



## **PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PHUBBING DENGAN ADIKSI SMARTPHONE SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR**

**Fellina Wahyuni, Tuti Rahmi, Utari Febriani**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

### **Abstrak**

Peningkatan jumlah pengguna dan durasi penggunaan *smartphone* pada mahasiswa memunculkan kekhawatiran terhadap dampak negatif yang dapat terjadi. *Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan lawan bicara dengan menggunakan *smartphone*. Tujuan studi ini adalah untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* (FOMO) terhadap perilaku *phubbing* dengan adiksi *smartphone* sebagai variabel mediator. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui metode survey. Populasi penelitian adalah mahasiswa di Sumatera Barat. Sampel diperoleh melalui teknik *cluster sampling* dengan jumlah sampel 304 orang. Instrumen penelitian terdiri dari *Generic Phubbing Scale* (GPS), *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) *Scale*, dan *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV). Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi pada model mediasi sederhana. Hasil penelitian ini adalah FOMO dapat memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap adiksi *smartphone* ( $B = 0,462$ ) dan adiksi *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *phubbing* ( $B = 0,463$ ). FOMO memiliki pengaruh langsung ( $B = 0,172$ ) dan pengaruh tidak langsung ( $B = 0,214$ ) terhadap *phubbing* yang dimediasi oleh adiksi *smartphone* secara parsial.

**Kata Kunci:** *phubbing, fear of missing out, adiksi smartphone*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di bidang informasi dan komunikasi berlangsung dengan pesat dalam beberapa tahun terakhir. Pengguna *smartphone* di Indonesia didominasi oleh generasi muda berusia 18-34 tahun (Silver, 2019). Salah satu kelompok yang masuk ke dalam kategori ini adalah mahasiswa. Mahasiswa pada umumnya berusia 18-25 tahun yang merupakan usia dewasa awal (Santrock, 2010). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan bahwa penetrasi internet di Indonesia mencapai 73,70 persen pada tahun 2010-2020 lalu meningkat menjadi 77,02 persen pada tahun 2021-2022 (APJII, 2022). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Data.ia pada kuartal ketiga tahun 2021 menemukan bahwa penduduk Indonesia menggunakan *smartphone* dengan durasi rata-rata 5,5 jam sehari. Ini menjadikan Indonesia menjadi negara yang menggunakan *smartphone* dengan durasi terlama di dunia (Sydow, 2021). Peningkatan jumlah pengguna dan durasi pemakaian *smartphone* memunculkan kekhawatiran terhadap dampak negatif penggunaan *smartphone*.

*Phubbing* adalah masalah penggunaan *smartphone* yang ditunjukkan oleh perilaku penggunaan *smartphone* saat komunikasi tatap muka sedang berlangsung (Karadag et al., 2015). Pelaku *phubbing* lebih memilih menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan berinteraksi dengan orang di sekitarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Perilaku *phubbing* ditunjukkan oleh dimensi *nomophobia* konflik interpersonal isolasi diri), dan pengakuan terhadap masalah (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). *Nomophobia* ditunjukkan oleh kecemasan yang muncul jika seseorang tidak memiliki telepon genggam bersamanya. Konflik interpersonal yang muncul dalam *phubbing* berupa masalah

dengan orang lain karena menggunakan telepon genggam. Isolasi diri berarti penggunaan telepon genggam untuk tidak terlibat dalam interaksi sosial atau menghindari orang lain. Pengakuan terhadap masalah ketika individu mengetahui bahwa penggunaan telepon genggam telah melebihi waktu yang diinginkan dan melewatkan kesempatan untuk berbicara dengan orang lain karena menggunakan telepon genggam (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi *phubbing* adalah *fear of missing out*. *Fear of missing out* (FOMO) ditunjukkan oleh perasaan khawatir, cemas, atau gelisah yang muncul ketika tidak mengetahui pengalaman menyenangkan orang lain atau tidak terlibat dalam pengalaman menyenangkan tersebut sehingga menimbulkan dorongan untuk harus mengetahui kegiatan terbaru orang lain melalui media sosial (Przybylski et al., 2013). Sette et al. (2020) mengembangkan teori FOMO dalam konteks *online* dengan menekankan pada penggunaan media sosial. Dimensi atau aspek *fear of missing out* terdiri dari *need to belong* (kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain yang dipenuhi melalui media sosial), *need for popularity* (kebutuhan untuk diakui orang lain), *anxiety* (perasaan cemas saat tidak bisa mengakses media sosial), *addiction* (adiksi media sosial yang mengganggu kehidupan sehari-hari) (Sette et al., 2020).

