

Relasi *Fear Of Missing Out* dan Phubbing dalam Mencegah Kecanduan SmartPhone Remaja Pada Komunitas Fatayat NU Di Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk

M. Burhanuddin Ubaidillah, Hafidhul Umami, Muhamad Yusuf¹

¹STAI Darussalam Nganjuk

Email: burhanudinubaidillah24@gmail.com, hafidhulumami87@gmail.com, yusufhabib071@gmail.com

Abstract

Adolescence is basically a transition period that leaves childhood which is full of dependency to a stronger and more responsible age, namely adulthood. Ideally, the developmental tasks of adolescents are focused on efforts to achieve new, more mature relationships with peers of different genders, achieve social roles, accept their physical condition, have responsible social behavior, achieve emotional independence, and obtain a set of values and ethical systems as a guide to behaving in society. However, the reality is different from today's adolescents. The ease of internet access available on smartphones makes adolescents feel that there is a world in their grasp that can be accessed only through smartphones which makes them more focused on using smartphones and being indifferent to the surrounding environment. Socialization of the Relationship between Fear of Missing Out and Phubbing in Preventing Smartphone Addiction in Adolescents, in the socio-cultural reality of Fatayat NU residents in Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk aims to measure the effectiveness of the corrective actions needed. Fear of Missing Out is used as a benchmark for Phubbing. Fear of missing out has a major influence on phubbing if adolescents have a high Fear of missing out. On the other hand, if teenagers have low Fear of missing out, then addiction to smartphones is also low, as well as knowing the existing problems so that the necessary corrective actions can be realized for teenagers in Helping to Realize the prevention of smartphone addiction.

Keywords: Fear Of Missing Out, Phubbing, smartphone, Teenagers

Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi serta berkembangnya penggunaan internet memunculkan realitas baru yang bernama *new media*. Artinya, pengemasan pesan dengan jaringan komputer berbasis internet sebagai saluran distribusinya. Menurut Flew, media baru sebagai produk budaya tidak terlepas dari kehidupan sosial masyarakat termasuk dampak yang ditimbulkan dalam penggunaannya.¹

Menurut Terry Flew, Media baru yang ada saat ini merupakan konvergensi dari berbagai media yang sudah ada sebelumnya. Terry Flew mendefinisikan media baru sebagai format isi media yang dikombinasi dan diintegrasikan dalam format digital "*form of media content that combines and intergrated data, text, sound and images of all kinds; are stored in digital format; and are increasingly distributed through networks.*"²

Menurut Lister, Karakteristik media baru ini adalah: (1) Bentuk pengalaman baru dalam teks, hiburan, kesenangan dan pola dari konsumsi media; (2) Cara baru dalam merepresentasikan dunia seperti halnya interaktif media; (3) Bentuk hubungan baru dari

¹ Flew, T. *New Media : an Introduction*. Melbourne: Oxford University Press, (2002).

² Flew, T. *New Media : an Introduction*. Melbourne: Oxford University Press, (2002).

identitas maupun komunitas dalam berinteraksi baik dalam waktu, ruang, dan tempat; (4) Bentuk konsepsi baru dari hubungan manusia secara biologis dengan teknologi media; (5) Pola baru dalam organisasi dan produksi, sebuah integrasi dalam media budaya industri, ekonomi, akses informasi, kepemilikan, kontrol, dan undang-undang.³

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia, pengguna smartphone terbanyak adalah remaja kelompok usia 16 sampai 21 tahun dengan prosentase 39%. Riset juga menunjukkan, selain menjadi pengguna smartphone terbanyak, millenials merupakan pengguna internet terbesar dibanding dengan generasi lainnya. Umumnya mereka menggunakan smartphone untuk berkomunikasi dan mengakses internet seperti membuka social media, mencari informasi hingga melakukan belanja online.⁴

