

IMPLIKASI FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* (STUDI KASUS ANAK REMAJA)

Tamri¹, R. Erwandi², J. Slamet³
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}
dikbudlinggau@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implikasi hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan perilaku *phubbing*. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel anak usia remaja (N = 54) mahasiswa Universitas PGRI Silampari Kota Lubuklinggau. Hasil penelitian dari analisis data dengan menggunakan program Smart-PLS.4 menunjukkan bahwa *fear of missing out* memprediksi kuat perilaku *phubbing*. Simpulan penelitian ini bahwa terdapat beberapa rekomendasi untuk mengelola dampak FoMO terhadap *phubbing* yaitu, kesadaran diri, tetap hadir, atur bahasa, komunikasi terbuka, dan aktifitas alternatif.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Perilaku Phubbing*

ABSTRACT

This study aims to determine the implications of the relationship between fear of missing out (FoMO) and phubbing behaviour. This research method uses a quantitative method with a sample of adolescents (N = 54) students at PGRI Silampari University, Lubuklinggau City. The research results from data analysis using the Smart-PLS.4 program show that fear of missing out strongly predicts phubbing behaviour. The conclusion of this study is that there are several recommendations for managing the impact of FoMO on phubbing. that is. Be self-aware, stay present, manage language, open communication, and alternative activities.

Keywords: *Fear of Missing Out, Phubbing Behaviour*

PENDAHULUAN

FoMO atau *Fear of Missing Out* adalah kondisi psikologis yang dirasakan seseorang ketika merasa takut atau cemas akan kehilangan momen penting, aktivitas menarik, atau pengalaman sosial yang sedang terjadi di sekitarnya. Orang yang mengalami FoMO seringkali merasa tertekan dan gelisah karena perasaan bahwa mereka harus selalu terlibat dalam segala hal agar tidak melewatkan sesuatu yang berharga. Penting untuk dicatat bahwa FoMO biasanya muncul dalam konteks media sosial dan teknologi digital. Dengan adanya akses mudah dan cepat ke informasi serta tampilan hidup orang lain melalui platform seperti *Facebook*, *Instagram*, atau *Snapchat*, individu dengan FoMO sering kali merasakan tekanan untuk terus memperbarui diri mereka sendiri dan tetap *up to date* dengan apa yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya.

FoMO pertama kali muncul dalam sebuah artikel di majalah *Harvard Business School Bulletin* pada tahun 2004. Namun, istilah ini memang terus muncul dalam literatur dan media sejak saat itu, terutama dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial dan perasaan ketinggalan atau kehilangan momen yang penting.

FoMO dapat memengaruhi perilaku dan kesejahteraan psikologis seseorang. Seseorang yang mengalami FoMO cenderung lebih sering memeriksa media sosial untuk memastikan mereka tidak melewatkan sesuatu, merasa cemas atau tertekan ketika mereka tidak dapat mengikuti suatu acara atau kegiatan, dan cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan mereka. Selain itu, FoMO juga dapat berdampak negatif pada kualitas tidur dan mengganggu konsentrasi seseorang (Abel, 2016). Selain itu FoMO dapat menyebabkan penggunaan media sosial

yang berlebihan dan mengganggu kualitas tidur, kesehatan mental, mengganggu perasaan puas dalam hidup sehari-hari karena orang selalu melakukan perbandingan sosial dengan orang lain melalui media sosial (Przybylski et al., 2013).

Phubbing adalah ketika seseorang secara sengaja mengabaikan orang lain dengan berkonsentrasi pada smartphone atau perangkat elektronik lainnya saat berkumpul dengan orang lain. Istilah ini berasal dari kata "*phone*", yang berarti "telepon", dan "*snubbing*", yang berarti "mengabaikan". Seseorang yang melakukan *phubbing* lebih cenderung berinteraksi dengan perangkat elektronik daripada memberikan perhatian kepada orang lain. Perilaku *phubbing* dapat membuat orang yang menjadi korban merasa tidak dihargai atau kurang penting, menyebabkan ketidaknyamanan emosional dan kesepian.

