

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Isu kesehatan mental menjadi tantangan utama yang harus dihadapi dalam masyarakat modern saat ini. Tekanan sosial untuk memenuhi standar tertentu, baik dalam hal prestasi, penampilan, maupun gaya hidup, kerap membuat orang merasa tidak cukup baik atau tidak memenuhi ekspektasi lingkungan sekitarnya. Secara global, prevalensi gangguan kesehatan mental diperkirakan sebesar 13% atau sebanyak 970 juta orang menderita gangguan kesehatan mental yang mengakibatkan 700.000 orang meninggal karena bunuh diri tiap tahunnya dan menjadi penyebab kematian ke-4 pada remaja di seluruh dunia. Pada wilayah Asia Tenggara prevalensi penderita gangguan kesehatan mental diperkirakan sebesar 13,2% setara dengan 260 juta orang (WHO, 2023).

Indonesia sebagai salah satu negara yang berada di kawasan Asia Tenggara memiliki prevalensi gangguan kesehatan mental sebesar 2% atau 630.827 kasus. Prevalensi gangguan mental depresi di Indonesia sebesar 1,4% dengan prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok remaja (15-24 tahun), yaitu sebesar 2% (Kemenkes RI, 2023). Menurut *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* yang dilakukan pada Tahun 2022 terhadap 5.664 remaja diseluruh Indonesia, masalah gangguan mental yang paling lazim pada remaja di Indonesia adalah kecemasan yaitu sebesar 26,7%, diikuti depresi sebesar 5,3% dan stres 1,8%.

Prevalensi gangguan kesehatan mental Provinsi Sulawesi Selatan berada diatas rata-rata prevalensi nasional yaitu sebesar 2,7% atau 21.208 kasus. Provinsi Sulawesi Selatan masuk kedalam 5 besar provinsi dengan tingkat depresi paling tinggi di Indonesia yaitu sebesar 1,7% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, kabupaten/kota di Sulawesi Selatan dengan tingkat gangguan mental tertinggi adalah Kota Makassar yaitu sebanyak 5.963 kasus dengan kelompok umur terbanyak pada usia 15-24 tahun sebanyak 8.364 kasus (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu penyebab gangguan kesehatan mental pada remaja adalah kecanduan *smartphone* (Zhang *et al.*, 2020). Penelitian lain juga mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* pada remaja memengaruhi kesehatan mental dan meningkatkan risiko dan ide bunuh diri (Shinetsetseg *et al.*, 2022). Perkembangan teknologi komunikasi yang pesat telah membuat penggunaan *smartphone* menjadi kebutuhan pokok bagi banyak orang. *Smartphone* tidak lagi sekadar alat untuk berbicara atau berkirim pesan, tetapi telah berevolusi menjadi perangkat multifungsi. Penggunaan banyak aplikasi, panggilan video dan media sosial membuat jarak dan waktu seolah tidak lagi menjadi penghalang untuk berkomunikasi. *Smartphone* juga mendukung berbagai aktivitas lain yang semakin memperluas pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran berbagai aplikasi mulai dari hiburan, pendidikan, kesehatan,

hingga produktivitas membuat *smartphone* menjadi alat yang serbaguna (Syahrah *et al.*, 2020).

Laporan *State of Mobile* yang dirilis oleh Data.ai pada Januari 2024 menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* di dunia menghabiskan sekitar 5 jam per hari menggunakan perangkat mereka dan Indonesia menjadi negara dengan penggunaan *smartphone* terlama di dunia, yakni mencapai 6 jam per hari (Nelson, 2024). Kelompok umur terbanyak yang menguasai atau memiliki *smartphone* pada tahun 2023 adalah usia 15-24 tahun sebanyak 92,14% (BPS, 2023). Damayanti dan Arviani (2023) dalam risetnya juga menemukan bahwa remaja berumur 12-24 tahun di Indonesia, khususnya di Kota Jakarta dan Surabaya menghabiskan lebih dari 5 jam per hari untuk menggunakan *smartphone*, untuk itu penting untuk melihat durasi penggunaan *smartphone* pada remaja di Kota Makassar.

Remaja merupakan tahap krusial dalam perjalanan manusia di mana mereka berada di fase transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada periode ini, terjadi banyak perkembangan signifikan, termasuk yang berkaitan dengan aspek biologis, psikologis dan sosial yang membuka peluang besar bagi perubahan dalam kehidupan remaja tersebut (Mentari *et al.*, 2020). Hal ini menjelaskan mengapa kebanyakan pengguna *smartphone* adalah remaja, mereka berada dalam fase pencarian identitas dan eksplorasi sosial yang intens dimana *smartphone* menjadi alat utama untuk berkomunikasi, mengakses informasi dan mengekspresikan diri. Fitur-fitur yang mendukung interaksi sosial dan kreativitas, *smartphone* memenuhi kebutuhan remaja untuk terhubung dan beradaptasi dengan lingkungan mereka yang terus berubah.

Meskipun *smartphone* memiliki banyak keuntungan untuk berkomunikasi dan berinteraksi sosial, penggunaan ponsel yang berlebihan dapat menyebabkan perilaku disfungsional seperti FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO dapat memengaruhi perilaku dan kesejahteraan psikologis. 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 (Tamri *et al.*, 2023). Diketahui bahwa situasi ini berdampak negatif pada kehidupan individu yang terdampak. FoMO dapat menyebabkan depresi, menurunnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya gejala kecemasan, stres, penurunan fungsi kehidupan, peningkatan risiko psikopatologi dan kecanduan teknologi (O'Connell, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Balta *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa orang dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang mengakibatkan perilaku *phubbing*.