Penelitian Lee menyebutkan, kehadiran fenomena phubbing lahir karena besarnya ketergantungan individu terhadap smartphone dan internet. Jika umumnya kecanduan dihasilkan karena ketergantungan orang mengkonsumsi minuman, obat atau zat tertentu, maka kecanduan terhadap smartphone dihasilkan karena adanya ketergantungan manusia pada perangkat mesin tertentu.⁵

Menurut riset yang dilakukan perusahaan mobile Furry, kecenderungan orang untuk tergantung pada smartphone semakin hari semakin tinggi. Studi lain diungkapkan Tenchmark, pengguna gadget sering memeriksa smartphone rata-rata hingga 1.500 kali per hari. Penelitian Young menggunakan kriteria *diagnosis judi patologis pathological gambling*) dari DSM IV (*Diagnosics and Statistical Manual of Mental Disorder*) guna membedakan pengguna internet yang mengalami ketergantungan dan tidaktergantungan menemukan bahwa pengguna internet yang kecanduan mengalami gangguan pada kehidupan akademis, relasi dengan keluarga, teman, serta pekerjaan.⁶

Pernyataan Young didukung penelitian Pinchot, perilaku komunikasi yang terjadi di kehidupan sehari-hari telah berubah. Orang tidak lagi merasa tabu jika harus disibukan dengan hp ketika pemakaman, atau saat sedang makan malam. Pada akhirnya kemunculan jargon mendekatkan yang jauh dan menjauhkan yang dekat menjadi tidak terelakan.⁷

Remaja pada dasarnya merupakan masa transisi yang meninggalkan usia kanak-kanak yang penuh ketergantungan ke usia yang lebih kuat dan penuh tanggung jawab yakni usia dewasa. Idealnya, menurut Hurlock tugas perkembangan remaja ialah terpusat pada upaya mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin, mencapai peran sosial, menerima keadaan fisiknya, memiliki perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, serta memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku di dalam masyarakat.⁸

³ Lister, Martin, dkk. *New Media*, 2nd edition. New York: Routledge, (2009).

⁴ Sparks, Glenn, G. *Media Effects Research, A Basic Overview*, 4th ed. USA: Wadsworth, (2013).

⁵ Won-jun, Lee. An Exploratory Study on Addictive Use of Smartphone. *CyberPsychology and Behaviour*, Vol. 8 No. 5. Korea: Cheungju University Press, (2012).

⁶ Young, K.S. *Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder*. *CyberPsychology and Behaviour*, Vol. 1, No. 3. USA: Sage Publications, (1996).

⁷ Pinchot, dkk. How Mobile Technology is Changing Our Culture. *CONISAR Proceedings* Vol. 3 No. 1519. USA: *Conference on Information Systems Applied Research*, (2010).

⁸ Hurlock, E. B. *Psikologi perkembangan: suatu endekatan sepanjang Rentang Kehidupan*(5th ed.). Jakarta: Erlangga. (2004).

Namun, realitanya berbeda dengan remaja saat ini. Kemudahan akses internet yang terdapat dalam smartphone membuat remaja merasa bahwa terdapat dunia di dalam genggamannya yang dapat diakses hanya melalui smartphone yang membuat dirinya lebih fokus pada penggunaan smartphone dan bersikap acuh tidak acuh pada lingkungan sekitar.

Sosialisasi Relasi *Fear Of Missing Out* dan *Phubbing* dalam Mencegah Kecanduan Smartphone Remaja ini, pada realitas sosiokultural warga masyarakat Fatayat NU Di Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk, memiliki tujuan untuk mengukur efektivitas tindakan korektif yang diperlukan.

Fear Of Missing Out digunakan sebagai tolak ukur *Phubbing*. *Fear of missing out* memiliki pengaruh besar terhadap *phubbing* jika remaja memiliki *Fear of missing out* tinggi. Sebaliknya, jika remaja memiliki *Fear of missing out* rendah, maka kecanduan terhadap smartphone juga rendah, sekaligus mengetahui persoalan-persoalan yang ada agar tindakan korektif yang diperlukan dapat direalisasikan bagi remaja dalam Membantu Mewujudkan pencegahan ketergantungan smartphone.