Beberapa penelitian menemukan bahwa FOMO memberikan pengaruh terhadap perilaku *phubbing* secara positif. Penelitian oleh Sandjaja dan Syahputra (2019) menemukan bahwa FOMO memprediksi *phubbing* pada siswa SMP, SMA, dan SMK di Indonesia. Hasil temuan serupa juga diperoleh Hura et al. (2021) dimana tingkat FOMO yang tinggi akan meningkatkan kecenderungan *phubbing* pada remaja di Indonesia. Penelitian lain

pada karyawan di Amerika Serikat juga menyetujui temuan sebelumnya dimana *fear of missing out* memprediksi *phubbing* di jam kerja (Tandon et al., 2022).

Beberapa studi menemukan bahwa FOMO memprediksi adiksi *smartphone*. *Fear of missing out* memiliki pengaruh relatif besar terhadap tingkat keparahan adiksi *smartphone* (Elhai et al., 2020). Hasil penelitian tersebut didukung juga oleh penelitian Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) yang mengemukakan bahwa *fear of missing out* memprediksi adiksi *smartphone* yang kemudian memprediksi *phubbing*.

Adiksi *smartphone* merupakan penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi sehingga menimbulkan masalah pada aktivitas sehari-hari. Adiksi *smartphone* ditunjukkan oleh dimensi gangguan dalam kehidupan sehari-hari, antisipasi positif (perasaan senang dan stres yang berkurang ketika menggunakan *smartphone*), *withdrawal* (perasaan gelisah ketika tidak menggunakan *smartphone*), hubungan yang berorientasi pada *cyberspace*, penggunaan yang berlebihan, dan toleransi (kegagalan untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*) (Kwon, Lee, et al., 2013).

Beberapa studi menemukan bahwa adiksi *smartphone* dapat memprediksi perilaku *phubbing*. Seperti temuan Davey et al. (2018) terhadap mahasiswa di India dan penelitian Isrofin dan Munawaron (2021) terhadap mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Adiksi *smartphone* memiliki pengaruh paling signifikan terhadap *phubbing* dibandingkan dengan adiksi terhadap teknologi lainnya seperti adiksi berkirim pesan singkat (SMS), adiksi media sosial, dan adiksi internet (Karadag et al., 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa

*fear of missing out* dapat memberi pengaruh terhadap perilaku *phubbing* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui adiksi *smartphone*. Selain itu, *fear of missing out* dapat memprediksi adiksi *smartphone* dan adiksi *smartphone* dapat memprediksi perilaku *phubbing*. Pada model penelitian ini, adiksi *smartphone* berperan sebagai variabel mediator.

Hipotesis penelitian ini antara lain:

H1: Terdapat pengaruh FOMO terhadap adiksi *smartphone*.

H2: Terdapat pengaruh adiksi *smartphone* terhadap perilaku *phubbing*.

H3: Terdapat pengaruh FOMO terhadap perilaku *phubbing*.

H4: Terdapat pengaruh FOMO terhadap *phubbing* dengan adiksi *smartphone* sebagai variabel mediator.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif melalui metode survey. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi dengan model mediator sederhana (*simple mediation model*) (Hayes, 2013). Populasi yang diteliti adalah mahasiswa yang berdomisili di Sumatera Barat dengan jumlah 232.632 orang (BPS, 2023). Sampel penelitian diperoleh dari teknik *cluster sampling*. Peneliti melakukan pemilihan secara acak untuk menentukan kota dan kabupaten yang dijadikan sebagai sampel penelitian. *Cluster* kota terdiri dari Kota Bukittinggi, Kota Padang, dan Kota Payakumbuh. *Cluster* kabupaten terdiri dari Kabupaten Agam, Kabupaten Pasaman, Kabupaten Pasaman Barat, Kabupaten Lima Puluh Kota, dan Kabupaten Padang Pariaman, dan Kabupaten Solok.

