
Peran *Fear of Missing Out* Terhadap *Phubbing* pada Siswa SMA Kristen di Kota Surakarta

Ardha Strinaricwari

Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta
strinaricwari.ardha@gmail.com

Sujoko*

Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta
*(correspondence) sujoko85@setiabudi.ac.id

Yustinus Joko Dwi Nugroho

Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta
jokodwinugroho@setiabudi.ac.id

Abstract

Technological developments make it easy for Generation Z, namely high school students, to fulfill their social needs, to actualize themselves, and to connect with many individuals both around them and far away. This then becomes a need that continues to be sought and must be met which triggers the indication of Fear of Missing Out. The fulfillment of these social needs is then found through social media on their gadgets. From here, Phubbing's behavior arises because they are busy looking for information and want to connect with their friends in cyberspace. This study aims to determine the relationship between Fear of Missing Out on Phubbing in Christian high school students in the city of Surakarta. The hypothesis proposed in this study is "There is a role of Fear of Missing Out on Phubbing in Christian high school students in the city of Surakarta." The research was carried out using a quantitative method and using a clustered random sampling technique. The sample used was 234 Christian high school students in Surakarta who were in grades 1, 2 and 3. The measuring instrument of this study used the Fear of Missing Out scale and the Phubbing scale. The data analysis method used is the non-parametric correlation of Kendall Tau with the help of SPSS 21.0 for windows release. The results of data analysis showed the correlation coefficient value of 0.317 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This proves that there is a positive relationship between Fear of Missing Out and Phubbing, the higher the Fear of Missing Out, the higher the Phubbing behavior that appears. So in this case the proposed hypothesis is accepted.

Keyword : fear of missing out; phubbing; christian high school students Surakarta

Abstrak

Perkembangan teknologi memberikan kemudahan bagi generasi Z yaitu siswa SMA untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, untuk mengaktualisasikan diri, serta terhubung

dengan banyak individu baik di sekitar mereka maupun yang jauh. Hal ini kemudian menjadi sebuah kebutuhan yang terus dicari dan harus dipenuhi yang memicu indikasi *Fear of Missing Out*. Pemenuhan kebutuhan social ini kemudian mereka temukan melalui media social yang ada di *gadget* mereka. Dari sini maka timbul perilaku *Phubbing* akibat mereka mulai sibuk untuk mencari informasi dan ingin terhubung dengan teman-teman mereka di dunia maya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Fear of Missing Out* terhadap *Phubbing* pada siswa SMA Kristen di kota Surakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat peran *Fear of Missing Out* terhadap *Phubbing* pada siswa SMA Kristen di kota Surakarta” penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dan menggunakan Teknik sampling *clustered random sampling*. Sample yang digunakan adalah 234 siswa SMA Kristen di Surakarta yang duduk di kelas 1, 2 dan 3. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing Out* dan skala *Phubbing*. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi non parametrik *Kendall Tau* dengan bantuan *SPSS 21.0 for windows release*. Hasil analisis data menunjukkan nilai *coefficient correlation* sebesar 0,317 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara *Fear of Missing Out* dengan *Phubbing*, semakin tinggi *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi perilaku *Phubbing* yang muncul. Sehingga dalam hal ini hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci : *fear of missing out; phubbing; siswa sma kristen Surakarta*

Pendahuluan

Hadirnya teknologi seperti *smartphone* mempermudah komunikasi bagi masyarakat. Kemudahan untuk terhubung ini menurut Mulyasih (2013) mempengaruhi masyarakat karena kehadiran media tersebut akhirnya memenuhi kebutuhan masyarakat yang kemudian membuat masyarakat bergantung dalam memenuhi kebutuhan informasi, memahami dan membuat sebuah keputusan. Salah satu bagian masyarakat yang mungkin terdampak adalah mereka yang termasuk dalam golongan generasi Z, yaitu mereka yang lahir pada rentang tahun 1995-2010. Ziz (2012) mengatakan bahwa generasi Z merespon kehadiran teknologi dengan cepat dan dapat menggunakannya secara maksimal.