Perilaku *phubbing* merupakan perilaku dimana seseorang lebih memfokuskan perhatian pada *smartphone* mereka daripada berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya (Sun & Samp, 2022). Fenomena ini sering

terjadi dalam berbagai situasi sosial, seperti saat berkumpul dengan teman, makan bersama keluarga atau bahkan dalam pertemuan formal. Ketika individu terjebak dalam dunia digital, mereka cenderung mengabaikan percakapan dan koneksi emosional yang terjadi secara langsung yang dapat mengakibatkan perasaan diabaikan atau kurang dihargai diantara mereka yang hadir. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dalam konteks ini tidak hanya memengaruhi hubungan interpersonal, tetapi juga dapat mengganggu kualitas interaksi sosial secara keseluruhan (Mumek *et al.*, 2024).

Perilaku *phubbing* berkolerasi positif dengan beberapa masalah psikologis seperti stres, depresi dan kecemasan (Chatterjee, 2020 & Ergün *et al.*, 2019). Meskipun berkomunikasi diplatform media sosial dan dibalik layar ponsel membuat pengguna merasa lebih nyaman, pengguna ponsel menganggap aksesibilitas mereka sebagai pemicu stres karena penggunaan ponsel menuntut ketersediaan mereka kapan saja dan dimana saja (Taylor & Bazarova, 2021). Beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat memicu peningkatan stres, seperti menonton video atau berita yang menegangkan (Al-Maghaireh *et al.*, 2024), bermain game (Pine *et al.*, 2020) dan menerima pesan negatif di sosial media (Weinstein *et al.*, 2021). Perilaku *phubbing* tidak hanya berpengaruh kepada diri pelaku namun, dapat berdampak terhadap pengamat perilaku tersebut. Sebuah studi menunjukkan bahwa pengamat *phubbing* menunjukkan efek positif yang lebih rendah, peningkatan efek negatif dan tingkat stres yang lebih tinggi (Nuñez *et al.*, 2020).

Perilaku *phubbing* juga memiliki hubungan dengan depresi, hal ini dikarenakan perilaku *phubbing* dapat mengganggu kualitas komunikasi interpersonal dan hubungan sosial seseorang dan berkurangnya empati serta kepercayaan dalam suatu hubungan yang dapat menyebabkan depresi (Shah *et al.*, 2024). Secara biologis, gelombang elektromagnetik dari *smartphone* menyebabkan produksi melatonin melambat oleh karena itu ketika kita secara terus menerus memeriksa ponsel dan menggunakannya secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur yang terkait dengan peningkatan keparahan gejala depresi (Nakshine *et al.*, 2022). *Phubbing* juga dapat meningkatkan rasa keterasingan sosial yang diekspresikan melalui pengabaian orang yang sedang berbicara dengan menggunakan ponsel yang pada akhirnya meningkatkan gejala depresi (Li *et al.*, 2021).

Kecemasan juga memiliki kolerasi dengan perilaku *phubbing*, individu dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung lebih sering melakukan *phubbing* untuk mengurangi gejala kecemasan dan ketidaknyamanan akibat interaksi sosial melalui ponsel mereka (Guazzini *et al.*, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* memiliki keterkaitan positif dengan penarikan sosial yang lebih besar (Stevic & Matthes, 2023), penurunan persepsi kualitas komunikasi dan tingkat kepercayaan interpersonal yang

rendah (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019) yang semuanya dapat menyebabkan kecemasan. Ironisnya, semakin sering individu memeriksa ponsel mereka untuk menghilangkan kecemasan, semakin mereka menyadari bahwa mereka terisolasi secara sosial dan melewatkan banyak interaksi yang mengakibatkan kecemasan yang lebih besar (Bhattacharya *et al.*, 2019).

Perilaku *phubbing* sering terjadi dan terlihat dikalangan remaja, khususnya diantara mahasiswa (Mariati & Sema, 2019). Salah satu Program Studi dengan intensitas tinggi dalam penggunaan perangkat digital adalah Program Studi Sistem Informasi hal ini dikarena bidang studi mereka berkaitan langsung dengan teknologi informasi, pengembangan aplikasi dan sistem digital. Pada Program Studi Sistem Informasi sebagian besar mahasiswanya berjenis kelamin laki-laki, dimana remaja laki-laki memiliki resiko tinggi untuk berperilaku *phubbing* (Hura *et al.*, 2021 & Kurnia *et al.*, 2020). Salah satu universitas yang menyediakan Program Studi Sistem Informasi adalah Universitas Hasanuddin. UNHAS adalah salah satu universitas terbaik di Indonesia, khususnya di kawasan Indonesia Timur yang memiliki banyak mahasiswa dengan latar belakang yang beragam dan bersifat representatif.

Berdasarkan besarnya masalah maka peneliti meneliti lebih dalam mengenai hubungan fomo dengan *phubbing* dan kesehatan mental pada mahasiswa mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Hasanuddin.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dijelaskan bahwa dalam era digital yang semakin berkembang penggunaan teknologi dan media sosial telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk perilaku sosial mahasiswa. Salah satu fenomena yang muncul adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu rasa cemas atau khawatir berlebihan akan ketinggalan informasi atau pengalaman menarik yang dialami orang lain. FoMO ini sering kali berkaitan erat dengan perilaku *phubbing*, yakni tindakan mengabaikan orang di sekitar karena terlalu fokus pada ponsel. Perilaku ini dikhawatirkan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam hal stres, depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu "Bagaimana Hubungan Perilaku FoMO dan *Phubbing* dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Hasanuddin?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum:

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku FoMO dan *Phubbing* dengan kesehatan mental pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi perilaku FoMO pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.