Metode & Pendekatan Pendampingan

Metode yang digunakan adalah *Service learning*, di mana Tim Peneliti melakukan pembinaan terhadap pelaku di masyarakat untuk dapat melakukan *knowledge sharing*. *Knowledge sharing* adalah salah satu langkah dalam manajemen pengetahuan yang digunakan untuk memberikan kesempatan kepada komunitas anggota Fatayat NU Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk untuk berbagi ilmu pengetahuan.

Pendampingan ini menggunakan pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD) yang mengutamakan pemanfaatan aset dan potensi yang ada di sekitar dan dimiliki oleh komunitas masyarakat. Dalam Metode ABCD ada lima langkah kunci dalam melakukan proses riset pendampingan, yaitu:

1. *Discovery* (Menemukan)

Proses menemukan kembali kesuksesan dilakukan lewat proses percakapan/wawancara dan menjadi penemuan personal tentang apa yang menjadi kontribusi individu pada sebuah kegiatan atau usaha. Pada tahap *discovery*, dimulai dengan memindahkan tanggung jawab untuk perubahan kepada individu yang berkepentingan dengan perubahan entitas lokal. Wawancara ini bersifat cerita antara masyarakat dengan pendamping sehingga yang banyak berbicara adalah Fatayat NU Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk.

2. *Dream* (Impian)

Pada tahap ini, setiap orang mengeksplorasi harapan dan impian mereka baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk organisasi. Sebuah visi bersama terhadap masa depan terancang sebuah kegiatan untuk memenuhi impian Fatayat NU Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk.

3. *Design* (Merancang)

Proses di mana seluruh komunitas terlibat dalam proses belajar tentang kekuatan atau aset yang dimiliki agar bisa mulai memanfaatkannya dalam cara konstruktif, inklusif, dan kolaboratif untuk mencapai aspirasi dan tujuan seperti yang sudah ditetapkan sendiri. Proses merencanakan merupakan proses cara mengetahui aset-aset yang ada pada masyarakat Desa Senjayan. Aset yang terlihat di wilayah Desa Senjayan ini akan

dimanfaatkan untuk memenuhi impian Fatayat NU Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk.

4. *Define* (Menentukan)

Kelompok pemimpin sebaiknya menentukan pilihan topik positif: tujuan dari proses deskripsi mengenai perubahan yang diinginkan. Pendampingan dengan masyarakat terlibat dalam *Focus Group Discussion* (FGD). Pada Proses FGD pendamping dan masyarakat menentukan fokus pembahasan. Poses FGD bisa berjalan dengan lancar kalau disepakati pembahasan yang dibahas dalam diskusi antara pendamping dan Fatayat NU Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk.

5. *Destiny* (Lakukan)

Serangkaian tindakan inspiratif yang mendukung proses belajar terus menerus dan inovasi tentang apa yang akan terjadi yang menjadi fase akhir yang secara khusus fokus pada cara-cara personal dan organisasi melangkah maju. Langkah terakhir adalah melaksanakan kegiatan yang disepakati untuk memenuhi impian masyarakat dari pemanfaatan aset sekaligus memenuhi impian Fatayat NU Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk.

