

Fear Of Missing Out Terhadap Phubbing Dengan Social Media Addiction Sebagai Mediator di SMPK 3 Penabur Jakarta Pusat

Dien Anastasha Istia¹, Rilla Sovitriana²

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat

E-mail: anastashaistia@gmail.com, rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* terhadap *phubbing* dengan *social media addiction* sebagai mediator di SMPK 3 Penabur Jakarta. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 200 siswa kelas 7 dan 8 tahun pelajaran 2022/2023 dan sampel dalam penelitian berjumlah 127 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *stratified random sampling* dan instrumen penelitian menggunakan skala likert. Data kemudian diolah dengan menggunakan JASP 0.17.2.1 untuk melihat pengaruh antar variabel dan untuk melihat apakah *social media addiction* dapat memediasi pengaruh *fear of missing out* terhadap *phubbing*. Hasil penelitian ini secara *direct effect* dengan estimasi sebesar 0.034 dan $p < 0.05$ artinya *fear of missing out* mempunyai pengaruh langsung terhadap *phubbing* serta *indirect effect* dengan estimasi sebesar 0.053 dan $p < 0.05$ artinya *social media addiction* terbukti sebagai mediator *fear of missing out* terhadap *phubbing*.

Kata kunci: *Phubbing, Fear of missing out, Social media addiction*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of fear of missing out on phubbing with social media addiction as a mediator at SMPK 3 Penabur Jakarta. The population in this study amounted to 200 students in grades 7 and 8 in the 2022/2023 academic year and the sample in the study amounted to 127 students. The sampling technique in this study used stratified random sampling and the research instrument used a Likert scale. The data were then processed using JASP 0.17.2.1 to see the effect between variables and to see whether social media addiction can mediate the effect of fear of missing out on phubbing. The results of this study are direct effect with an estimate of 0.034 with $p < 0.05$, meaning that fear of missing out has a direct influence on phubbing and indirect effect with an estimate of 0.053 with $p < 0.05$, meaning that social media addiction is proven as a mediator of fear of missing out on phubbing.

Keyword: *Phubbing, Fear of missing out, Social media addiction*

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari *We Are Social* yang dikutip dari laman dataindonesia.id (Widi, 2023) menunjukkan, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta orang pada Januari 2023. Jumlah tersebut setara dengan 60,4% dari populasi di dalam negeri. Adapun, waktu yang dihabiskan bermain media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 18 menit setiap harinya. Durasi tersebut menjadi yang tertinggi kesepuluh di dunia. Sehingga tidak mengherankan, evolusi dari perkembangan teknologi dan komunikasi membuat fenomena baru yakni *phubbing*.

Perilaku *phubbing* ini terjadi karena adanya kegelisahan dan keinginan dari *phubber* untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain baik teman, keluarga, maupun artis melalui *smartphone* (Przybylski et al, 2013). Kegelisahan yang dialami individu setelah melihat ataupun mengecek salah satu media sosial yang dimiliki dan melihat keseruan-keseruan yang sedang dilakukan oleh rekan-rekannya diluar sana dan disertai keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain di dunia maya disebut dengan *fear of missing out* atau FoMO (Przybylski et al, 2013).

Individu yang mengalami FoMO memiliki kekhawatiran dan kecemasan yang tinggi karena takut diabaikan ketika tidak tahu apa yang telah dilakukan teman-temannya di media sosial sehingga menimbulkan keinginan yang kuat untuk terus menerus mengecek sosial media dan melakukan *scrolling*

timeline dengan menggunakan *smartphone* supaya tidak ketinggalan informasi mengenai aktifitas yang dilakukan teman-temannya yang membuat individu menjadi kecanduan sosial media.(Damayanti et al., 2018)

Berdasarkan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa siswa kelas 7 dan 8 di SMPK 3 Penabur Jakarta yang berusia 13-14 tahun mengungkapkan bahwa mereka tidak dapat terlepas dari *handphone* karena sehari-hari bergantung dengan *handphone* dan ketika sudah menggunakan *handphone* mereka menjadi tidak ingat waktu. Para siswa pun mengaku dapat menghabiskan 3 hingga 5 jam lebih hanya untuk mengakses sosial media.

