubbing* sebagai variabel terikat dan variabel mediator. Berdasarkan uji signifikansi yang dilakukan menghasilkan nilai sig. $0,00 < 0,05$ yang artinya hubungan antara variabel kecemasan sosial dengan variabel *phubbing* pada mahasiswa BKI memiliki hubungan yang signifikan. Oleh karena itu **H₁ diterima** dan **H₀ ditolak**, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara kecemasan sosial dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

¹⁶³ Yeslam Al-saggaf, "Phubbing , Fear of Missing out and Boredom," *Journal of Technology in Behavioral Science*, (2020): 352–57, <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00148-5>.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pengolahan data mengenai hubungan kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto diperoleh hasil dari uji korelasi *pearson* dengan koefisien nilai r_{xy} sebesar 0,421 dan nilai sig. 0,00. Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa nilai sig. $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang positif antara kecemasan sosial dengan *phubbing* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Purwokerto secara signifikan dengan kekuatan hubungan sedang.

Oleh karena itu hipotesis penelitian **H₁ diterima** dan **H₀ ditolak**, maka ada hubungan antara kecemasan sosial dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Artinya, semakin tinggi kecemasan sosial mahasiswa BKI maka semakin tinggi *phubbing* mahasiswa BKI.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa, supaya lebih mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga dapat meminimalisir perilaku *phubbing* pada lingkungan sosial serta dapat mengontrol kecemasan sosial supaya tidak menjadi suatu gangguan psikologis
2. Bagi Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, supaya dapat memberikan kampanye atau sosialisasi mengenai perilaku *phubbing* dan cara menjaga kesehatan mental mahasiswa
3. Bagi peneliti lain, dapat melakukan penelitian mengenai topik yang sama dengan jumlah responden lebih banyak dan melakukan penelitian mengenai *phubbing* dengan variabel sosial lain seperti kebosanan keadaan (*state boredom*), sifat kebosanan (*trait boredom*). Serta melakukan penelitian mendalam mengenai alasan individu melakukan *phubbing* dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard, Jesper. "Digital Akrasia: A Qualitative Study of Phubbing." *AI and Society* 35, no. 1 (2020): 237–44. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>.
- Adripen, Adripen, and Cut Afrina. "The Effect of Phubbing on the Decrease in the Value of Student Social Solidarity in the Millennial Era (An Environment Because It Focuses More on Gadgets)." *Jurnal Ilmu Sosial Mamangan* 11, no. 1 (2022): 21–28. <https://doi.org/10.22202/mamangan.v11i1.4962>.
- Ahdiat, Adi. "67% Penduduk Indonesia Punya Handphone Pada 2022, Ini Sebarannya." *databoks*, 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/08/67-penduduk-indonesia-punya-handphone-pada-2022-ini-sebarannya#:~:text=Menurut data Badan Pusat Statistik, rekor tertinggi dalam sedekade terakhir.>
- Ahmed, Oli, Syeda Jannatun nayeem Siddiqua, Najifa Alam, and Mark D. Griffiths. "Problematic Social Media Use in Relationship between Social Avoidance/ Distress and Self Esteem." *Technology in Society* 64 (2017): 1–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101485>.
- Ahn, Dohyun, and Dong-hee Shin. "Computers in Human Behavior Is the Social Use of Media for Seeking Connectedness or for Avoiding Social Isolation? Mechanisms Underlying Media Use and Subjective." *Computers in Human Behavior* 29, no. 6 (2013): 2453–62. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.022>.
- Akhtar, Hanif. "Kategorisasi Data Penelitian (Kategorisasi Empirik VS Hipotetik)." *Youtube*, 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=Vw9Ev4gPpdA>.
- Al-saggaf, Yeslam. "Phubbing , Fear of Missing out and Boredom." *Journal of Technology in Behavioral Science*, no. February (2020): 352–57. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00148-5>.
- Ali, Mohammad. *Memahami Riset Perilaku Dan Sosial*. Edited by Yayat Sri Hayati. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018.
- Anggraini, Fitria Dewi Puspita, Aprianti Aprianti, Vilda Ana Veria Setyawati, and Agnes Angelia Hartanto. "Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas." *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>.
- Annoni, Anna Maria, Serena Petrocchi, and Anne-linda Camerini. "The Relationship between Social Anxiety , Smartphone Use , Dispositional Trust , and Problematic Smartphone Use : A Moderated Mediation Model." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18