- a. Mengidentifikasi perilaku *phubbing* pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.
- b. Mengidentifikasi kesehatan mental pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.
- c. Menganalisis hubungan perilaku FoMO dengan *phubbing* pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.
- d. Menganalisis hubungan perilaku FoMO dengan stres pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.
- e. Menganalisis hubungan perilaku FoMO dengan depresi pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.
- f. Menganalisis hubungan perilaku FoMO dengan kecemasan pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.
- g. Menganalisis hubungan *Phubbing* dengan stres pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.
- h. Menganalisis hubungan *Phubbing* dengan depresi pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.
- i. Menganalisis hubungan *Phubbing* dengan kecemasan pada mahasiswa sistem informasi Universitas Hasanuddin.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Ilmiah:

Penelitian ini dapat memberikan informasi dalam bidang kesehatan khususnya terkait hubungan antara perilaku FoMO dan *Phubbing* dengan kesehatan mental pada mahasiswa Program Studi Ilmu Informasi. Penelitian ini juga dapat dijadikan sumber referensi bagi penelitian berikutnya.

1.4.2 Manfaat Institusi:

Penelitian ini juga memberikan wawasan penting bagi universitas untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Data yang dihasilkan dari penelitian ini bisa membantu universitas dalam merancang program yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan perangkat digital yang berlebihan dan mendorong interaksi sosial langsung di antara mahasiswa.

1.4.3 Manfaat Praktis:

Peneliti dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama perkuliahan serta dapat memperluas ilmu pengetahuan

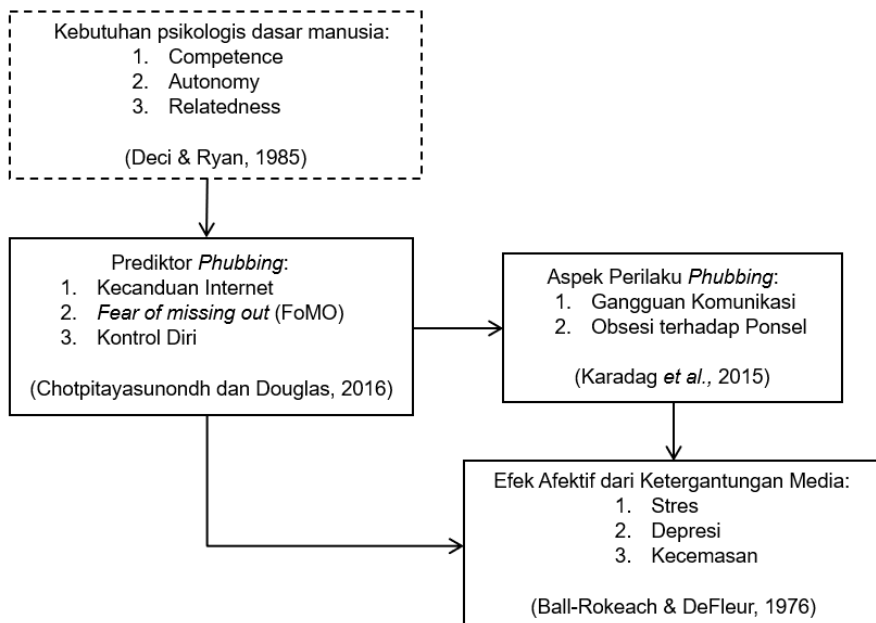
dan wawasan terkait hubungan antara perilaku FoMO dan *Phubbing* dengan kesehatan mental pada mahasiswa Program Studi Ilmu Informasi.

1.5 Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari self determination theory yang dikemukakan oleh Edward L. Deci & Richard M. Ryan (1985), teori ini mencakup kebutuhan akan otonomi, kompetensi dan keterhubungan yang menjelaskan bagaimana ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tersebut dapat memicu munculnya perilaku FoMo. Kebutuhan akan keterhubungan/relatedness adalah aspek yang paling kuat terkait dengan FoMo, seseorang yang merasa tidak cukup terhubung dengan lingkungan sosialnya akan lebih sering merasakan ketakutan bahwa mereka tertinggal dari pengalaman sosial yang penting. Kebutuhan otonomi dan kompetensi juga berpengaruh dimana jika keduanya tidak terpenuhi, seseorang mungkin merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atas pengalaman sosial mereka atau merasa bahwa mereka tidak berhasil dalam konteks sosial tersebut, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap FoMo.

Disisi lain menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2018), perilaku FoMo menjadi salah satu prediktor selain kecanduan internet dan kontrol diri yang dapat mengakibatkan perilaku *phubbing*. Aspek-aspek perilaku *phubbing* adalah gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel, hal ini menjelaskan mengapa orang yang berperilaku *phubbing* cenderung mengabaikan orang disekitarnya dan fokus pada ponsel mereka (Karadag *et al.*, 2015).

Menurut teori Depedensi Media (Media Dependency Theory) yang dikembangkan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur (1976), individu atau masyarakat menjadi bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhan mereka, baik itu kebutuhan informasi, hiburan, maupun sosial. Teori ini menunjukkan bahwa semakin besar ketergantungan seseorang terhadap media, semakin besar pengaruh media tersebut terhadap perilaku dan kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks hubungan antara FoMO, *phubbing* dan kondisi psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan, teori depedensi media bisa digunakan untuk menjelaskan bagaimana interaksi individu dengan teknologi dan media sosial dapat mempengaruhi keadaan mental mereka (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976).