Penelitian ini penting dilakukan karena fenomena *phubbing* ini semakin marak terjadi di kalangan remaja karena banyaknya remaja yang sudah menggunakan *smartphone* dan dengan mudahnya mengakses sosial media agar tidak ketinggalan informasi yang membuat mereka kecanduan dengan sosial media dan banyak mengabaikan hubungan interpersonal dengan orang di lingkungan sosialnya karena lebih terfokus dengan *smartphone* yang dimiliki.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *fear of missing out* terhadap *social media addiction* pada siswa di SMPK Penabur 3 Jakarta?”; “Apakah ada pengaruh *social media addiction* terhadap *phubbing* pada siswa di SMPK Penabur 3 Jakarta?”; “Apakah ada pengaruh *fear of missing out* terhadap *phubbing* pada siswa di SMPK Penabur 3 Jakarta?”; “Apakah ada pengaruh *fear of*

missing out terhadap *phubbing* dengan *social media addiction* sebagai mediator pada siswa di SMPK Penabur 3 Jakarta?'. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* terhadap *phubbing*, pengaruh *fear of missing out* terhadap *social media addiction*, pengaruh *social media addiction* terhadap *phubbing* dan pengaruh *fear of missing out* terhadap *phubbing* dengan *social media addiction* sebagai mediator.

2. LANDASAN TEORI

Phubbing

Karadag et al (2015) *Phubbing* merupakan singkatan dari Phone dan snubbing. *Phubbing* adalah perilaku dari seseorang individu yang memperhatikan smartpone saat berbicara dengan orang lain, lebih mementingkan berurusan dengan smartphone dan menjauhkan diri dari komunikasi interpersonal.

Menurut David dan Roberts (2017) klasifikasi perilaku *phubbing* adalah seseorang yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain handphone dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya.

Dalam *phubbing* terdapat dua dimensi menurut Karadag et al (2015) yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel.

Fear of Missing Out

Przybylski et al (2013) mendefinisikan FoMO sebagai kekhawatiran yang besar bahwa orang lain memiliki pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh diri sendiri yang ditandai dengan adanya kecemasan yang konsisten dengan berpikir bahwa orang

lain mungkin memiliki pengalaman yang bermanfaat sementara diri sendiri kehilangan semua pengalaman tersebut.(Andini & Sovitriana, 2023)

Anggraeni (2021) *Fear of Missing Out* (FoMO) ialah apabila individu mengalami rasa takut ketika kehilangan moment, informasi yang berharga tentang orang lain atau kelompok lain, terlebih apabila orang tersebut tidak bisa hadir dan tidak dapat terhubung, hal ini dicirikan pada keinginan agar terus dapat terkoneksi pada apapun yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial.

Dimensi-dimensi dari FoMO menurut Prybylski et al. (2013) dibagi menjadi dua yaitu : *Relatedness* dan *self*.

Social Media Addiction

Menurut Kootesh et al (2016) *social media addiction* merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial.

Kecanduan media sosial (Moqbel & kock, 2018) dapat diartikan secara luas sebagai ketergantungan psikologis pada penggunaan media sosial yang mengganggu kegiatan penting lainnya yang dapat menghasilkan konsekuensi negatif.

Menurut Al-Menayes (2016) adapun aspek-aspek kecanduan media sosial, yaitu: *social consequences*, *time displacement* dan *compulsive feelings*.

Hipotesis

H_{a1} : Ada pengaruh *fear of missing out* dengan *social media addiction*

Ha₂ : Ada pengaruh social media addiction dengan phubbing

Ha₃ : Ada pengaruh fear of missing out dengan phubbing

Ha₄: Ada pengaruh fear of missing out terhadap phubbing dengan social media addiction sebagai mediator

3. METODOLOGI

Definisi Operasional

Phubbing adalah sebuah perilaku yang mementingkan telepon genggam dan lingkungan virtualnya dari pada orang-orang dikehidupan nyata. Dalam penelitian ini, *phubbing* akan diukur menggunakan *phubbing scale* melalui dua dimensi yang dibuat oleh Karadag et al (2015) yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel.

Fear of missing out adalah kekhawatiran yang dimiliki individu karena tidak ingin kehilangan momen berharga, cemas bila orang lain mendapatkan informasi lebih daripada dirinya sendiri dan memiliki keinginan untuk dapat tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui media sosial. Dalam penelitian ini, FoMO akan diukur menggunakan *fear of missing out scale* yang dibuat oleh Prybylski et al. (2013) yang terdiri dari dua dimensi yaitu *competence* dan *self*.