Selain itu, *phubbing* adalah perilaku negatif yang semakin banyak dilakukan oleh remaja saat mereka berinteraksi satu sama lain setiap hari. "*Phubbing*" adalah ketika seseorang sengaja mengabaikan orang lain dan fokus pada smartphone atau perangkat elektronik lainnya saat berkumpul dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal seperti ketidaknyamanan, komunikasi yang buruk, dan kesepian emosional.

Penelitian tentang kecanduan ponsel yang dilakukan oleh Roberts et al. (2016) menyatakan bahwa "*Phubbing* didefinisikan sebagai tindakan mengalihkan fokus dari pengguna ponsel kepada aktivitas menggunakan ponsel saat berinteraksi langsung dengan orang lain." Roberts (2016) juga mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *phubbing* dalam hubungan interpersonal remaja.

Penelitian oleh Chotpitayasonondh dan Douglas (2016) menemukan bahwa, "*phubbers* sering kali dianggap tidak sopan dan kurang peduli terhadap rekan-rekannya, yang dapat menurunkan kualitas hubungan sosial."

John W. Santrock adalah seorang psikolog dan penulis buku teks yang terkenal dalam bidang perkembangan remaja. Menurut pandangan Santrock (2016), Remaja adalah periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Ini adalah masa ketika individu mulai mencapai kematangan seksual, mengalami pertumbuhan tubuh yang cepat, dan menghadapi tantangan baru dalam mencari identitas pribadi. Remaja juga merupakan periode di mana individu mengalami perubahan dalam cara berpikir, kemampuan memecahkan masalah, dan kemampuan untuk memahami diri sendiri dan orang lain. Selain itu, remaja secara sosial mulai membangun hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya, mengembangkan kemandirian, dan menavigasi peran mereka dalam masyarakat. Emosional remaja mengalami fluktuasi dalam suasana hati dan mengeksplorasi nilai-nilai dan keyakinan mereka."

Menurut Santrock (2016), remaja dibagi menjadi dua fase yang umum dalam perkembangan remaja, yaitu: Remaja Awal (Early Adolescence) dan Remaja Akhir (Late Adolescence). Pada fase remaja awal biasanya mencakup rentang usia sekitar 10 hingga 14 tahun. Fase ini, remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti pertumbuhan tinggi badan yang pesat, munculnya ciri-ciri seksual sekunder, dan perubahan hormonal, perkembangan otak yang mendorong kemampuan kognitif dan emosional yang lebih kompleks. Secara sosial, remaja awal

mulai membangun hubungan dengan teman sebaya yang lebih erat dan mencari keanggotaan dalam kelompok sosial.

Remaja akhir (Late Adolescence). Pada fase akhir remaja umumnya mencakup rentang usia sekitar 15 hingga 19 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami penyelesaian pertumbuhan fisik dan mencapai kematangan seksual penuh. Mereka juga mengalami perkembangan kognitif yang lebih lanjut, termasuk kemampuan berpikir lebih abstrak, merencanakan masa depan, dan mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakan mereka. Secara sosial, remaja akhir mulai memfokuskan pada identitas pribadi mereka, mengeksplorasi pilihan pendidikan dan karir, serta membangun hubungan yang lebih dewasa dan intim.