Kehadiran teknologi tersebut kemudian membantu generasi Z untuk memperoleh dan memenuhi kebutuhan mereka akan informasi terkini, selain itu mereka dapat terus terhubung dengan banyak orang, serta membantu generasi Z dalam

mengaktualisasikan diri mereka. Hal tersebut yang membuat mereka terus aktif di *gadget* yang mereka miliki, yang kemudian ditunjukkan melalui sebuah perilaku yang dikenal dengan istilah *phubbing*.

Phubbing menurut Karadag (2015) merupakan perilaku individu yang melihat *smartphone* saat sedang berbicara dengan orang lain, yang sibuk dengan *smartphone* dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Perilaku ini ditunjukkan dengan sikap *communication disturbance* dimana dalam sebuah percakapan, individu lebih memilih memperhatikan *smartphone* daripada berkomunikasi secara *face to face*. Yang kedua yaitu *phone obsession* dimana individu lebih membutuhkan *smartphone* daripada berbicara secara *face to face*. Menurut Amelia T (2019) dalam penelitiannya salah satu penyebab *phubbing* adalah sebagai dampak dari pemenuhan kebutuhan sosial untuk diakui keberadaannya dan munculnya rasa takut ketinggalan informasi di media atau yang saat ini dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out*. Menurut *przybylski* (2013) *FoMO* merupakan rasa takut ketinggalan momen berharga bersama teman atau kelompok teman ketika individu absen dari interaksi dengan mereka. *FoMO* ditandai dengan munculnya rasa cemas ketika tidak terhubung dengan individu lainnya, kemudian munculnya perasaan tertantang untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan, yang memicu mereka untuk melampiaskan kepada media sosial untuk memenuhi kebutuhannya. Munculnya fenomena *phubbing* pada generasi Z membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna melihat peran *Fear of Missing Out* terhadap *phubbing* pada siswa SMA Kristen di Surakarta.

Metode Penelitian

Phubbing merupakan perilaku mengabaikan interaksi sosial melalui penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, untuk pengumpulan data dilakukan dengan Skala *phubbing* disusun berdasarkan aspek *phubbing* menurut Karadag (2015). Sedangkan *Fear of Missing Out* disusun berdasarkan aspek yang disusun oleh *Przybylski* (2013) dengan model likert yang dimodifikasi. Penelitian ini mengambil subjek siswa SMA Kristen

di Surakarta sejumlah 234 siswa. Pengambilan sample dilakukan melalui teknik sampling *cluster sampling*, melihat model populasi terbagi dalam 3 sekolah dan tiap sekolah terbagi menjadi 3 jenjang kelas. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis korelasional *non-parametric Kendall Tau* dengan bantuan *SPSS 21.0* dikarenakan data yang terkumpul terdistribusi tidak normal.

Table 1 Deskripsi asal sekolah subjek

Nama Sekolah	Jumlah	Presentase
SMA Kristen 1	84	36%
SMA Widya Wacana	38	16%
SMA Kalam Kudus	112	48%

Tabel 2 Deskripsi Kelas Subjek

Kelas	Jumlah	Presentase
X	139	60%
XI	20	9%
XII	73	31%

Tabel 3 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	137	59%
Laki-laki	97	41%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pengisian angket oleh subjek penelitian, sehingga memperoleh gambaran umum data sebagai berikut :

Tabel 4 Tabel Deskripsi Data Penelitian

Statistik	<i>Fear of Missing Out</i>		<i>Phubbing</i>	
	Hipotetik	Empirik	Hipotetik	Empirik
X Maksimal	32	32	88	72
X Minimal	8	9	22	32
Mean	20	20	55	54
Standar Deviasi	4	3,7	11	7,5

Yang kemudian dikategorikan menjadi :