Instrumen penelitian berupa skala *Likert*. Skala untuk mengukur perilaku *phubbing* adalah *Generic Phubbing Scale* (GPS) yang ditulis oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018)

dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Isrofin (2020) dengan nilai reliabilitas *cronbach alpha* 0,76. Skala untuk mengukur *fear of missing out* adalah *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) scale* yang disusun oleh Sette et al. (2020) yang diadaptasi oleh Kurniawan dan Utami (2022) dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,89. Selanjutnya, skala untuk mengukur adiksi *smartphone* adalah *Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)* yang disusun oleh Kwon, Kim, et al. (2013) dan diadaptasi oleh Fathya et al. (2020) dengan nilai reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,91.

Uji hipotesis dilakukan melalui analisis regresi pada model mediasi sederhana dengan tahap sebagai berikut:

1. Analisis pengaruh variabel X terhadap variabel mediator berupa nilai a.
2. Analisis pengaruh variabel mediator terhadap variabel Y berupa nilai b.
3. Analisis pengaruh tidak langsung X terhadap variabel Y melalui variabel mediator berupa nilai ab. Nilai ab diperoleh dari perkalian nilai a dan b.
4. Analisis pengaruh langsung variabel X terhadap variabel Y berupa nilai c'.

5. Analisis pengaruh total variabel X terhadap variabel Y berupa nilai c.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian terdiri dari 304 orang mahasiswa yang terdiri dari 62 orang laki-laki (20,39%) dan 242 orang perempuan (79,61%). Subjek penelitian memiliki rentang usia 18-25 tahun dimana 50 orang berusia 19 tahun (16,45%), 132 orang (43,42%) di antaranya berusia 20 tahun, 73 orang (24,01%) berusia 21 tahun, dan 29 orang berusia 22 tahun (24,01%). Subjek memiliki domisili yang didominasi oleh Kabupaten Agam sebanyak 81 orang (26,64%), Kabupaten Lima Puluh Kota sebanyak 43 orang (14,14%), Kota Bukittinggi sebanyak 58 orang (19,08%), dan Kota Padang sebanyak 37 orang (12,17%). Selanjutnya subjek dikelompokkan berdasarkan lama durasi penggunaan *smartphone*. Kebanyakan subjek memiliki durasi penggunaan *smartphone* selama 3-6 jam sehari yaitu dengan jumlah 98 orang (32,24%). Selanjutnya diikuti oleh durasi 6-9 jam sehari sebanyak 78 orang (25,66%), 9-12 jam sehari sebanyak 68 orang (22,37%), lebih dari 12 jam berjumlah 31 orang (10,12%), dan kurang dari 3 jam berjumlah 29 orang (9,54%).

**Tabel 1. Deskripsi Subjek**

Kategori	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	62	20,39
	Perempuan	242	79,61
Usia	18 tahun	4	1,32
	19 tahun	50	16,45
	20 tahun	132	43,42
	21 tahun	73	24,01
	22 tahun	29	9,54
	23 tahun	7	2,30
	24 tahun	7	2,30
	25 tahun	2	0,66
Domisili	Kab. Solok	12	3,95
	Kab. Padang Pariaman	11	3,62
	Kab. Agam	81	26,64

	Kab. Lima Puluh Kota	43	14,14
	Kab. Pasaman	18	5,92
	Kab. Pasaman Barat	33	10,86
	Kota Padang	37	12,17
	Kota Bukittinggi	58	19,08
	Kota Payakumbuh	11	3,62
<b>Durasi Penggunaan Smartphone</b>			
	Kurang dari 3 jam	29	9,54
	3-6 jam	98	32,24
	6-9 jam	78	25,66
	9-12 jam	68	22,37
	Lebih dari 12 jam	31	10,12
N = 304			