Social Media Addiction adalah perilaku yang ditandai dengan terlalu memperhatikan media sosial, didorong oleh dorongan yang tak terkendali untuk masuk atau menggunakan media sosial dan mencurahkan begitu banyak waktu dan upaya untuk media sosial sehingga mengganggu area kehidupan penting lainnya. Kecanduan sosial media diukur menggunakan *social media addiction scale* yang disusun oleh Al-Menayes (2015) yang terdiri dari 3 aspek yaitu

social consequences, time displacement dan *compulsive feelings*.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 7 dan 8 SMPK 3 Penabur Jakarta yang berjumlah 200 orang. Berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5% sampel penelitian yang diambil sebanyak 127 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. (Assagaf et al., 2021)

Dari hasil *try out* diperoleh hasil pada skala *phubbing* 10 item dinyatakan valid dan tidak ada item yang gugur, pada skala *fear of missing out* dinyatakan 8 item valid sedangkan 2 item dinyatakan gugur, serta pada skala *social media addiction* 10 item dinyatakan valid dan 4 item dinyatakan gugur.

Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Bivariate regression* dan *path analysis* dengan teknik komputersasi menggunakan program *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 0.17.2.1.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hipotesis pertama diperoleh B antara *fear of missing out* terhadap *social media addiction* sebesar 0,703 dan $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan ke arah positif

fear of missing out terhadap social media addiction pada siswa di SMPK 3 Penabur Jakarta.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rahardjo & Soetjningsih (2022) bahwa *fear of missing out* berpengaruh secara signifikan terhadap *social media addiction*. *Fear of missing out* menjadi prediktor utama pada *social media addiction* karena kekhawatiran dan ketakutan yang timbul pada diri murid-murid ketika kehilangan momen yang berharga dari teman maupun individu lain melalui platform sosial media, yang ditandai dengan keinginan para siswa untuk tetap terus terkoneksi dengan temannya maupun orang lain dalam media sosial untuk melihat segala aktivitas yang individu atau teman-temannya lakukan maupun untuk mengetahui trend yang sedang viral di sosial media agar up to date dan tidak ketinggalan momen berharga di sosial media.

Kemudian pada hipotesis kedua diperoleh B antara *social media addiction* dengan *phubbing* sebesar 0,819 dan $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan ke arah positif antara *social media addiction* terhadap *phubbing* pada siswa di SMPK 3 Penabur Jakarta.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri, Elita dan Sulian (2021) yaitu *social media addiction* terbukti memiliki hubungan terhadap *phubbing* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa *social media addiction* memiliki hubungan dengan *phubbing*.

Selanjutnya pada hipotesis ketiga diperoleh B antara *fear of missing out* terhadap *phubbing* sebesar 0,784 dan $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan ke arah positif *fear of missing out* terhadap *phubbing* pada siswa di SMPK 3 Penabur Jakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hura, Sitasari dan dan Rozali (2021) bahwa hasil yang diperoleh pada penelitian ini membuktikan bahwa *fear of missing out* berpengaruh dalam membuat seseorang melakukan *phubbing*, dimana oleh karena rasa cemas akan keteringgalan informasi dan keingintahuan untuk tetap mengetahui kegiatan orang lain membuat remaja terus menggunakan smartphonanya bahkan ketika sedang berkomunikasi dengan lawan bicara.

Pada hipotesis keempat diperoleh *direct effect* dengan nilai sebesar 0.034 dengan $p < 0.05$ artinya *fear of missing out* mempunyai pengaruh langsung terhadap *phubbing*. *Indirect effect* dengan nilai sebesar 0.053 dengan $p < 0.05$ artinya *social media addiction* terbukti sebagai mediator *fear of missing out* terhadap *phubbing*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Faiz Younas, Saira Amjad dan Shazia Qayyum (2022) Hasil penelitian ini menunjukkan peran mediasi *Social Media Addiction* antara FOMO dan *phubbing*. Hasil menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara FOMO, *Social Media Addiction*, dan *phubbing*. Selain itu, *Social Media Addiction* muncul sebagai mediator parsial untuk *fear of missing out* dan perilaku *phubbing*.