Tabel 5 Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	%
<i>Fear of Missing Out</i>	Sangat Tinggi	$26 \leq X$	9	8%
	Tinggi	$22 < X \leq 26$	43	18%
	Sedang	$18 < X \leq 22$	105	45%
	Rendah	$14 < X \leq 18$	63	27%
	Sangat Rendah	$X \leq 14$	14	6%
<i>Phubbing</i>	Sangat Tinggi	$65 \leq X$	19	8%
	Tinggi	$58 < X \leq 65$	37	16%
	Sedang	$50 < X \leq 58$	113	48%
	Rendah	$43 < X \leq 50$	46	20%
	Sangat Rendah	$X \leq 50$	19	8%

Sehingga dapat dimengerti jika siswa SMA Kristen di Surakarta memiliki tingkat *FoMO* dan *Phubbing* yang sedang, hal ini terlihat dari presentase jumlah siswa tertinggi ada pada kategori sedang yaitu 45% untuk variable *Fear of Missing Out* dan 48% untuk variable *phubbing*.

Selanjutnya data di analisis menggunakan uji korelasi *Kendall Tau* menggunakan dan diperoleh hasil signifikansi korelasi kedua variable sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan *coefficient correlation* 0,317 sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang lemah antara kedua variable dengan arah hubungan yang positif.

		Correlations	
		FoMO	Phubbing
FoMO	Correlation Coefficient	1.000	.317**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
Kendall's tau_b	N	234	234
	Correlation Coefficient	.317**	1.000
Phubbing	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	234	234

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

Hal tersebut berarti apabila tingkat *FoMO* yang ada pada siswa tinggi maka tingkat *phubbing* yang terjadi juga akan tinggi serta sebaliknya apabila tingkat *FoMO* rendah maka tingkat *phubbing* yang terjadi juga akan rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Amelia (2019) *phubbing* terjadi karena keinginan agar

tetap *update* informasi dan kejadian yang berlangsung dan juga menunjukkan kegiatan atau capaian diri sendiri. Hal tersebut yang memicu pelaku *FoMO* aktif menggunakan *gadget* mereka untuk memenuhi kebutuhan *update* informasi, dari penggunaan *gadget* secara aktif tersebut muncul sikap pengabaian terhadap lawan bicara atau yang dalam penelitian ini disebut *phubbing*. Kemudian Arifin (2020) dalam bukunya juga menyebutkan bahwa *Fear of Missing Out* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *phubbing*, hal ini dikarenakan pelaku *FoMO* tidak menginginkan terjadinya keterputusan informasi dalam dirinya pada setiap situasi yang diharapkan, hal tersebut yang akhirnya memicu perilaku *phubbing*. Selain itu Fariha (2020) dalam penelitiannya yang juga melihat peran *FoMO* terhadap *phubbing* ditemukan nilai $R^2 = 0,042$ yang dapat diartikan peran *FoMO* ini rendah terhadap *phubbing*. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan hubungan antara variable *Fear of Missing Out* dengan *phubbing* rendah. Hal tersebut juga terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh Sandjaja dan Syaputra diketahui bahwa peran *FoMO* terhadap *phubbing* hanya pada taraf cukup, hal ini terlihat dari nilai $R^2 = 0,59$ yang mana nilai tersebut belum mendekati nilai 1. Lemahnya hubungan kedua variable ini dimungkinkan terjadi karena hubungan yang seharusnya terjadi diantara kedua variable adalah hubungan tidak langsung, sejalan dengan hasil penelitian dari Franchina (2018) yang melihat hubungan kedua variable dari sudut yang berbeda yaitu *direct correlation* memperoleh hasil ($\beta = 0.20$ $p = 0.001$) dan *indirect correlation* dengan hasil ($\beta = 0.16$ $p = 0.001$) yang kemudian disimpulkan oleh Franchina bahwa hubungan tidak langsung antara *FoMO* dengan *phubbing* lebih kuat daripada hubungan langsung. Dalam penelitiannya Franchina menggunakan variable *Problematic Social Media Use* sebagai variable mediator.