- (2021): 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18052452>.
- Anshari, Muhammad, Yabit Alas, Exzayrani Sulaiman, and Muhammad Anshari. “Vulnerable Children and Youth Studies Smartphone Addictions and Nomophobia among Youth Smartphone Addictions and Nomophobia among Youth.” *Vulnerable Children and Youth Studies* 14, no. 3 (2019): 242–47. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>.
- Apriliana, I Putu Agus, and Kadek Suranta. “A Confirmatory Factor Analysis of Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A) in Indonesian Form.” *KONSELOR* 8, no. 3 (2019): 98–103. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- . *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Azka, Fatih, Dendih Fredi Firdaus, and Elisa Kurniadewi. “Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2018): 201–10. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Barlian, Eri. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Sukabina Press. 1st ed. Padang: Sukabina, 2016.
- Bitar, Zeinab, Marwan Akel, Pascale Salameh, Sahar Obeid, and Souheil Hallit. “Phubbing among Lebanese Young Adults: Scale Validation and Association with Mental Health (Depression, Anxiety, and Stress).” *Current Psychology*, no. 0123456789 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104-z>.
- Cahyono, Habib. “Peran Mahasiswa Di Masyarakat.” *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi* 1, no. 1 (2019): 32–43. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/DeBode%0APERAN>.
- Cheever, Nancy A, Larry D Rosen, L Mark Carrier, and Amber Chavez. “Out of Sight Is Not out of Mind : The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels among Low , Moderate and High Users.” *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR* 37 (2014): 290–97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>.
- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M. Douglas. “How ‘Phubbing’ Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone.” *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.
- . “Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP).” *Computers in Human Behavior* 88 (2018): 5–17.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>.

———. “The Effects of ‘Phubbing’ on Social Interaction.” *Journal of Applied Social Psychology* 48, no. 6 (2018): 304–16. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.

Chu, Xiaoyuan, Shutian Ji, Xingchao Wang, Jingyue Yu, Yuxin Chen, and Li Lei. “Peer Phubbing and Social Networking Site Addiction: The Mediating Role of Social Anxiety and the Moderating Role of Family Financial Difficulty.” *Frontiers in Psychology* 12, no. March 2020 (2021): 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.670065>.

David, Meredith E., and James A. Roberts. “Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media.” *Journal of the Association for Consumer Research* 2, no. 2 (2017): 155–63. <https://doi.org/10.1086/690940>.

Davila, Marissa, and Olga Kornienko. “Making , Keeping , and Influencing Friends : The Role of Fear of Negative Evaluation and Gender in Adolescent Networks.” *School Psychology*, no. March (2022). <https://doi.org/10.1037/spq0000481>.

Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Robert D. Dvorak, and Brian J. Hall. “Fear of Missing out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use.” *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 509–16. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.

Endo, Kaori, D Ph, Shuntaro Ando, D Ph, Shinji Shimodera, D Ph, Syudo Yamasaki, et al. “Preference for Solitude , Social Isolation , Suicidal Ideation , and Self-Harm in Adolescents.” *Journal of Adolescent Health* 61, no. 2 (2017): 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.02.018>.

Ergün, Naif, İdris Göksu, and Halis Sakız. *Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. Psychological Reports*. Vol. 123, 2020. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>.

Fadhilah, Labbaika, Alli Nur Hayati, and Khoiruddin Bashori. “Nomophobia Di Kalangan Remaja Nomophobia.” *Jurnal Diversita* 7, no. 1 (2021): 21–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>.

Geist, Charles R, and Susan Borecki. “Social Avoidance and Distress as a Predictor o f Perceived Locus of Control and Level o f Self-Esteem.” *Journal of Clinical Psychology* 38, no. 3 (1976): 611–13. [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198207\)38:3%3C611::AID-JCLP2270380325%3E3.0.CO;2-H](https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1097-4679(198207)38:3%3C611::AID-JCLP2270380325%3E3.0.CO;2-H).