Berdasarkan uji regresi dengan metode *stepwise* diperoleh kontribusi *fear of missing out* terhadap *social media addiction* berdasarkan hasil R Square (R^2) = 0,311 sebesar 31,1% sedangkan 68,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel *fear of missing out*. Selanjutnya kontribusi *social media addiction* terhadap *phubbing* berdasarkan hasil R Square (R^2) = 0,638 sebesar 63,8% sedangkan 36,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel *social media addiction*. Sedangkan kontribusi *fear of missing out* terhadap *phubbing* berdasarkan hasil R Square (R^2) = 0,368 sebesar 36,8% sedangkan 63,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel *fear of missing out*.

Hasil uji normalitas skala menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* variabel *phubbing* memiliki taraf signifikansi sebesar $p = 0,004$ dengan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi tidak normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa *phubbing* dengan mean temuan sebesar 29,66 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf rendah.

Variabel *fear of missing out* memiliki taraf signifikansi sebesar $p = 0,002$ dengan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi tidak normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa *fear of missing out* dengan mean temuan sebesar 27 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf tinggi.

Kemudian, pada variabel *social media addiction* memiliki taraf signifikansi sebesar $p = 0,200$ dengan $p >$

0,05. Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa *social media addiction* dengan mean temuan sebesar 32 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan positif antara *fear of missing out* terhadap *social media addiction* di SMPK 3 Penabur Jakarta Pusat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi pula *social media addiction*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out* maka akan semakin rendah *social media addiction* siswa.

Kemudian diperoleh juga adanya pengaruh yang signifikan dengan arah positif antara *social media addiction* dengan *phubbing* di SMPK 3 Penabur Jakarta Pusat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social media addiction* maka semakin tinggi *phubbing*. Sebaliknya, semakin rendah *social media addiction* maka semakin rendah pula *phubbing*.

Lalu diperoleh juga pengaruh yang signifikan dengan arah positif antara *fear of missing out* terhadap *phubbing* di SMPK 3 Penabur Jakarta Pusat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi pula *phubbing*. Sebaliknya semakin rendah *fear of missing out* maka semakin rendah pula *phubbing*.

Serta diperoleh hasil adanya pengaruh *fear of missing out* terhadap *phubbing* dengan *social media addiction* sebagai mediator di SMPK 3 Penabur Jakarta Pusat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, E., & Sovitriana, R. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Direktif Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Penerima Manfaat (PM) Di Panti Sosial Karya Wanita Mulya Jaya Pasar Rebo Jakarta Timur. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 63–71.
- Assagaf, S. M., Sovitriana, R., & Nilawati, E. (2021). Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Di Panti Sosial Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1–4.
- Damayanti, R. S., Sovitriana, R., Nilawati, E., & Widayani, F. A. (2018). Konformitas dan kematangan emosi dengan perilaku agresi siswa SMK di Jakarta Timur. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 74–79.
- Al-Menayes, J. (2015). *Dimensions of social media addiction among University students in Kuwait*. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.
- Anggraeni, Revinda Devika (2021) Hubungan antara *Subjective Well-Being* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada *Emerging Adulthood*. Undergraduate thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- David, M., & Roberts, J. (2017). *Phubbed and alone: phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media*. The University of Chicago Press, 2(2), 155-163.
- Hura, M.S, Sitasari, N.W, Rozali, Y.A. 2021. Pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi* Vol. 19, no. 2
- Karadag, E., Tosuntas, S, B., dkk (2015). *Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model*. *Journal of Behavioral Addictions*. 4(2)
- Kootesh, B.R. & Raisi, M. & Ziapour, Arash. (2016). *Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in students*. 32. 1921-1925.
- Moqbel, M., & Kock, N. (2018). *Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction*. *Information and Management*, 55(1), 109–119.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2).
- Safitri, Winda, Elita, Yessy & Sulian, Illawaty. 2021. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku *Phubbing* Remaja Generasi Z Pada Siswa Kelas Xi Di

Smkn 5 Kota Bengkulu. Onsilia
jurnal ilmiah BK. Volume 4 No 3.

Widi, Shilvina. 2023. Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023. <https://dataindonesia.id/Digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>. Di akses tanggal 25 Februari 2023

Younas. F, Amjad .S, Qayyum S.(2022). *Fear of Missing Out and Phubbing in Young Adults: The Mediating Role of Social Media Addiction*. Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS) Vol. 42, No. 4, pp. 867-878