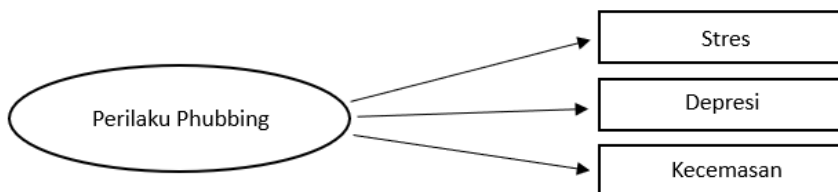


Gambar 1.1 Kerangka Teori

Modifikasi dari (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976; Deci & Ryan, 1985; Karadag et al., 2015; Chotpitayasonondh dan Douglas, 2016)

1.6 Kerangka Konsep

Berdasarkan dasar pemikiran variabel penelitian yang dikemukakan sebelumnya, maka disusunlah kerangka konsep penelitian yang dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.2 Kerangka Konsep

Keterangan:

- : Variabel Independen
- : Variabel Dependen
- : Arah Hubungan

1.7 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Tabel 1.1
Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

No.	Variabel	Definisi Operasioanal	Alat Ukur	Kriteria Objektif	Skala Pengukuran
1.	FoMO	Perilaku FoMO didefinisikan sebagai ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang ketika merasa kehilangan kesempatan, pengalaman, atau informasi penting yang dialami oleh orang lain, terutama melalui media sosial.	<i>Fear of Missing Out Scale</i> (FoMOs)	<ul style="list-style-type: none"> • Risiko Rendah: Jika responden memiliki skor < 21 • Risiko Sedang: Jika Responden memiliki skor 21 – 35 • Risiko Tinggi: Jika responden memiliki skor > 35 	Ordinal
2.	<i>Phubbing</i>	Perilaku <i>phubbing</i> didefinisikan sebagai tingkat penggunaan ponsel yang mengganggu interaksi sosial	<i>Generic Phubbing Scale</i> (GPS).	<ul style="list-style-type: none"> • Risiko Rendah: Jika responden memiliki skor < 36 • Risiko Sedang: Jika Responden memiliki skor 36 – 55 • Risiko Tinggi: Jika responden memiliki skor > 55 	Ordinal
3.	Kesehatan Mental (Stres,	<ul style="list-style-type: none"> • Stres: Stres didefinisikan sebagai 	<i>Depression Anxiety Stress Scale-</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Stres: • Normal: Jika responden memiliki skor 0 -14 	Ordinal

	Depresi & Kecemasan)	<p>tingkat ketegangan emosional yang dialami.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depresi: Depresi didefinisikan sebagai tingkat kesedihan dan hilangnya minat yang dialami. • Kecemasan: Kecemasan didefinisikan sebagai tingkat kekhawatiran atau ketegangan yang dialami. 	21 (DASS-21)	<ul style="list-style-type: none"> • Stres Ringan: Jika responden memiliki skor 15 -18 • Stres Sedang : Jika responden memiliki skor 19 – 25 • Stres Berat: Jika responden memiliki skor 26 – 33 • Stres Sangat Berat : Jika responden memiliki skor < 33 <p>Depresi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normal: Jika responden memiliki skor 0 – 9 • Depresi Ringan: Jika responden memiliki skor 10 – 13 • Depresi Sedang: Jika responden memiliki skor 14 – 20 • Depresi Berat: Jika responden memiliki skor 21 – 27 • Depresi Sangat Berat : Jika responden memiliki skor < 27 <p>Kecemasan:</p>	
--	----------------------	---	--------------	---	--

				<ul style="list-style-type: none">• Normal: Jika responden memiliki skor 0 – 7• Kecemasan Ringan: Jika responden memiliki skor 8 – 9• Kecemasan Sedang : Jika responden memiliki skor 10 – 14• Kecemasan Berat: Jika responden memiliki skor 15 – 19• Kecemasan Sangat Berat : Jika responden memiliki skor < 19	
--	--	--	--	---	--

BAB II METODE PENELITIAN

2.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. *Cross-sectional* digunakan untuk mengetahui kolerasi dari perilaku FoMO dengan *phubbing* dan kesehatan mental pada satu waktu tertentu. Hal ini membantu mengidentifikasi pola hubungan tanpa memerlukan waktu yang panjang dan tanpa memengaruhi variabel yang diteliti.

2.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Hasanuddin khususnya pada Program Studi Sistem Informasi. Adapun waktu pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari – April 2025.

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Sistem Informasi di Universitas Hasanuddin yaitu sebanyak 472 orang.

2.3.2 Sampel

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah mahasiswa Program Studi Sistem Informasi di Universitas Hasanuddin yang memenuhi kriteria eksklusi dan inklusi.

2.3.3 Besar Sampel

Sampel akan sangat berpengaruh pada representase populasi dalam sebuah proses penelitian. Besar sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan Rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan:

n : Besar sampel minimum

N : Jumlah total populasi

e : Tingkat kesalahan maximum sebesar 0,05 atau 5%

Nilai N diperoleh dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) untuk Program Studi Sistem Informasi Universitas Hasanuddin yaitu sebanyak 472 mahasiswa, sehingga dapat dihitung besar sampel yang digunakan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$
$$n = \frac{472}{1 + 472 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = \frac{472}{2,18}$$

$$n = 217$$

Berdasarkan dari hasil perhitungan dengan menggunakan rumus, diketahui jumlah sampel minimal yang seharusnya digunakan sebanyak orang 217 orang.

2.3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* jenis *purposive sampling*. Strategi *purposive sampling* digunakan untuk mengambil sampel yang relevan dengan tujuan penelitian dari suatu populasi yang belum diketahui secara pasti. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

- a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Sistem Informasi yang bersedia menjadi partisipan, aktif menggunakan *smartphone* dan aktif menggunakan media sosial atau bermain game.
- b. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang tidak bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini dan mahasiswa yang tidak aktif menggunakan *smartphone*, sosial media atau bermain game.

2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang diperoleh merupakan kuesioner yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan terkait karakteristik responden, perilaku FoMO, perilaku *Phubbing* dan pertanyaan mengenai kesehatan mental responden.