Petunjuk dalam melihat realitas di masyarakat dijadikan pola pikir dalam memecahkan masalah yang ada masyarakat. Dengan demikian, teori *Asset Based Community Development* (ABCD) adalah mengutamakan pemanfaatan aset dan potensi yang ada disekitar dan dimiliki oleh masyarakat kemudian digunakan sebagai bahan yang memberdayakan masyarakat itu sendiri.⁹

Hasil

Sosialisasi ini dilakukan di Komunitas Fatayat NU Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk Jawa Timur. *Phubbing* merupakan singkatan dari *phone snubbing*. Menurut Karadağ et al., *phubbing* adalah perilaku dari seseorang individu yang memperhatikan smartphone saat berbicara dengan orang lain, berurusan dengan smartphone dan menjauhkan diri dari komunikasi interpersonal. Dengan kata lain *phubbing* merupakan bentuk perilaku pengabaian pada lingkungan sekitar dengan memusatkan perhatian pada penggunaan smartphone.¹⁰

Salah satu indikasi seseorang berperilaku *phubbing* yakni dengan berpura-pura memberikan perhatian pada lawan bicara, namun pandangannya tertuju pada smartphone.¹¹ Indikasi inipun berdampak pada kurangnya perasaan memiliki sehingga dapat mempengaruhi persepsi kualitas komunikasi dan kepuasan dalam bersosial.¹²

Diduga remaja yang melakukan *phubbing* akan terus mengecek smartphone-nya walau sedang terlibat komunikasi dengan orang lain, sulit lepas dari penggunaan smartphone, tidak

⁹ Christopher Dureau, *Pembaru dan kekuatan lokal untuk pembangunan*, Australian Community Development and Civil Society Strengthening Scheme (ACCESS) Tahap II, (Agustus 2013), 96-97.

¹⁰ Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, (2015). 4(2), 60-74.

¹¹ Youarti, I. E., & Hidayah, N. Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, (2018). 4(1), 143-152.

¹² Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, (2018). 48(6), 304-316.

peduli dengan pembicaraan yang sedang berlangsung, berpura-puramendengarkan tetapi matanya tertuju padasmartphone, terus menerus menggunakan smartphone disaat sedang berkomunikasi, mengabaikan lawan bicara, dan memberikan respon yang hanya sekedar basa-basi. Sedangkan remaja yang tidak melakukan phubbing cenderung akan lebih dapat mendengarkan dan memberikan perhatian pada lawan bicara, dapat memberikan respon secara timbal balik ketika lawan bicaramembutuhkan saran dan ketika sedang berkomunikasi individu tersebut akan memilih untuk meletakkan smartphone-nya dan melakukan kontak mata dengan lawan bicara. Artinya, remaja yang tidak melakukan phubbing cenderung mampumengendalikan penggunaan smartphone dan tetap memfokuskan perhatian dikala sedang berinteraksidengan orang lain.

Salah satu predictor utama dari perilaku *phubbing* ialah *Fear of Missing Out* atau yang disingkat dengan istilah *FoMO*.¹³ Artinya, suatu keadaan dimana seseorang mengalami kegelisahan setelah melihat ataupun mengecek sosial media yang dimiliki dan melihat keseruan-keseruan yang sedang dilakukan oleh rekan-rekannya di luar sana dan adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain di dunia maya.¹⁴



Bersama Nara Sumber Hj. Iis Aisah Erhaz, M. HI dari Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

Pada dasarnya, ketika remaja berkumpul dengan teman-temannya dan ia memiliki FoMO yang tinggi, maka ia akan merasa cemas dan takut diabaikan ketika ia tidak tahu apa yang telah dilakukan oleh teman-temannya di luar sana, ia memiliki keinginan yang kuat untuk terus menerus mengecek media sosial dan melakukan *scrolling timeline* dengan menggunakan smartphone supaya tidak ketinggalan informasi mengenai aktivitas yang teman-temannya lakukan diluar sana. Keadaan remaja yang terfokus mencari tahu tentang segala sesuatunya melalui smartphonenya membuat remaja melakukan *phubbing* dan ia akan terus menerus mengecek smartphone-nya saat sedang berkomunikasi, tidak peduli pada lingkungan sekitar, mengabaikan lawan bicara, merasa sangat sulit untuk bisa lepas dari smartphone dan tidak memberikan respon dengan baik dalam pembicaraan.

¹³ Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, (2016). 63, 9–18.

¹⁴ Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, (2013). 29(4), 1841–1848.