Hasil penghitungan statistik deskriptif menunjukkan bahwa phubbing memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 36,28 yang lebih kecil dari rata-rata hipotetik sebesar 45. Ini berarti subjek mahasiswa memiliki nilai rata-rata *phubbing* yang lebih rendah dari pada populasi. Perilaku *phubbing* mahasiswa paling terlihat pada aspek *nomophobia* yang memiliki nilai rata-rata yang tinggi. Berdasarkan analisis deskriptif item diketahui bahwa nilai rata-rata *nomophobia* yang tinggi ditunjukkan oleh item, "saya meletakkan HP di tempat yang dapat saya lihat". *Nomophobia* adalah singkatan dari *no mobile phone phobia* yang menggambarkan ketakutan, perasaan tidak nyaman, cemas, khawatir, dan menderita ketika terlepas atau tidak

bisa menggunakan telepon genggam (Bragazzi et al., 2014; Notara et al., 2021). Bhattacharya et al. (2019) menyebut seseorang dengan *nomophobia* menggunakan *smartphone* secara impulsif untuk menghindari hubungan sosial. Individu menjadi lebih mengutamakan interaksi di dunia maya dibandingkan interaksi tatap muka.

Subjek memiliki nilai rata-rata dimensi konflik interpersonal, isolasi diri, dan pengakuan terhadap masalah yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung tidak mengalami masalah dalam interaksi sosial akibat penggunaan *smartphone*, tidak menghindari interaksi sosial dengan menggunakan *smartphone*, dan tidak merasa memiliki masalah *phubbing*.

**Tabel 2. Analisis Deskriptif Phubbing**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Phubbing</i>	15	75	45	10	17	68	36,28	8,208
<b>Dimensi</b>								
<i>Nomophobia</i>	4	20	12	2,667	4	20	12,681	2,834
Konflik interpersonal	4	20	12	2,667	4	17	7,484	2,742
Isolasi diri	4	20	12	2,667	4	18	7,211	3,050
Pengakuan terhadap masalah	3	15	9	2	3	15	8,901	2,510

Selanjutnya, analisis deskriptif variabel menunjukkan *fear of missing out* memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 55,53 yang lebih kecil dari nilai rata-rata hipotetik sebesar 60. Maka dapat disimpulkan bahwa subjek mahasiswa memiliki nilai rata-rata FOMO yang lebih kecil dibanding

populasi. Dimensi *need to belong*, *need for popularity*, dan *addiction* memperoleh nilai rata-rata empirik yang lebih kecil dibanding nilai rata-rata hipotetik. Sedangkan dimensi *addiction* mendapat nilai rata-rata empirik yang lebih besar dibanding nilai rata-rata hipotetik. Kesimpulannya adalah subjek

mahasiswa memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, kebutuhan untuk diakui orang lain, dan kecanduan media sosial yang rendah. Meskipun begitu, mahasiswa memiliki *anxiety* atau kecemasan yang tinggi.

Analisis deskriptif item menemukan bahwa *anxiety* yang tinggi terlihat pada item, "saya merasa cemas ketika ponsel saya tidak memiliki sinyal

internet". *Anxiety* pada konteks FOMO merupakan perasaan cemas, tidak senang, atau gelisah yang muncul ketika tidak bisa menggunakan media sosial. Temuan ini sesuai dengan hasil studi oleh Schmidt et al. (2018) yang mana individu yang memiliki FOMO mengalami kecemasan yang lebih besar ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*.