Perilaku FoMO akan diukur menggunakan kuesioner *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs). FoMOs adalah alat ukur psikologis yang dirancang untuk mengukur tingkat FoMO. Kuesioner ini terdiri atas 10 item yang mengukur tingkat FoMO secara umum, termasuk aspek-aspek yang berkaitan dengan *online FoMO* (On-FoMO). FoMO umum mengukur kecemasan dan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial secara lebih luas, sementara *On-FoMO* lebih fokus pada kecemasan dan dorongan yang muncul akibat ketergantungan pada perangkat digital dan media sosial. Kedua dimensi ini mencerminkan bagaimana seseorang merasakan kekhawatiran tentang tertinggal dari informasi sosial, baik dalam interaksi fisik maupun melalui dunia maya. Responden diminta untuk menjawab setiap item menggunakan skala Likert dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Total skor

kemudian dihitung untuk menentukan tingkat FoMO seseorang, dengan skor lebih tinggi menunjukkan tingkat FoMO yang lebih besar (Przybylski *et al.*, 2013).

Perilaku *Phubbing* akan diukur menggunakan *Generic Phubbing Scale* (GPS). GPS adalah alat ukur yang dirancang untuk mengukur perilaku *phubbing* seseorang. GPS terdiri atas empat dimensi utama yang mencerminkan berbagai aspek dari perilaku *phubbing*, yaitu: *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgment*. Dimensi *nomophobia* mengukur ketakutan atau kecemasan saat tidak dapat mengakses ponsel, *interpersonal conflict* mencerminkan ketegangan dalam hubungan sosial akibat penggunaan ponsel, *self-isolation* menunjukkan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial karena fokus pada ponsel, dan *problem acknowledgment* menggambarkan kesadaran individu terhadap dampak negatif dari perilaku *phubbing*. Keempat dimensi ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai frekuensi dan dampak *phubbing* dalam kehidupan sosial sehari-hari. Terdiri atas 15 item, responden diminta untuk menilai pernyataan-pernyataan terkait kebiasaan *phubbing* mereka menggunakan skala Likert, misalnya dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Skor total mencerminkan tingkat *Phubbing* seseorang, dimana skor yang lebih tinggi menunjukkan kebiasaan *phubbing* yang lebih sering atau lebih parah (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Kesehatan mental mahasiswa akan diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21). DASS-21 adalah alat ukur untuk mengukur tingkat stres, depresi dan kecemasan yang terdiri dari 21 item. Setiap subskala memiliki 7 item dan masing-masing dinilai menggunakan skala Likert 4 poin, mulai dari 0 ("Tidak berlaku sama sekali") hingga 3 ("Sangat berlaku bagi saya"). Skor akhir dari setiap subskala diperoleh dengan menjumlahkan skor item terkait dan mengalikannya dengan dua, untuk mempertahankan keterkaitan dengan versi DASS-42 (Yılmaz *et al.*, 2017).

2.4.1 Uji Validitas

Uji validitas kuesioner penelitian ini dilakukan pada 32 responden yang berasal dari mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan mahasiswa yang mengikuti UKM *E-Sport* menggunakan *g-form*. Uji validitas digunakan guna memastikan keabsahan setiap item sebagai alat ukur variabel. Berdasarkan tabel r-hitung yang sudah ditetapkan dengan ketentuan standar validitas untuk variabel penelitian ini adalah >0.349 , maka dapat dikatakan valid. Suatu atribut pernyataan dianggap valid apabila r-hitung $>$ r-tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas

Variabel	Pertanyaan	r-Tabel	r-Hitung	Sig.(2-tailed)	Keterangan
FoMO	B1	0.349	0.797	0,000	Valid
	B2	0.349	0.801	0,000	Valid
	B3	0.349	0.670	0,000	Valid
	B4	0.349	0.716	0,000	Valid
	B5	0.349	0.531	0,002	Valid
	B6	0.349	0.485	0,005	Valid
	B7	0.349	0.457	0,009	Valid
	B8	0.349	0.419	0,017	Valid
	B9	0.349	0.416	0,018	Valid
	B10	0.349	0.512	0,003	Valid
Phubbing	C1	0.349	0.686	0,000	Valid
	C2	0.349	0.576	0,001	Valid
	C3	0.349	0.457	0,001	Valid
	C4	0.349	0.409	0,020	Valid
	C5	0.349	0.718	0,000	Valid
	C6	0.349	0.580	0,001	Valid
	C7	0.349	0.602	0,000	Valid
	C8	0.349	0.595	0,000	Valid
	C9	0.349	0.430	0,014	Valid
	C10	0.349	0.415	0,018	Valid
	C11	0.349	0.651	0,000	Valid
	C12	0.349	0.519	0,002	Valid
	C13	0.349	0.605	0,000	Valid
	C14	0.349	0.609	0,000	Valid
	C15	0.349	0.694	0,000	Valid
Kecemasan	D1	0.349	0.379	0,032	Valid
	D2	0.349	0.394	0,026	Valid
	D3	0.349	0.578	0,001	Valid
	D4	0.349	0.665	0,000	Valid
	D5	0.349	0.710	0,000	Valid
	D6	0.349	0.476	0,006	Valid
	D7	0.349	0.673	0,000	Valid

Stres	D8	0.349	0.508	0,003	Valid
	D9	0.349	0.622	0,000	Valid
	D10	0.349	0.664	0,000	Valid
	D11	0.349	0.701	0,000	Valid
	D12	0.349	0.778	0,000	Valid
	D13	0.349	0.386	0,029	Valid
	D14	0.349	0.572	0,001	Valid
Depresi	D15	0.349	0.717	0,000	Valid
	D16	0.349	0.593	0,000	Valid
	D17	0.349	0.674	0,000	Valid
	D18	0.349	0.502	0,003	Valid
	D19	0.349	0.409	0,020	Valid
	D20	0.349	0.680	0,000	Valid
	D21	0.349	0.643	0,000	Valid

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel hasil uji validitas diatas, semua butir pertanyaan dinyatakan valid untuk digunakan dalam mengukur FoMO, *phubbing* dan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner telah memenuhi kriteria validitas yang diperlukan.