Geukens, Flore, Marlies Maes, Annette Spithoven, J Loes Pouwels, Sofie Danneel, Antonius H N Cillessen, Yvonne H M Van Den Berg, and Luc Goossens. “Changes in Adolescent Loneliness and Concomitant Changes in Fear of Negative Evaluation and Self-Esteem.” *International Journal of*

- Behavioral Development* 46, no. 1 (2022): 10–17.
<https://doi.org/10.1177/0165025420958194>.
- Greca, Annette M La, and Nadja Lopez. “Social Anxiety Amon Adolescents : Linkages with Peer Relation s and Friendships.” *Journal of Abnormal Child Psychology* 26, no. 2 (1998): 83–94.
<https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>.
- Guazzini, Andrea, Mirko Duradoni, Ambra Capelli, and Patrizia Meringolo. “An Explorative Model to Assess Individuals’ Phubbing Risk.” *Future Internet* 11, no. 1 (2019): 1–13. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>.
- Guazzini, Andrea, Tommaso Raimondi, Benedetta Biagini, Franco Bagnoli, and Mirko Duradoni. “Phubber’s Emotional Activations: The Association between PANAS and Phubbing Behavior.” *Future Internet* 13, no. 12 (2021): 12–14. <https://doi.org/10.3390/fi13120311>.
- Gulo, W. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002.
- Hamzah, Amir, and Lidia Susanti. *Metode Penelitian Kuantitatif Kajian Teoritik & Praktik Dilengkapi DESain, Proses, Dan Hasil Penelitian*. Malang: Literasi Nusantara, 2020.
- Haq, Vick Ainun. “Menguji Validitas Dan Reliabilitas Pada Mata Pelajaran Al-Qur’an Dan Hadits Menggunakan Korelasi Produk Momen Spearman Brown.” *An-Nawa: Jurnal Studi Islam* 04, no. 01 (2022): 11–24. <https://doi.org/10.37758/annawa.v4i1.419>.
- Heimberg, Richard G., Stefan G. Hofmann, Michael R. Liebowitz, Franklin R. Schneier, Jasper A.J. Smits, Murray B. Stein, Devon E. Hinton, and Michelle G. Craske. “Social Anxiety Disorder in DSM-5.” *Depression and Anxiety* 31, no. 6 (2014): 472–79. <https://doi.org/10.1002/da.22231>.
- Heriyanto, Bambang. *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori Dan Aplikasi)*. 5th ed. Surabaya: CV. Perwira Media Nusantara, 2012.
- Hura, Mei Sandrin, Novendawati Wahyu Sitasari, and Yuli Asmi Rozali. “Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* 19, no. 2 (2021): 34–45.
- Iqball, Amna, and Amna Ajmal. “Fear of Negative Evaluation and Social Anxiety in Young Adults.” *Journal Og Psychology and Behavioral Sciences* 4, no. 1 (2018): 45–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.32879/picp.2018.4.1.45>.
- Irawati, Desrina Yusi, and Jonatan. “Evaluasi Kualitas Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 : Studi Kasus Di Fakultas Teknik , Universitas Katolik Darma Cendika.” *Jurnal Rekayasa Sistem Industri* 9, no. 2 (2020): 135–44. <https://doi.org/10.26593/jrsi.v9i2.4014.135-144>.
- Isrofin, Binti. “Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) Versi Bahasa Indonesia Dengan Rasch Model.” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil*

- Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 7, no. 1 (2020): 9–18.
<https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>.
- Jefferies, Philip, and Michael Ungar. “Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries.” *PLoS ONE* 15, no. 9 September (2020): 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>.
- Karadağ, Engin, Şule Betül Tosuntaş, Evren Erzen, Pinar Duru, Nalan Bostan, Berrak Mizrak Şahin, Ilkay Çulha, and Burcu Babadağ. “Determinants of Phubbing, Which Is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model.” *Journal of Behavioral Addictions* 4, no. 2 (2015): 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>.
- Kennair, Leif Edward Ottesen, Thomas Haarklau Kleppesto, and Nuradila Wafiqoh Zulvi. “Social Anxiety.” *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*, no. February (2018): 1–3.
- Kocovski, Nancy L, and Norman S Endler. “Social Anxiety , Self-Regulation , and Fear of Negative Evaluation.” *European Journal of Personality* 358, no. April 1999 (2000): 347–58.
- Kurniasanti, Kristiana Siste, Pratiwi Assandi, Raden Irawati Ismail, Martina Wiwie Setiawan Nasrun, and Tjhin Wiguna. “Internet Addiction: A New Addiction?” *Medical Journal of Indonesia* 28, no. 1 (2019): 82–91. <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>.
- Latifa, Rena, Emka Farah Mumtaz, and Imam Subchi. “Psychological Explanation of Phubbing Behavior: Smartphone Addiction, Emphaty and Self Control.” *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management, CITSM 2019*, 2019. <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>.
- Lavinda. “APJII: Pengguna Internet Indonesia 215 Juta Jiwa Pada 2023, Naik 1,17%.” katadata.co.id, 2023. <https://katadata.co.id/lavinda/digital/646342df38af1/apjii-pengguna-internet-indonesia-215-juta-jiwa-pada-2023-naik-1-17>.
- Leary, Mark R, and Katrina P Jongman-sereno. *Social Anxiety as an Early Warning System : A Refinement and Extension of the Theory of Social Anxiety. Social Anxiety*. Third Edit. Elsevier Inc., 2014. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6/00020-0>.
- Lestari, Dwita Ayu, Al Thuba, and Septa Priynggasari. “Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Di Kota Malang,” 3634–44, 2022.
- Liu, Xinyi, Ying Yang, Hang Wu, Xiangjing Kong, and Lijuan Cui. “The Roles of Fear of Negative Evaluation and Social Anxiety in the Relationship between Self-Compassion and Loneliness : A Serial Mediation Model.” *Current Psychology* 41, no. 8 (2020): 5249–5257.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x> The.

- Luo, Yanhong, Zhenrong Shi, Bin Zhang, Yu Peng, Anqi Zhang, and Yixin Zeng. "Interpersonal Sensitivity and Social Avoidance and Distress in Female College Students: Mediating Role of Self-Inconsistency and Moderating Role of Self-Consciousness." *Journal of Psychology in Africa* 31, no. 2 (2021): 219–25. <https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1927342>.
- Martanto, Nanang. *Statistik Sosial Teori Dan Aplikasi Program SPSS*. 1st ed. Yogyakarta: Gaya Media, 2010.
- Misbahuddin, and Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Edited by Suryani. Kedua. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014.
- Naimah, Tri, and Atsna Vina Fastaqima. "Loneliness Towards Smartphone Addictions With Social Anxiety As Mediator Variable for Indonesian Students." *Education Sciences & Psychology* 53, no. 3 (2019): 30–41. <http://e-resources.perpusnas.go.id:2048/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=139278663&site=ehost-live>.
- Nurdin, Ismail, and Sri Hartati. *Metodologi Penelitian Sosial*. Edited by Lutfiah. Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019.
- Oktaviani, Mitha Avriva, and Hari Basuki Notobroto. "Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, Dan Skewness-Kurtosis Mitha." *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan* 3 (2014): 127–35.
- Pera, Aurel. "The Psychology of Addictive Smartphone Behavior in Young Adults: Problematic Use, Social Anxiety, and Depressive Stress." *Frontier in Psychiatry* 11, no. September (2020): 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573473>.
- Permata, Balqis, Soerjantini Rahaju, and Taufik Akbar Rizqi Yunanto. "Phubbing in Millennial Generation: The Influence of Fear of Missing Out and Self-Control." *Journal of Educational, Health and Community* 12, no. 1 (2023): 220–35. <https://doi.org/http://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/view/25001>.
- Poon, Kai Tak. "Unpacking the Mechanisms Underlying the Relation between Ostracism and Internet Addiction." *Psychiatry Research* 270, no. October (2018): 724–30. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.056>.
- Rachman, Ali, Muhammad Arli Rusandi, and Muhammad Andri Setiawan. "Effect of Phubbing Behavior on Student Academic Procrastination." *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (2020): 1–5. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i1.17895>.
- Reza, Iredho Fani. "Dimensions of Phubbing Among Moslem Adolescents in