Selain itu peneliti juga telah melakukan analisis tambahan untuk melihat peran variable lain yang muncul dalam penelitian ini diantaranya tingkatan kelas dan jenis kelamin menggunakan analisis regresi *dummy*, serta melihat perbedaan tingkat *phubbing* pada siswa di ketiga sekolah yang menjadi populasi penelitian dengan menggunakan uji beda *one way anova test* dan diperoleh hasil

a) Uji Regresi *dummy*1) Peran jenis kelamin terhadap *phubbing*

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	91.109	1	91.109	1.614	.205 ^b
Residual	13093.848	232	56.439		
Total	13184.957	233			

a. Dependent Variable: Phubbing

b. Predictors: (Constant), Jenis Kelamin

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	43.346	1	43.346	.765	.383 ^b
Residual	13141.611	232	56.645		
Total	13184.957	233			

a. Dependent Variable: Phubbing

a. Predictors: (Constant), Kelas

2) Peran tingkat kelas terhadap *phubbing*

Dari hasil penelitian diketahui bahwa signifikansi pada korelasi jenis kelamin terhadap *phubbing* adalah sebesar $p = 205$ ($p > 0,05$). Dan pada korelasi tingkat kelas terhadap *phubbing* adalah sebesar $p = 383$ ($p > 0,05$). Sehingga tidak ada peran dari variable jenis kelamin dan tingkatan kelas terhadap *phubbing* yang dialami oleh siswa SMA Kristen yang ada di Surakarta

b). Uji Beda *One Way Anova Test*

Phubbing	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					SMA Kristen 1	84		
SMA Widya Wacana	38	54.34	8.464	1.373	51.56	57.12	38	77
SMA Kalam Kudus	112	54.77	7.323	.692	53.40	56.14	34	78
Total	234	54.20	7.522	.492	53.23	55.17	32	78

Dari analisis tersebut diperoleh nilai $p = 0,419$ ($p > 0,05$) yang dapat diartikan tidak ada perbedaan yang signifikan dari tingkat *phubbing* pada siswa di ketiga SMA Kristen di Surakarta, dimana range perbedaan tingkat *phubbing* hanya sekitar 0,4 – 1,4 saja.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif serta melibatkan 234 siswa SMA Kristen yang ada di Surakarta guna mengetahui peran *Fear of Missing Out* terhadap *Phubbing* ini memperoleh hasil yaitu terdapat hubungan yang lemah kedua variable dengan arah hubungan yang positif. Dimana semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi *phubbing* pada siswa, dan berlaku sebaliknya, semakin rendah *Fear of Missing Ot* maka semakin rendah *phubbing* pada siswa SMA Kristen di Surakarta.

Saran

Saran bagi remaja yang sekaligus berperan sebagai siswa, sebaiknya mengurangi intensitas penggunaan gadget dan mulai membiasakan untuk melakukan interaksi dengan orang sekitar, selain itu pemenuhan kebutuhan akan informasi juga dapat dilakukan melalui media cetak seperti buku maupun surat kabar, mengingat penggunaan gadget secara terus menerus beresiko menimbulkan kecanduan atau ketergantungan. Bagi guru dapat meminimalisir penggunaan gadget dalam kegiatan belajar mengajar dan meningkatkan kegiatan diskusi antar siswa. Kemudian untuk Yayasan atau sekolah dapat terus melakukan *update* terkait permasalahan sosial maupun individual yang mungkit terjadi seiring perkembangan jaman dan teknologi untuk kemudian dipahami sebagai bahan evaluasi dan pencegahan maupun penanganan melalui sosialisasi. Selain itu bagi orang tua atau wali murid sangat penting untuk memahami permasalahan yang mungkin terjadi pada putra putrinya selama proses tumbuh kembang mereka, sehingga sebaiknya orang tua terus *update* mengenai permasalahan yang mungkin muncul pada fase tumbuh kembang remaja serta meningkatkan intensitas komunikasi dengan anak, sehingga terjalin komunikasi

interpersonal yang baik, dengan harapan intensitas penggunaan gadget pada remaja menurun.