2.4.2 Uji Reabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur reliabilitas suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel. Suatu instrumen dikatakan reliable atau konsisten jika digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data atau jawaban yang sama, dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Dalam penelitian ini teknik untuk menghitung indeks reliabilitas yaitu menggunakan metode Cronbach's Alpha, yaitu menganalisis reliabilitas alat ukur dari satu kali pengukuran, dengan ketentuan jika nilai $r\text{-Alpha} > 0,6$, maka dinyatakan reliable dan sebaliknya jika nilai $r\text{-Alpha} < 0,6$ maka dinyatakan tidak reliable. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar Reliabilitas	Keterangan
FoMO	0,789	0,60	Reliabel
<i>Phubbing</i>	0,848	0,60	Reliabel
Kesehatan Mental	0,903	0,60	Reliabel

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel hasil uji reliabilitas terhadap seluruh variabel FoMO, *phubbing* dan kesehatan mental di atas, menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ sehingga dinyatakan handal atau layak digunakan untuk menjadi alat ukur instrumen kuesioner dalam penelitian ini.

2.5 Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

2.5.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui wawancara secara langsung kepada responden dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian.

2.5.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti, didapatkan melalui media perantara. Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023.

2.5.3 Cara Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui dua metode. Pertama, menggunakan *Google Form* (GForm) yang dibagikan kepada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi yang memenuhi kriteria inklusi. GForm ini sudah dilengkapi dengan Persetujuan Subjek Penelitian (PSP) dan *informed consent* untuk memastikan persetujuan responden. Penyebaran GForm dibantu oleh asisten laboratorium di Prodi Sistem Informasi. Kedua, wawancara langsung dilakukan kepada beberapa responden di Prodi Sistem Informasi untuk memperoleh informasi lebih mendalam terkait perilaku FoMO, *phubbing*, dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

2.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

2.6.1 Teknik Pengolahan Data

Pada penelitian ini data yang telah dikumpulkan kemudian diolah menggunakan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) secara deskriptif dan analitik dengan mengikuti tahapan, yaitu:

a. *Editing*

Editing dilakukan setelah data terkumpul dan dilakukan dengan memeriksa kelengkapan dan kesesuaian data. Tahapan ini dilakukan untuk mengetahui apabila terjadi kekurangan atau ketidaksesuaian data yang diperoleh di lapangan.

b. *Cleaning Data*

Cleaning data adalah proses pengecekan kembali untuk melihat ada atau tidaknya *missing data*. Apabila ditemukan ketidaksesuaian pada data yang telah diinput maka dilakukan perbaikan pada data yang bermasalah, proses ini dilakukan pada aplikasi SPSS.

c. *Recode/Transform*

Dilakukan perubahan data yang sebelumnya berbentuk kategorik menjadi data numerik berupa angka. Bila diperlukan juga dilakukan pengelompokan pada data dengan variabel yang sama ataupun pada variabel yang berbeda, proses ini dilakukan pada aplikasi SPSS.

d. *Import Data*

Import data dilakukan untuk memasukkan data berdasarkan variabel masing-masing ke aplikasi SPSS.

e. *Tabulasi*

Tabulasi adalah pembuatan tabel-tabel pada data yang telah dianalisis sesuai dengan kode yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam melakukan tahapan ini diperlukan ketelitian agar tidak terjadi kesalahan.

2.6.2 Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat, analisis bivariat dan analisis multivariat.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran pada masing-masing variabel dependen dan independen, dalam hal ini yang akan dianalisis univariat dalam penelitian ini adalah tingkat FoMO, *phubbing* dan kesehatan mental responden.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui korelasi/hubungan antara variabel bebas, variabel terikat dan variabel intervening. Penelitian ini menggunakan analisa bivariat uji non parametrik dengan metode Chi Square. Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$ yang artinya jika $p < \alpha$ maka dikatakan bahwa hipotesis diterima atau terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat sedangkan, jika didapatkan hasil $p > \alpha$ maka hipotesis ditolak atau tidak terdapat hubungan antara ketiga variabel.

2.7 Penyajian Data

Data yang telah diolah dan dianalisis akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang disertai dengan narasi berisi penjelasan untuk dibahas pada hasil penelitian.

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Program Studi Sistem Informasi adalah salah satu program studi di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Hasanuddin, yang terletak di Kampus Tamalenrea, Makassar, Sulawesi Selatan. Program studi ini menawarkan kurikulum yang disusun untuk memenuhi standar kompetensi di bidang sistem informasi, dengan mata kuliah inti yang berfokus pada pengembangan berbasis *Outcome-Based Education* (OBE) di bidang informatika dan komputer. Untuk mendukung proses pembelajaran, Program Studi Sistem Informasi dilengkapi dengan fasilitas seperti Laboratorium Rekayasa Perangkat Lunak dan Perpustakaan yang menyediakan berbagai sumber daya bagi mahasiswa dan dosen.

Sebagai program studi yang sangat bergantung pada perangkat digital, mahasiswa Program Studi Sistem Informasi sering kali terlibat dalam berbagai kegiatan yang memanfaatkan teknologi, seperti pembelajaran daring dan pengembangan aplikasi. Namun, ketergantungan ini juga meningkatkan potensi terjadinya perilaku *phubbing*, yakni kebiasaan mengabaikan interaksi langsung dengan orang lain karena terlalu fokus pada perangkat digital. *Phubbing*, yang sering dijumpai di kalangan remaja dan mahasiswa, dapat menimbulkan dampak negatif terhadap hubungan sosial dan kesehatan mental. Lebih lanjut, mahasiswa Sistem Informasi, yang mayoritas berjenis kelamin laki-laki, diketahui memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini menjadikan mahasiswa Program Studi Sistem Informasi sebagai kelompok yang relevan untuk diteliti, terutama dalam hubungannya dengan FOMO dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