- Revolution Industry 4.0: Perspective Mental Health,” 62–70, 2018. <https://doi.org/https://doi.org/10.32698/25259>.
- RI, Kementerian Agama. “Qur’an Kemenag,” n.d.
- Roberts, James A., and Meredith E. David. “My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners.” *Computers in Human Behavior* 54 (2016): 134–41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.
- Rodr, Antonio-manuel, and Antonio-jos Moreno-guerrero. “Nomophobia : An Individual ’ s Growing Fear of Being without a Smartphone — A Systematic Literature Review.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (2020): 1–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>.
- Ronchi, Luca, Robin Banerjee, and Serena Lecce. “Theory of Mind and Peer Relationships : The Role of Social Anxiety.” *Social Development*, no. October 2019 (2020): 478–93. <https://doi.org/10.1111/sode.12417>.
- Rose, Amanda J. “Co-Rumination in the Friendships of Girls and Boys.” *Child Development* 73, no. 6 (2002): 1830–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>.
- Safitri, Winda, Yessy Elita, and Illawaty Sulian. “HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU PHUBBING REMAJA GENERASI Z PADA SISWA KELAS XI DI SMKN 5 KOTA BENGKULU Winda.” *Jurnal Consilia* 2, no. 1 (2019): 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.
- Saifuddin Azwar. *Penyusunan Skala Psikologi*. 3rd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021.
- Servidio, Rocco. “Self-Control and Problematic Smartphone Use among Italian University Students: The Mediating Role of the Fear of Missing out and of Smartphone Use Patterns.” *Current Psychology* 40, no. 8 (2021): 4101–11. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>.
- Siyoto, Sandu, and M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Edited by Ayup. Sleman: Literasi Media Publishing, 2015.
- Statistik, Rumus. “Rumus Slovin.” [rumusstatistik.com](https://www.rumusstatistik.com/2020/04/rumus-slovin.html), 2020. <https://www.rumusstatistik.com/2020/04/rumus-slovin.html>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Bisnis*. Edited by Sofia Yustiani Suryandari. 3rd ed. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sun, Juhyung, and Jennifer A. Samp. “‘Phubbing Is Happening to You’: Examining Predictors and Effects of Phubbing Behaviour in Friendships.” *Behaviour and Information Technology* 41, no. 12 (2022): 2691–2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>.

- Tim, UIN Saizu. *Panduan Akademik IAIN Purwokerto 2019-2020*. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2019.
- Vanden, Mariek M P, Marjolijn L Antheunis, and Alexander P Schouten. "Computers in Human Behavior The Effect of Mobile Messaging during a Conversation on Impression Formation and Interaction Quality." *Computers in Human Behavior* 62 (2016): 562–69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>.
- Venugopal, Anupallavi, and Jessy Fenn. "Social Anxiety, Coping and Phubbing among Young Adults." *The International Journal of Indian Psychology* 9, no. 3 (2021): 2167–72. <https://doi.org/10.25215/0903.206>.
- Vriends, N, and M C Pfaltz. "Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland." *Frontiers in Psychology* 4, no. February (2013): 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>.
- Watson, David, and Ronald Friend. "Measurement of Social-Evaluative Anxiety." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 33, no. 4 (1969): 448–57. <https://doi.org/10.1037/h0027806>.
- Yen, Ju Yu, Cheng Fang Yen, Cheng Sheng Chen, Peng Wei Wang, Yi Hsin Chang, and Chih Hung Ko. "Social Anxiety in Online and Real-Life Interaction and Their Associated Factors." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15, no. 1 (2012): 7–12. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0015>.
- Zavaleta, Diego, Kim Samuel, and China Mills. "Social Isolation : A Conceptual and Measurement Proposal," 2014. <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:71379222-a0da-4e1a-aec6-248d437e0914>.
- Zhuofan Zhang. "Fear Of Missing Out Scale: A Self-concept Perspective." *Psychology & Marketing* 37, no. 11 (2020): 1–16. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>.