Sebaliknya, ketika remaja memiliki FoMO yang rendah, ia tidak gelisah dan tidak cemas bila mengetahui teman-temannya sedang bersenang-senang tanpa dirinya, tidak merasa risau ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari dirinya, dan dapat mengendalikan keingintahuannya mengenai aktivitas teman-temannya sehingga ia akan mampu mengendalikan penggunaan smartphonenya dan ketika berkomunikasi dengan orang disekitarnya ia akan dapat berfokus pada interaksi yang sedang berlangsung dengan lawan bicara. Tidak mengabaikan lawan bicara dan dapat merespon lawan bicara dengan lebih leluasa.

Berdasarkan jenis kelamin, perempuan memiliki kuantitas yang lebih dominan dibanding laki-laki. Berdasarkan usia, yang berusia 19 tahun memiliki kuantitas yang lebih banyak, disusul yang berusia 18 tahun, usia 15 tahun, usia 17 tahun dan usia 16 tahun. Berdasarkan durasi pemakaian smartphone, yang mendominasi ialah remaja yang menggunakan smartphone dengan durasi > 8 jam, durasi 6-8 jam/hari, durasi 4-5 jam/hari.

Berdasarkan jumlah media sosial yang aktif digunakan, menggunakan 4 media sosial memiliki kuantitas paling banyak, diikuti yang menggunakan 3 media sosial, yang menggunakan >5 media sosial, dan yang menggunakan 5 media sosial. Berdasarkan media sosial yang paling banyak digunakan, pengguna media sosial *whatsapp* memiliki jumlah yang paling banyak, pengguna *instagram*, pengguna *tik tok*, pengguna *twitter*, pengguna *facebook*, pengguna *youtube* berjumlah 2 orang, dan pengguna *line*.

Berdasarkan relasi *fear of missing out* dan perilaku *phubbing* pada remaja dapat dikatakan, semakin tinggi *fear of missing out* maka remaja melakukan *phubbing*. Sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out* maka remaja tidak melakukan *phubbing*.

Remaja dengan *fear of missing out* yang tinggi, ia memiliki perasaan cemas, gelisah dan takut diabaikan ketika ia tidak tahu apa yang dilakukan oleh teman-temannya di luar sana. Hal ini membuat remaja memiliki keinginan yang kuat untuk terus menerus mengecek media sosial dan melakukan *scrolling timeline* dengan menggunakan smartphone supaya tidak ketinggalan informasi dan melakukan *phubbing*.

Diskusi Keilmuan

Phubbing merupakan singkatan dari *phone snubbing*. Menurut Karadağ et al., *phubbing* adalah perilaku dari seseorang individu yang memperhatikan smartphone saat berbicara dengan orang lain, berurusan dengan smartphone dan menjauhkan diri dari komunikasi interpersonal. Dengan kata lain *phubbing* merupakan bentuk perilaku pengabaian pada lingkungan sekitar dengan memusatkan perhatian pada penggunaan smartphone.¹⁵

Menurut Youarti & Hidayah, Salah satu indikasi seseorang berperilaku *phubbing* yakni dengan berpura-pura memberikan perhatian pada lawan bicara, namun pandangannya tertuju pada smartphone.¹⁶ Menurut Chotpitayasunondh & Douglas, Indikasi inipun

¹⁵ Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, (2015). 4(2), 60-74.