Pada era digital dan kemajuan teknologi yang cepat, remaja adalah kelompok usia yang paling terpengaruh oleh media sosial dan penggunaan perangkat elektronik. *Fear Of Missing Out* (FoMO), yang merupakan salah satu fenomena yang muncul sebagai akibat ketergantungan pada teknologi, adalah rasa takut kehilangan momen penting atau aktivitas menarik yang sedang terjadi di lingkungan sosial mereka. FoMO telah dikaitkan dengan berbagai efek negatif pada kesehatan mental remaja, seperti depresi, kecemasan, dan tingkat kepuasan hidup yang rendah.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara FoMO (Fear of Missing Out) dan perilaku *phubbing* remaja. Studi yang dilakukan oleh Clayton et al. (2015) menemukan bahwa tingkat FoMO yang tinggi terkait dengan kecenderungan untuk melakukan *phubbing*.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Elhai et al. (2017) menemukan temuan yang serupa: ada korelasi positif antara FoMO dan

penggunaan *gadget* dan perilaku *phubbing* pada remaja. Dapat disimpulkan bahwa "Remaja dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung menggunakan *gadget* secara berlebihan dan memiliki kecenderungan melakukan *phubbing* dalam interaksi sosial,"

Penelitian tentang pengaruh media sosial pada kesejahteraan subjektif, Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa "FoMO merupakan perwujudan dari rasa takut akan kehilangan kesempatan emosional positif saat ini maupun masa depan. "Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat FoMO dan perilaku *phubbing* remaja. Jika remaja lebih takut kehilangan momen penting atau aktivitas menarik, mereka lebih cenderung mengabaikan orang lain dan berkonsentrasi pada *smartphone* atau perangkat elektronik lainnya saat bersama. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya memahami hubungan antara FoMO dan perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh remaja ketika mereka menggunakan teknologi. Dengan demikian pada riset ini peneliti ingin mengeksplorasi antar FoMO dengan perilaku *Phubbing* pada usia remaja.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sumber data dari 54 orang remaja yang usia maksimal 9 tahun. Data diambil dengan kuesioner yang disebar secara online melalui media sosial grup mahasiswa semester I Universitas PGRI Silampari Kota Lubuklinggau. Data diambil secara acak. Setelah mendapat respon dari kuesioner yang disebar, ada 70 orang yang merespon kuesioner dimaksud. Setelah dilakukan pemeriksaan terdapat 54 responden yang memenuhi kriteria remaja.

Penelitian mengambil indikator *Phubbing* yang diadopsi dari David and Robert (2020): (1). Ketika senggang bersama teman, saya menggunakan *smartphone*. (2). Ketika lagi kumpul teman, saya sering melirik *smartphone*. (3). saya meletakkan *smartphone* ditempat yang muda dijangkau ketika bersama teman. (4). Orang menggunakan *smartphone* saat kita berbicara secara langsung. (5). Saat saya pergi berlibur, saya terus memantau apa yang teman-teman lakukan.

Pengukuran FoMO mengadopsi dari Jian et al., (2021). (1). Saya ingin tahu tentang pengalaman orang lain. (2). Saya ingin mengambil bagian dalam kegiatan orang lain. (3). Penting bagi saya untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial orang lain. (4). Penting bagi saya untuk tidak ketinggalan dari orang lain. (5). Saya sering mengikuti berita terbaru di situs jejaring sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Reliability

Aplikasi yang digunakan adalah *Smart PLS-4*. Setelah dilakukan pemeriksaan dengan aplikasi maka didapati, nilai variabel FoMO dengan lima indikator pengukuran adalah FM1= 0.768, FM2= 0.817, FM3= 0.776, FM4= 0.780 dan FM5= 0.837. Nilai variabel *phubbing* dengan delapan indikator pengukuran adalah PB1= 0.732, PB2= 0.869, PB3= 0.780, PB4= 0.702, PB5= 0.627. Keseluruhan indikator untuk variabel boredom, FoMO, dan *phubbing* sudah memiliki nilai *loading factor* di atas 0.60. Dengan demikian, indikator pembentuk konstruk, FoMO dan *phubbing* terkategori valid.

Nilai AVE untuk konstruk masing-masing adalah FoMO= 0.634, dan *phubbing*= 0.508. Ketiga konstruk sudah memiliki nilai ≥ 0.50 , artinya ketiga konstruk tersebut terkategori valid

Validity

Hasilnya, *composite reliability* untuk konstruk FoMO = 0.898, dan konstruk *phubbing* = 0.891. Semua nilai *composite reliability* tersebut berada di atas 0.70. Jadi, konstruk harga, kepuasan, dan loyalitas sudah memiliki reliabilitas yang baik atau terkategori reliabel.