Melihat keterbatasan penelitian yang dilakukan di tengah pandemic *covid-19* sehingga kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring maka pengambilan data hanya dapat dilakukan secara online dengan pengisian *google form*, sehingga apabila pada penelitian kedepan dalam pengambilan data masih harus dilakukan secara online seperti melalui *google form* karena kendala keadaan, peneliti dapat memberikan arahan secara langsung kepada subjek melalui *whatsapp grup* sehingga arahan yang sampai kepada subjek sesuai dengan kebutuhan peneliti, dan apabila terdapat kebingungan pengisian angket subjek dapat menanyakan langsung kepada peneliti.

Selain itu setelah mengetahui hasil penelitian yang mana ditemukan hubungan kedua variable yang rendah, peneliti selanjutnya dapat memvariasi penelitian dengan melihat hubungan tidak langsung antara kedua variable dengan variable mediator yang dimungkinkan menengahi kedua variable.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, RS., dkk. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*. 7, 38-47.
- Amelia, T., dkk. (2019). Pubbing, Penyebab dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*. 18, 122-134.
- Azwar. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi II. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fariha, DA. (2020). Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Phubbing* dengan Empati sebagai Variabel Moderator. *Diploma Thesis*. UIN Sunan Gunung Djati. Bandung.
- Fauzan, AA. (2018). Analisis Psikometrik Instrumen *Pubbing* dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Franchina, V. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behaviour among Flemish Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15, 1-18. DOI : 10.3390/ijerph15102319
- Franchina, V. (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, 2319. DOI : 10.3390/ijerph15102319.
- Hanika, IM. (2015). Fenomena Pubbhing Di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone Terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*. 4, 42-51.
- Lubis, AU. (2019). Hubungan Pubbhing Terhadap Empati Pada Generasi Z Di Kota Medan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Mudrikah, C. (2019). Hubungan Antara Sindrom FOMO (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Nur, Arifin. (2020). Phubbing & Komunikasi Sosial. Jember : Uji – Kyai Mojo.
- Pratiwi, ZS. (2020). Pubbhing Sebagai Sebuah Fenomena Budaya Pop Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Andalas. *Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial*. 1, 20-32.
- Putri, LS., Purnama, DH., Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*. 21, 129-148.
- Rachmi, I. (2019). Hubungan Kesantunan Pergaulan Dengan Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau (UIR). *Skripsi*. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Rosdiana, Y. (2020). Hubungan Perilaku Pubbhing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mensencephalon*. 6, 42-47.
- Sandjaja, SS. (2019). *Has a Fear of Missing Out Contributed to Phubbing Among Students ?*. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 5, 219-230
- Sandjaja, SS. (2019). *Has a Fear of Missing Out Contributed to Phubbing Among Students ?*. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 5, 219-230.
- Sianipar, NA., Kaloeti, DVS. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 8, 136-143.
- Siddik, S., Mafaza, M., Sembiring, LS. (2020). Peran Harga Diri Terhadap Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 10, 127-138.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Vetsera, NR., Sekarasih, L. (2019). Gambaran Penyebab Perilaku Pubbhing Pada Pelanggan Restoran. *Jurnal Psikologi Sosial*. 17, 86-95. DOI : 10.7454/jps.2019.12
- Youarti, IE., Hidayah, N. (2018). Perilaku Pubbhing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*. 4, 143-152. DOI : <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>

- Yuniani, NR. (2020). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Subjective Well Being Pada Remaja Pengguna Instagram. *Skripsi*. Universitas Setia Budi.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoilamedia*. 1, 243-255. ISSN : 2503-3611.
- Agustriyana, NA, dkk. (2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. 2, 9-11. E-ISSN : 2477-8370.