¹⁶ Youarti, I. E., & Hidayah, N. Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, (2018). 4(1), 143-152.

berdampak pada kurangnya perasaan memiliki sehingga dapat mempengaruhi persepsi kualitas komunikasi dan kepuasan dalam bersosial.¹⁷

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas, Salah satu predictor utama dari perilaku *phubbing* ialah *Fear of Missing Out* atau yang disingkat dengan istilah *FoMO*.¹⁸ Menurut Przybylski et al., *FoMO* adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kegelisahan setelah melihat ataupun mengecek sosial media yang dimiliki dan melihat keseruan-keseruan yang sedang dilakukan oleh rekan-rekannya di luar sana dan adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain di dunia maya.¹⁹

Hal ini ini pun dicirikan dengan adanya keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, dan munculnya perasaan tidak nyaman berupa adanya keyakinan bahwa orang lain mengalami sesuatu yang tidak dialaminya.²⁰ Agar dapat tetap terus terhubung dengan yang lain, remaja cenderung mengecek smartphone yang dimiliki setiap saat. Namun pada kenyataannya hal ini, mengakibatkan efek seperti kelelahan secara mental dan frustrasi,²¹ stress,²² perasaan terkucilkan dan kesepian,²³ hingga melakukan *phubbing*.²⁴

Dari hasil penelitian Saputri mengenai Peran *fear of missing out (FoMO)* terhadap Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja diketahui bahwa *FoMO* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan media social instagram pada remaja. Hal tersebut diduga sejalan dengan penelitian ini bahwa *FoMO* yang ada pada remaja memiliki kontribusi terhadap perilaku *phubbing* hal ini dapat diamati dari perilaku yang dimunculkan oleh remaja tersebut.²⁵

Penelitian Al-Saggaf dan O'Donnell di Australia mengenai *The Role Of State Boredom, State Of Fear Of Missing Out And State Loneliness In State Phubbing* yang melibatkan 325 responden membuktikan dan menunjukkan bahwa apabila *FoMO* tinggi maka *Phubbing* pun tinggi. Dengan kata lain, individu yang memiliki perasaan takut, khawatir, cemas dan gelisah

¹⁷ Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, (2018). 48(6), 304-316.

¹⁸ Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, (2016). 63, 9-18.

¹⁹ Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, (2013). 29(4), 1841-1848.

²⁰ 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. Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, (2016). 14(1), 33-44.

²¹ Wiesner, L. A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out. *Fighting FOMO*, (2017). 1-58.

²² Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, (2013). 29(4), 1841-1848.

²³ Vaidya, N., Jaiganesh, S., & Krishnan, J. Prevalence of internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, (2016). 6(1), 97-100.

²⁴ Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing. *Australasian Conference on Information Systems*, (2019). 214-221.

²⁵ Saputri, T. M. Peran fear of missing out (fomo) terhadap kecanduan media social instagram pada remaja di kota Palembang, *Skripsi Universitas Sriwijaya*. (2019).

akan kehilangan kesempatan untuk mengetahui informasi tentang orang lain atau teman sebayanya, maka cenderung melakukan *phubbing*.²⁶

Menurut Przybylski et al., Hasil membuktikan bahwa *fear of missing out* berpengaruh membuat seseorang melakukan *phubbing*. Rasa cemas akan ketertinggalan informasi dan keingintahuan untuk tetap mengetahui kegiatan orang lain membuat remaja terus menggunakan smartphonenya bahkan ketika sedang berkomunikasi dengan lawan bicara.²⁷

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas, pada dasarnya remaja lebih banyak menggunakan smartphone untuk kebutuhan instrumental, seperti untuk bermain game, nonton *live streaming*, jbjb mutual dengan teman-temannya dan sebagainya. Kegiatan yang seperti demikian menimbulkan rasa menyenangkan sehingga ketika sudah terlalu merasakan keseruan, remaja menjadi lebih tidak dapat mengendalikan dirinya dan tidak merasa bersalah ketika mengacuhkan lawan bicaranya karena terlalu fokus pada smartphone.²⁸

Hal ini sejalan dengan penelitian Kurnia, Sitasari, dan Safitri, bahwa remaja memiliki kontrol diri yang rendah. Rendahnya kontrol diri ini pada akhirnya membuat remaja melakukan *phubbing* yakni menggunakan smartphone ketika sedang berkomunikasi dan mengabaikan lawan bicara.²⁹ Sedangkan remaja perempuan pada dasarnya menurut Hurlock, memiliki kontrol diri yang tinggi disebabkan karena perempuan secara kognitif, sosioemosional, dan orientasi pubertas perempuan lebih matang dari laki-laki.³⁰