Pengujian Hipotesis

Setelah melakukan uji reliability dan validity dilanjutkan dengan pengujian *inner model* atau model struktural. Model struktural (Inner model) dalam PLS dievaluasi dengan menggunakan R² untuk konstruk dependen, Nilai R² digunakan untuk mengukur tingkat variasi perubahan variabel independen terhadap variabel dependen. Semakin tinggi nilai R² berarti semakin baik model prediksi dari model penelitian yang diajukan.

Berdasarkan output hasil analisis dengan metode bootstrapping diperoleh nilai R-Square untuk variabel FoMO sebesar 0.603. Dengan demikian, nilai R Square Adjusted variabel FoMO sebesar 0,603 berarti variabilitas FoMO yang dapat dijelaskan oleh variabel *phubbing* dalam model sebesar 60,3% juga termasuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan *Output Path Coefficients* tersebut dapat disimpulkan bahwa FoMO berpengaruh positif signifikan terhadap *phubbing* yang ditunjukkan dengan koefisien parameter sebesar 0.603 dan nilai signifikan, yaitu sebesar 0.000 lebih kecil dari tingkat alpha 5%. Hal ini juga ditunjukkan dengan nilai T statistik sebesar 6.259 lebih besar dari 2,009 (t-tabel).

PEMBAHASAN

Pembahasan Penelitian ini menginvestigasi efek *Fear of Missing Out* terhadap perilaku *phubbing* pada anak remaja. Penelitian ini dilakukan

pada mahasiswa semester satu Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau. Hasil menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* memengaruhi terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini terlihat dari *output Path Coefficients* tersebut dapat disimpulkan bahwa FoMO berpengaruh positif signifikan terhadap *phubbing* yang ditunjukkan dengan koefisien parameter sebesar 0.603 dan nilai signifikan, yaitu sebesar 0.000 lebih kecil dari tingkat alpha 5%. Hal ini juga ditunjukkan dengan nilai T statistik sebesar 6.259 lebih besar dari 2,009 (t-tabel).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* mempengaruhi seseorang melakukan *phubbing*. Karena kecemasan akan ketertinggalan pengetahuan dan minat untuk tetap tahu apa yang dilakukan orang lain membuat remaja masih menggunakan *smartphone* mereka bahkan setelah saat berbicara dengan lawan bicara. (Przybylski et al, 2013)

Laki-laki pada usia remaja yang sering menggunakan *smartphone* seperti untuk main *game*, nonton *live streaming*, pengguna media sosial aktif dan sebagainya. Ketika menggunakan *smartphone* tersebut biasanya remaja akan lupa waktu dan fokus dengan *smartphone* karena kesenangan yang didapatkan sehingga ketika ada lawan bicara berkomunikasi kadang mengacuhkan dan mengabaikan lawan bicaranya.

Penelitian Kurnia (2020), juga mengemukakan bahwa, remaja laki-laki memiliki kontrol diri yang rendah dibandingkan dengan remaja perempuan. Remaja dengan kontrol diri yang rendah akan membuat remaja laki-laki melakukan *phubbing* yaitu akan mengabaikan lawan bicara ketika menggunakan *smartphone*.

Penelitian Wahyuni (2023) juga menyebutkan bahwa FoMO dapat memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap adiksi *smartphone* dan adiksi *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *phubbing*. FoMO sendiri memiliki pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap *phubbing* yang dimediasi oleh adiksi *smartphone* secara parsial

SIMPULAN

FoMO (Fear of Missing Out) adalah kecemasan atau ketakutan seseorang untuk melewatkan pengalaman atau kejadian yang menarik atau penting yang terjadi di lingkungan sosial mereka. *Phubbing*, di sisi lain, merujuk pada kebiasaan mengabaikan orang di sekitar kita karena terlalu fokus pada penggunaan *smartphone* atau gadget.