3.2 Hasil Penelitian

3.2.1 Karakteristik Umum Sampel

Tabel 3.1 Distribusi Responden berdasarkan Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	Jumlah Sampel	
	Frekuensi (n=222)	Persentase (%)
Kelompok Umur (Tahun)		
18-19	38	17
20-25	184	83
Jenis Kelamin		
Perempuan	107	48
Laki-Laki	115	52
Umur Pertama Kali Memiliki <i>Handphone</i>		
6-12 (SD)	79	35,6
13-15 (SMP)	94	42,3
15-18 (SMA)	49	22,1
Durasi Pemakaian <i>Handphone</i>		
< 2 jam/hari	0	0
2-3 jam/hari	8	3,6
4-5 jam/hari	81	36,5
6-8 jam/hari	86	38,7
> 8 jam/hari	47	21,2
Umur Pertama Kali Memiliki Akun Media Sosial		
6-12 (SD)	75	33,8
13-15 (SMP)	117	52,7
15-18 (SMA)	30	13,5
Media Sosial yang Aktif Digunakan		
Instagram	179	25,6
Facebook	73	10,4
Tiktok	154	22
Line	43	6,1
Twitter	82	11,7
Whatsapp	169	24,2
Aktifitas Paling Sering Dilakukan pada Media Sosial		
Upload konten	81	14,4
Berkomentar	77	13,8
<i>Stalking</i> akun teman/orang lain	79	14,1
<i>Scrolling Timeline</i>	160	28,6
<i>Chattingan</i>	163	29,1

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil analisis karakteristik responden pada Tabel 3.1, menunjukkan bahwa dari 222 responden, kelompok umur terbanyak terdapat pada kelompok umur dewasa muda yaitu berkisar 20-25 tahun yaitu sebanyak 84% disusul dengan kelompok umur remaja akhir yang terdapat pada kelompok umur 18-19 tahun yaitu sebanyak 17% responden. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 52% dan perempuan sebanyak 48%. Sebagian besar responden mulai memiliki handphone saat usia 13-15 tahun (42,3%), diikuti oleh kelompok usia 6-12 tahun (35,6%), dan 15-18 tahun (22,1%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mulai menggunakan handphone sejak usia sekolah menengah pertama (SMP).

Mayoritas responden menggunakan handphone selama 6-8 jam per hari (38,7%) dan 4-5 jam per hari (36,5%) sementara itu, 21,2% menggunakan lebih dari 8 jam per hari dan hanya 3,6% yang menggunakan 2-3 jam per hari. Tidak ada responden yang menggunakan handphone kurang dari 2 jam sehari. Ini menunjukkan pola penggunaan handphone yang cukup intensif. Sebagian besar responden mulai memiliki akun media sosial pada usia 13-15 tahun (52,7%), diikuti oleh usia 6-12 tahun (33,8%) dan 15-18 tahun (13,5%). Media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram (25,6%) dan WhatsApp (24,2%), diikuti oleh TikTok (22%). Facebook, Twitter, dan Line digunakan dalam persentase yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa platform visual dan komunikasi instan lebih populer di kalangan responden. Aktivitas yang paling sering dilakukan adalah chatting (29,1%) dan scrolling timeline (28,6%), diikuti oleh upload konten (14,4%), stalking akun orang lain (14,1%) dan berkomentar (13,8%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar penggunaan media sosial berfokus pada konsumsi konten dan interaksi langsung melalui pesan, dibandingkan dengan aktivitas yang lebih aktif seperti membuat postingan atau memberikan komentar.

3.2.2 Distribusi Responden berdasarkan Perilaku FoMO dan Phubbing

Distribusi responden berdasarkan Perilaku FoMO dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Distribusi Responden berdasarkan Perilaku FoMO dan Phubbing

Perilaku	Jumlah Sampel	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
FoMO		
Rendah	37	16,7
Sedang	125	56,3
Tinggi	60	27
Phubbing		
Rendah	34	15,3
Sedang	90	40,5
Tinggi	98	44,2
Total	222	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3.2 dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami FoMO dalam tingkat sedang hingga tinggi sebanyak 56,3% dan 27%, diikuti dengan tingan FoMO rendah sebanyak 16,7%. Sebagian besar responden memiliki tingkat *phubbing* yang tinggi dan sedang dengan masing-masing 44,2% dan 40,5% diikuti dengan 15,3% responden memiliki tingkat *phubbing* ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden sering mengabaikan interaksi sosial karena fokus pada ponsel mereka.

Tabel 3.3 Distribusi Responden berdasarkan Dimensi Perilaku *Phubbing*

Perilaku <i>Phubbing</i>						
Pertanyaan		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
Nomophobia						
P1	Merasa gelisah/cemas jika jauh dari ponsel.	3,2%	10,4%	23%	41,9%	21,6%
P2	Tidak betah meninggalkan ponsel.	6,3%	11,7%	23,4%	32%	26,6%
P3	Meletakkan ponsel di tempat yang dapat dilihat.	1,4%	9%	19,8%	43,2%	26,6%
P4	Khawatir akan melewatkan hal penting jika tidak memeriksa ponsel.	1,8%	12,2%	21,6%	44,1%	20,3%
Interpersonal Conflict						
P5	Sering bertengkar dengan orang lain karena terlalu sering menggunakan ponsel.	17,6%	23,4%	23,9%	23%	12,2%
P6	Orang-orang bilang saya terlalu sering berinteraksi dengan ponsel saya.	15,3%	23%	20,7%	24,8%	16,2%
P7	Kesal jika orang lain meminta untuk berhenti menggunakan ponsel dan berbicara dengan mereka.	20,3%	27,5%	14,9%	23%	14,4%
P8	Tetap menggunakan ponsel meskipun tahu itu membuat orang lain kesal.	17,6%	26,6%	15,3%	24,3%	16,2%
Self-Isolation						
P9	Lebih memilih memperhatikan ponsel daripada berbicara dengan orang lain.	19,4%	23,4%	19,4%	22,5%	15,3%
P10	Merasa puas ketika memperhatikan ponsel daripada orang lain.	18%	25,2%	12,6%	25,7%	18,5%
P11	Merasa baik saat berhenti fokus pada orang lain dan	11,7%	21,6%	20,7%	26,6%	19,4%