Ketika seorang remaja menggunakan smartphone dengan durasi yang lebih sedikit seperti 2-3 jam/hari, pada dasarnya akan lebih cenderung memanfaatkan waktunya untuk melakukan kontak sosial, interaksi sosial dengan lingkungan sekitar dan memanfaatkan penggunaan smartphone untuk hal-hal yang penting. Berbeda dengan remaja yang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan smartphone misalnya 6-8 jam/hari atau > 8jam/hari, cenderung lebih merasakan keseruan dan perasaan menyenangkan dari beragam fitur yang ada pada smartphone dibanding berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas, intensitas penggunaan smartphone pada dasarnya berkaitan erat dengan kemampuan pengendalian diri yang dimiliki oleh tiap individu.³¹ Hal ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh Syifa yang mengatakan semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone maka individu semakin melakukan *phubbing* secara simultan.³²

Pada dasarnya, banyaknya aplikasi media sosial yang dimiliki oleh remaja yang menggunakan kurang dari 5 media social cenderung membuat tingkat ketergantungan untuk menggunakan smartphone menjadi rendah. Dengan memiliki banyak media sosial, remaja

²⁶ Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing. *Australasian Conference on Information Systems*, (2019). 214-221.

²⁷ Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, (2013). 29(4), 1841-1848.

²⁸ Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, (2016). 63, 9-18.

²⁹ Kurnia, S., Sitasari, N. W., & Safitri, M., Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, (2020). 18(1), 58-67.

³⁰ Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (5th ed.). Jakarta: Erlangga. (2004).

³¹ Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M., How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, (2016). 63, 9-18.

³² Syifa, A., Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, (2020), 10 (1), 83.

menjadi kebingungan dan tidak focus untuk menentukan harus menggunakan media social yang mana. Penelitian As-Sahih mengemukakan bahwa remaja dengan >5 media sosial memiliki kecanduan smartphone yang rendah. Pada akhirnya remaja cenderung hanya sekedar mendownload media sosial namun tidak benar-benar menggunakannya secara kompulsif, dan tidak melakukan *phubbing*.³³

Menurut Fauzan, media sosial telah menjadi ruang dimana setiap individu membentuk dan membangun hubungan, membentuk identitas diri, mengekspresikan diri, dan belajar tentang dunia di sekitar kita.³⁴ Menurut Karadağ et al., media sosial tidak hanya berkaitan dengan komunikasi namun media sosial mencakup hal menarik lainnya seperti pertukaran informasi, *sharing* multimedia dan sebagainya. Dengan demikian, remaja menjadi lebih sadar akan fungsi dari media sosial itu sendiri sehingga tidak menjadikannya sebagai boomerang yang dapat merusak proses interaksi sosialnya.³⁵

Dengan kata lain, menurut Aulia, kecenderungan remaja menggunakannya tidak secara berulang-ulang atau hanya digunakan saat *free time*, remaja cenderung menggunakan media sosial saat ada waktu luang, merasa tidak ada kerjaan atau sekedar menunggu sesuatu.³⁶

Kesimpulan

Dari hasil pengolahan dan menganalisa pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa poin-poin penting yaitu: terdapat relasi positif signifikan antara *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja. Artinya, semakin tinggi *fear of missing out*, maka remaja akan melakukan *phubbing*. Sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out*, maka remaja tidak melakukan *phubbing*. *Fear of missing out* memiliki relasi yang besar terhadap perilaku *phubbing*. Sisanya dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain.

Program Pedampingan Relasi *Fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* di kalangan remaja pada komunitas Fatayat NU Mergoyoso Kalianyar Ngronggot Nganjuk bisa dikatakan efektif dalam memberikan pemahaman sekaligus tindakan pencegahan terhadap kecanduan smartphone di kalangan remaja dalam rangka mewujudkan generasi muda yang ideal sebagai generasi penerus dan tonggak utama negara.