**Tabel 3. Analisis Deskriptif Fear of Missing Out**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Fear of Missing Out</i>	20	100	60	13,333	20	98	55,53	11,213
Dimensi								
<i>Need to belong</i>	5	25	15	3,333	5	25	12,58	3,790
<i>Need for popularity</i>	5	25	15	3,333	5	25	13,60	3,432
<i>Anxiety</i>	5	25	15	3,333	5	25	16,58	3,922
<i>Addiction</i>	5	25	15	3,333	5	25	12,77	3,241

Variabel adiksi *smartphone* mendapatkan nilai rata-rata nilai rata-rata empirik sebesar 32,28 yang lebih kecil dari hipotetik sebesar 35. Mahasiswa memiliki rata-rata adiksi *smartphone* yang lebih rendah dari populasi. Dimensi antisipasi positif dan penggunaan yang berlebihan memperoleh nilai rata-rata empirik yang lebih besar dibanding nilai rata-rata hipotetik. Dimensi gangguan dalam kehidupan sehari-hari, *withdrawal*, hubungan yang berorientasi pada *cyberspace*, dan toleransi memiliki nilai rata-rata empirik yang lebih kecil dibanding nilai nilai rata-rata hipotetik. Maka dapat disimpulkan bahwa subjek

menunjukkan antisipasi positif dan penggunaan yang berlebihan yang tinggi namun gangguan dalam kehidupan sehari-hari, *withdrawal*, hubungan yang berorientasi pada *cyberspace*, dan toleransi yang rendah. Analisis item menemukan bahwa item dengan nilai rata-rata paling tinggi adalah, "saya menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang telah saya rencanakan" pada dimensi penggunaan yang berlebihan. Sedangkan dimensi dengan rata-rata paling rendah adalah toleransi yang ditunjukkan item, "orang-orang disekitar saya mengatakan saya terlalu berlebihan dalam menggunakan *smartphone*".

**Tabel 4. Analisis Deskriptif Adiksi Smartphone**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Adiksi <i>Smartphone</i>	10	60	35	8,333	10	60	32,28	8,945
Dimensi								
Gangguan dalam kehidupan sehari-hari	3	18	10,5	2,5	3	18	10,026	3,307
Antisipasi positif	1	6	3,5	0,833	1	6	3,513	1,277
<i>Withdrawal</i>	3	18	10,5	2,5	3	18	9,069	3,169
Hubungan yang berorientasi pada <i>cyberspace</i>	1	6	3,5	0,833	1	6	3,388	1,365
Penggunaan yang berlebihan	1	6	3,5	0,833	1	6	3,761	1,310
Toleransi	1	6	3,5	0,833	1	6	2,612	1,254

Hipotesis penelitian diuji menggunakan PROCESS macro for SPSS yang dikembangkan oleh Hayes (2013) untuk menguji bagaimana pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dan variabel mediator (M), serta bagaimana

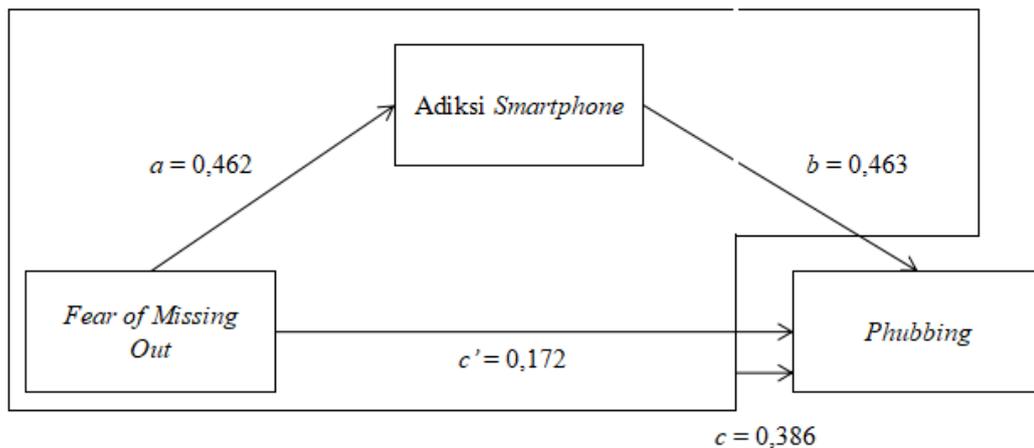
pengaruh variabel mediator terhadap variabel dependen. Selain itu uji hipotesis menganalisa pengaruh tidak langsung atau *indirect effect* variabel mediator di antara variabel independen dan dependen.