Berdasarkan hubungan antara FoMO dan *phubbing*, berikut adalah beberapa rekomendasi untuk mengelola dampak FoMO terhadap kecenderungan *phubbing*: Pertama, Kesadaran Diri: Sadari kecenderungan FoMO dan *phubbing* dalam diri Anda. Perhatikan perilaku Anda saat menggunakan *smartphone* dan apakah Anda sering mengabaikan orang-orang di sekitar Anda. Kesadaran diri adalah langkah pertama untuk mengubah kebiasaan tersebut.

Dua, Tetap Hadir: Ketika Anda berinteraksi dengan orang lain, berusaha untuk hadir sepenuhnya. Matikan atau atur pengaturan notifikasi pada *smartphone* Anda agar tidak mengganggu perhatian Anda saat berada dalam situasi sosial. Tunjukkan rasa hormat kepada orang lain dengan memberikan perhatian penuh pada percakapan dan interaksi di hadapan Anda.

Ketiga, Atur Batasan: Tentukan batasan penggunaan *smartphone* Anda. Buat waktu yang ditentukan untuk menggunakan gadget, dan luangkan waktu di luar itu untuk berinteraksi secara langsung dengan orang-orang di sekitar Anda. Misalnya, saat makan bersama keluarga atau teman, hindari menggunakan *smartphone* dan berfokus pada percakapan dan kehadiran di meja makan.

Keempat, Komunikasi Terbuka: Bicarakan dengan orang-orang terdekat Anda tentang kekhawatiran Anda terkait FoMO dan *phubbing*. Bersama-sama, cari solusi untuk mengelola penggunaan *smartphone* secara sehat dan membangun interaksi sosial yang lebih bermakna.

Kelima, Aktivitas Alternatif: Temukan kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian Anda dari penggunaan *smartphone*. Libatkan diri dalam kegiatan fisik, olahraga, seni, membaca, atau menghabiskan waktu dengan hobi yang Anda nikmati. Dengan cara ini, Anda dapat mengurangi kecenderungan FoMO dan menghindari terjebak dalam pola *phubbing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via *smartphone*. 16. 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

- Clayton, R.B., Leshner, G., & Almond A.(2015). The Extended iSelf: The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology. 20(2). 119-135. <http://dx.doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- Elhai J.D., Levine J.C., Dvorak R.D.& Hall B.J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. Elsevier. *Computer in Human Behaviour*. 63. 509-516. <https://static1.squarespace.com/static/56916e4805f8e207077fb3ed/t/57509da9b09f9529f74e6c66/1464901034364/ElhaiLevineDvorakHall2016.pdf>
- David, M.E. & J.A. Roberts. (2017) Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*. Assoc. Consum. Res. 2(2). 155–163. <http://dx.doi.org/10.1086/690940>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & Safitri, M. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing Pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(1), 58–67. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i01.81>
- Ma, Jp., Wang, Cx. & Ye, Y. (2022). Development and validation of fear of missing out scale among Chinese college students. *Curr Psychol*. 41, 8625–8634 <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01357-8>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Elsevier. *Computers in Human Behavior*. 29. 1841-1848. https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2013_PrzybylskiMurayamaDeHaanGladwell_CIHB.pdf
- Roberts, J.A., Yaya L.H., & Manolis C.(2016). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. 3(4). 254-265. <https://doi.org/10.1556%2FJBA.3.2014.015>
- Santrock, J. W. (2016) *Adolescence*. (7^{ed}). McGraw-Hill Education. New York
- Wahyuni, F., Rahmi, T., Febriani, U. (2023). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Phubbing dengan Adiksi Smartphone sebagai Variabel Mediator. 10(5). 2433-2443. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v10i5.2023.2433-2443>