Pengakuan/Acknowledgements

Terima kasih diucapkan kepada jajaran pimpinan Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam dan juga kepada ketua LP3M STAIDA atas izin, fasilitas dan kesempatan yang telah diberikan untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat. Tidak lupa apresiasi

³³ As-Sahih, A., Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kecanduan smartphone pada remaja, *Skripsi Universitas Esa Unggul*. 2014.

³⁴ Fauzan, A., Analisis psikometrik instrument *phubbing* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. 2018.

³⁵ Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B., Determinants of *phubbing*, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, (2015), 4(2), 60-74.

³⁶ Aulia, S., Komunikasi kesehatan mentalremaja dalam penggunaan media sosial. *Pintar Opini Untar*, 2021. 2, 5-11. Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M., Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, (2017), 8, 1-16.

setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya program pengabdian ini khususnya kepada pengelola TPQ Al-Muttaqin desa Jatirejo kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Semoga apa yang telah diberikan dan dicurahkan kepada tim PkM STAI Darussalam Pokja Mlorah menjadi jariah sekaligus menjadi kontribusi akademik yang dapat bermanfaat dan berguna khususnya bagi civitas akademika Perguruan Tinggi serta dapat menambah khazanah keilmuan bagi masyarakat pada umumnya.

Daftar Referensi

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, (2016). 14(1),
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. The role of state boredom, state of fear of missing out and state loneliness in state phubbing. *Australasian Conference on Information Systems*, (2019).
- As-Sahih, A., Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kecanduan smartphone pada remaja, *Skripsi Universitas Esa Unggul*. 2014.
- Aulia, S., Komunikasi kesehatan mentalremaja dalam penggunaan media sosial. *Pintar Opini Untar*, 2021. 2, 5-11.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M., Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, (2017),
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, (2016). 63,
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, (2018). 48(6),
- Christopher Dureau, *Pembaru dan kekuatan lokal untuk pembangunan*, Australian Community Development and Civil Society Strengthening Scheme (ACCESS) Tahap II, (Agustus 2013),
- Fauzan, A., Analisis psikometrik instrument phubbing dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. 2018.
- Flew, T. *New Media : an Introduction*. Melbourne: Oxford University Press, (2002).
- Hurlock, E. B. Psikologi perkembangan:suatu endekatan sepanjang Rentang Kehidupan(5th ed.). Jakarta: Erlangga. (2004).
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, (2015). 4(2),
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., & Safitri, M., Kontrol diri dan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, (2020). 18(1),
- Lister, Martin,dkk. *New Media*, 2nd edition. New York: Routledge, (2009).
- Pinchot, dkk. How Mobile Technology is Changing Our Culture. CONISAR Proceedings Vol. 3 No. 1519. USA: *Conference on Information Systems Applied Research*, (2010).
- 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),
- Saputri, T. M. Peran fear of missing out (fomo) terhadap kecanduan media social instagram pada remaja di kota Palembang, *Skripsi Universitas Sriwijaya*. (2019).
- Sparks, Glenn, G. *Media Effects Research, A Basic Overview*, 4th ed. USA: Wadsworth, (2013).
- Syifa, A., Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, (2020), 10 (1),

- Vaidya, N., Jaiganesh, S., & Krishnan, J. Prevalence of internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, (2016). 6(1),
- Wiesner, L. *A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out. Fighting FOMO*, (2017).
- Won-jun, Lee. An Exploratory Study on Addictive Use of Smartphone. *CyberPsychology and Behaviour*, Vol. 8 No. 5. Korea: Cheoungju University Press, (2012).
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, (2018). 4(1),
- Young, K.S. *Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. CyberPsychology and Behaviour*, Vol. 1, No. 3. USA: Sage Publications, (1996).