Tabel 5. Uji Hipotesis

	Jalur	R-sq	Koefesien B	t	P	Ket
X terhadap M	a	0,3348	0,462	12,328	0,000	H1.1 diterima
M terhadap Y	b	0,4467	0,463	9,589	0,000	H1.2 diterima
X terhadap Y	c'		0,172	4,477	0,000	H1.3 diterima
<i>Direct Effect, Indirect Effect, dan Total Effect</i>						
	Jalur		Koefesien B	LLCI	ULCI	Ket
Direct effect	c'		0,172	0,097	0,248	H1.4 diterima (Partial mediation)
X terhadap Y		ab	0,214	0,152	0,277	
Indirect effect						
X terhadap Y melalui M		c	0,386	0,315	0,456	
Total effect						
X terhadap Y melalui M						

LLCI : Lower level confidence interval, ULCI : Upper level confidence interval

Gambar 1. Model Mediasi



FOMO memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap adiksi *smartphone* ( $B = 0,462 > 0,05$ ,  $P < 0,001$ ,  $t = 12,328$ ) pada jalur a (H1 diterima). Nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,3348 berarti FOMO menyumbang pengaruh 33,48% terhadap perubahan adiksi *smartphone*. Adiksi *smartphone* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap phubbing ( $B = 0,463$ ,  $P < 0,001$ ,  $t = 9,589$ ) pada jalur b (H2 diterima). Selanjutnya melalui analisis model mediasi diketahui bahwa FOMO

memiliki pengaruh langsung (*direct effect*) terhadap perilaku *phubbing* ( $B = 0,172 > 0,05$ ,  $P < 0,001$ ,  $t = 4,477$ ) pada jalur c' (H3 diterima). Nilai koefisien determinasi 0,4467 pada jalur b dan c' menunjukkan bahwa FOMO dan adiksi *smartphone* secara bersama-sama memiliki pengaruh 44,67% terhadap perilaku *phubbing*.

Pengaruh mediasi dapat dilihat dari adanya pengaruh adiksi *smartphone* di antara FOMO dan perilaku *phubbing*. Ada atau tidaknya pengaruh mediasi dilihat dari jarak nilai batas bawah dan

batas atas pada *indirect effect*. Jarak nilai LLCI (*lower level confidence interval*) = 0,152 dan ULCI (*upper level confidence interval*) = 0,277 tidak melalui 0 atau tidak ada nilai yang negatif yang berarti terjadi efek mediasi. Koefisien pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) *fear of missing out* terhadap *phubbing* melalui adiksi *smartphone* diperoleh dari perkalian koefisien pada jalur a dan b (B = 0,214). Pengaruh total (*total effect*) pada keseluruhan variabel diperoleh dari penjumlahan koefisien *indirect effect* dan *direct effect* pada jalur c (B = 0,386). Maka dapat disimpulkan bahwa adiksi *smartphone* memiliki efek mediasi pada model regresi FOMO terhadap *phubbing*.

Berdasarkan penjelasan di atas maka diketahui bahwa adiksi *smartphone* memiliki pengaruh mediasi parsial (*partial mediation*) pada pengaruh FOMO terhadap *phubbing* (H4 diterima). Dimana di dalam model ini *fear of missing out* mampu mempengaruhi *phubbing* secara langsung dimana sebagian pengaruh dapat melewati adiksi *smartphone* dalam memprediksi perilaku *phubbing*.

Temuan penelitian ini disetujui oleh hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa FOMO dapat memprediksi perilaku *phubbing* (Sandjaja & Syahputra, 2019; Tandon et al., 2022). Penelitian terhadap mahasiswa menemukan bahwa FOMO dan adiksi media sosial mempengaruhi *phubbing*. Individu menggunakan *smartphone* dan internet sebagai *coping mechanism* ketika mengalami FOMO yang kemudian meningkatkan perilaku *phubbing* (Chi et al., 2022). Remaja yang mengalami FOMO memiliki perasaan cemas ketika tidak mengetahui kegiatan teman-temannya dan merasa khawatir jika mereka bersenang-senang tanpa dirinya. Remaja menggunakan media sosial secara berulang-ulang untuk mengurangi perasaan cemas tersebut (Hura et al., 2021). Hasil temuan serupa

juga diperoleh Tandon et al., (2022) pada karyawan di Amerika Serikat, yang mana *fear of missing out* menjadi penyebab karyawan menggunakan *smartphone* dan melakukan *phubbing* di jam kerja.

Penelitian oleh Franchina et al. (2018) menemukan bahwa FOMO memiliki efek langsung dan efek tidak langsung terhadap perilaku *phubbing* yang dimediasi oleh *problematic social media use*. Remaja yang memiliki FOMO yang tinggi lebih rentan mengalami ketergantungan atau adiksi media sosial yang menyebabkan mereka sulit lepas dari media sosial sehingga lebih sering melakukan *phubbing* saat bersama orang lain. Remaja yang memiliki FOMO yang tinggi menggunakan media sosial dengan jenis yang lebih banyak dan durasi yang lebih lama.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* dapat memprediksi adiksi *smartphone* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa FOMO mampu mempengaruhi *problematic smartphone use* (penggunaan *smartphone* yang bermasalah) (Elhai et al., 2016; Elhai et al., 2020) Penelitian oleh Elhai et al. (2018) menjelaskan bahwa FOMO menyebabkan peningkatan frekuensi penggunaan *smartphone* sehingga kecenderungan terjadi adiksi *smartphone* juga semakin tinggi. Penelitian ini juga membahas pengaruh afek negatif (depresi, kecemasan, stres, ruminasi, dan kebosanan) sebagai faktor yang memediasi pengaruh FOMO terhadap adiksi *smartphone*. Melalui *reversed mediation test* diketahui juga bahwa FOMO bisa memediasi pengaruh afek negatif terhadap tingkat adiksi *smartphone*. Temuan tersebut didukung oleh Elhai et al. (2020) yang menemukan bahwa *fear of missing out* memediasi pengaruh depresi dan kecemasan terhadap tingkat adiksi

*smartphone*. Seseorang yang mengalami *fear of missing out* memiliki kecemasan sosial sehingga menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan relasi sosialnya.

Alinejad et al. (2022) meneliti pengaruh FOMO dan adiksi *smartphone* pada mahasiswa *Urmia University of Medical Sciences*, Iran. Penelitian ini menemukan bahwa FOMO memiliki asosiasi positif terhadap adiksi *smartphone*. FOMO memiliki pengaruh tidak langsung terhadap adiksi *smartphone* melalui kesepian. Penelitian ini didukung oleh Sun et al. (2021) yang menemukan bahwa FOMO dapat memprediksi adiksi *smartphone* secara langsung dan secara tidak langsung dengan kontrol diri sebagai variabel mediator. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO maka semakin tinggi pula tingkat adiksi *smartphone*.

Penelitian yang berbeda menemukan bahwa hubungan FOMO dan adiksi *smartphone* bersifat *bi-directional* (Coco et al., 2020). Penelitian ini menemukan bahwa *fear of missing out* dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* dan *phubbing* juga dapat mempengaruhi FOMO. Individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung lebih sering mengecek *smartphone* untuk mengetahui aktivitas teman-temannya. Namun, pengaruh dengan arah sebaliknya juga dapat terjadi. Notifikasi media sosial yang masuk secara terus-menerus menyebabkan individu menjadi lebih sering melihat kegiatan teman-temannya yang kemudian menimbulkan FOMO (Coco et al., 2020).

Selanjutnya penelitian ini menemukan bahwa adiksi *smartphone* dapat memprediksi perilaku *phubbing* pada mahasiswa di Sumatera Barat. Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Isrofin dan Munawaroh (2021) yang menyatakan bahwa adiksi *smartphone* memiliki efek yang

signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Seseorang yang memiliki adiksi *smartphone* cenderung mengabaikan orang-orang di sekitarnya dan lebih banyak melakukan *phubbing*. Perkembangan teknologi menyebabkan peningkatan penggunaan *smartphone* sehingga kemungkinan terjadi *phubbing* juga semakin tinggi. Karadag et al. (2015) menyatakan bahwa perilaku *phubbing* dipengaruhi oleh adiksi yang berkaitan dengan teknologi, seperti adiksi *smartphone*, adiksi media sosial, adiksi internet, dan adiksi berkirim pesan singkat. Temuan tersebut serupa dengan hasil temuan Davey et al. (2018) yang yaitu *phubbing* pada mahasiswa di India dapat diprediksi oleh adiksi internet, adiksi *smartphone*, FOMO, dan kurangnya kontrol diri.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa di Sumatera Barat memiliki nilai rata-rata *phubbing*, FOMO, dan adiksi *smartphone* yang lebih rendah dari populasi. Hasil analisis uji hipotesis menemukan bahwa FOMO dapat memprediksi adiksi *smartphone* dengan signifikan. Adiksi *smartphone* dapat memprediksi perilaku *phubbing*. Selanjutnya, FOMO memiliki pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung terhadap perilaku *phubbing* yang dimediasi oleh adiksi *smartphone* secara parsial (*partial mediation*).

## **DAFTAR PUSTAKA**

Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6>

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. <https://apjii.or.id/>

- Badan Pusat Statistik. (2023). Provinsi Sumatera Barat dalam angka. BPS Provinsi Sumatera Barat.
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe.71.19>
- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155. <https://doi.org/10.2147/prbm.s41386>
- Chi, L.-C., Tang, T.-C., & Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: A cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41, 1112-1123. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). 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, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Coco, G. L., Salerno, L., Franchina, V., Latona, A., Blasi, M. D., & Giordano, C. (2020). Examining bi-directionality between Fear of Missing Out and Problematic Smartphone Use. A two-wave panel study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 106360. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106360>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35-42. <https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM.71.17>
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- 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. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fathya, R., Sari, K., Mawarpury, M., & Afriani, A. (2020). Tingkat Smartphone Addiction pada Penduduk di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 202. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9794>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. The Guilford Press.
- 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*, 19(02). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.191>
- Isrofin, B. (2020). Validasi generic scale of phubbing versi bahasa Indonesia dengan rasch model. *Nusantara of Research*, 7(1), 9-18. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.13883>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of Phubbing, Which is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kurniawan, R., & Utami, R.H. (2022). validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo*

Konseling, 4(3), 1-10.  
<https://doi.org/10.24036/00651kons2022>

Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction and Health*, 13(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Sandjaja, S. S., & Syahputra, Y. (2019). Has a Fear of Missing Out Contributed to Phubbing Among Students? *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. [www.ijicc.net](http://www.ijicc.net), 5(6). [https://www.ijicc.net/images/vol5iss6/5620\\_Sandjaja\\_2019\\_E\\_R.pdf](https://www.ijicc.net/images/vol5iss6/5620_Sandjaja_2019_E_R.pdf)

Santrock, J. W. (2010). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill Higher Education.

Schmidt, C., Muench, R., Schneider, F., Breitenbach, S., & Carolus, A. (2018). Generation “Always On” Turned Off. Effects of Smartphone Separation on Anxiety Mediated by the Fear of Missing Out. *HCI International 2018 – Posters’ Extended Abstracts*, 851, 436–443. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-92279-9\\_58](https://doi.org/10.1007/978-3-319-92279-9_58)

Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>

Silver, L. (2019, February 5). Younger generations adopting smartphones more quickly in emerging economies. Pew Research Center’s Global Attitudes Project. <https://www.pewresearch.org/global/2019/02/05/in-emerging-economies-smartphone-adoption-has-grown-more-quickly-among-younger-generations/>

Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15, 1–8. <https://doi.org/10.2147/prbm.s345650>

Sydow, L. (2021). Consumers in three countries now spend more than 5 hours a day in apps | app annie blog. [Data.ai. https://www.data.ai/en/insights/market-data/consumers-in-five-countries-now-spend-more-than-5-hours-a-day-in-apps/](https://www.data.ai/en/insights/market-data/consumers-in-five-countries-now-spend-more-than-5-hours-a-day-in-apps/)

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121149. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>