	lebih memperhatikan ponsel.					
P12	Menghilangkan stres dengan mengabaikan orang lain dan memperhatikan ponsel.	7,7%	18%	16,7%	33,8%	23,9%
Problem Acknowledgement						
P13	Memperhatikan ponsel lebih lama dari yang direncanakan.	5%	9%	18%	41,4%	26,6%
P14	Kehilangan kesempatan untuk berbicara dengan orang lain karena sibuk menggunakan ponsel.	7,7%	14%	18,9%	35,6%	23,9%
P15	Sering berpikir "sebentar lagi" saat sedang menggunakan ponsel.	1,4%	3,6%	16,7%	48,6%	29,7%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3.3, perilaku *phubbing* dibagi atas empat dimensi yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self isolation* dan *problem acknowledgement*. Pada dimensi *nomophobia*, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan ketergantungan emosional yang tinggi terhadap ponsel. Persentase tertinggi sebesar 69,8% muncul pada pernyataan meletakkan ponsel di tempat yang dapat dilihat, di mana responden setuju dan sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa ponsel menjadi benda yang harus selalu berada dalam jangkauan pandangan mereka, mencerminkan rasa tidak nyaman jika ponsel jauh dari mereka. Dalam dimensi *interpersonal conflict*, responden mulai mengalami gesekan sosial akibat penggunaan ponsel. Persentase tertinggi pada dimensi ini adalah 41%, pada pernyataan bahwa orang lain menilai mereka terlalu sering berinteraksi dengan ponsel. Ini menggambarkan bahwa penggunaan ponsel oleh responden mulai berdampak pada persepsi orang lain terhadap perilaku sosial mereka.

Pada dimensi *self isolation*, kecenderungan untuk lebih memperhatikan ponsel daripada orang lain cukup terlihat kuat. Persentase tertinggi sebesar 57,7% muncul pada pernyataan bahwa responden menghilangkan stres dengan memperhatikan ponsel sambil mengabaikan orang lain. Ini menunjukkan bahwa ponsel digunakan sebagai mekanisme coping stres, yang berpotensi mengurangi kualitas interaksi sosial. Dalam dimensi *problem acknowledgement*, responden menunjukkan kesadaran

yang tinggi terhadap perilaku penggunaan ponsel yang berlebihan. Persentase tertinggi mencapai 78,3% pada pernyataan bahwa responden sering berpikir "sebentar lagi" saat menggunakan ponsel. Ini menandakan bahwa meskipun responden menyadari kecenderungan untuk menggunakan ponsel secara berlebihan, perilaku tersebut tetap sulit dikendalikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* cukup kuat di kalangan responden, terutama dalam aspek ketergantungan emosional terhadap ponsel (*nomophobia*) dan isolasi sosial, dengan tingkat kesadaran (*problem acknowledgement*) yang tinggi, sementara konflik sosial (*interpersonal conflict*) akibat penggunaan ponsel mulai muncul namun belum dominan.

3.2.3 Distribusi Responden Menurut Kesehatan Mental

Table 3.4 Distribusi Responden berdasarkan Kesehatan Mental

Kesehatan Mental	Jumlah Sampel	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres		
Normal	38	17,1
Ringan	47	21,2
Sedang	63	28,4
Berat	44	19,8
Sangat Berat	30	13,5
Depresi		
Normal	65	29,3
Ringan	46	20,7
Sedang	55	24,8
Berat	33	14,9
Sangat Berat	23	10,4
Kecemasan		
Normal	17	7,7
Ringan	40	18
Sedang	61	27,5
Berat	69	31,1
Sangat Berat	35	15,8
Total	222	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3.4, lebih dari setengah responden mengalami stres ringan hingga sangat berat (82,9%) sementara itu, 17,1% responden berada dalam kategori normal dan tidak mengalami stres signifikan. Dalam aspek depresi, sebanyak 70,8% responden mengalami depresi dari tingkat ringan hingga sangat

berat. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi mahasiswa dalam penelitian ini memiliki gejala depresi. Pada aspek kecemasan, data menunjukkan bahwa 92,4% responden mengalami kecemasan dari tingkat ringan hingga sangat berat. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini menghadapi tingkat kecemasan yang tinggi.

3.2.4 Hubungan Perilaku FoMO dengan *Phubbing*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka diperoleh data mengenai hubungan perilaku FoMO dengan *phubbing*. Berikut adalah hasil tabulasi silang (*crosstab*) antara perilaku FoMO dengan *phubbing* dapat dilihat dalam tabel 3.5:

Tabel 5.5 Hubungan Perilaku FoMO dengan *Phubbing*

FoMO	<i>Phubbing</i>						Total		Cramer's V (df=4)
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	10	42,7	24	64,9	3	8,1	37	100	≤0,21
Sedang	14	11,2	63	50,4	48	38,4	125	100	(Lemah)
Tinggi	10	16,7	3	5	47	78,3	60	100	0,22-0,35
Total	34	15,3	90	40,5	98	44,1	222	100	(Sedang)
Nilai Uji Statistik Chi Square 0,000 (<0,05), V=0,366									≥0,36
									(Kuat)

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3.5, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang memiliki tingkat FoMO rendah dan sedang mengalami perilaku *phubbing* sedang dengan persentasi masing 64,9% dan 50,4%. Responden dengan FoMO tinggi juga memiliki kecenderungan melakukan *phubbing* tinggi. Dari 60 mahasiswa yang memiliki FoMO tinggi, sebanyak 47 orang (78,3%) menunjukkan kebiasaan *phubbing* yang tinggi. Hasil ini menunjukkan adanya pola bahwa semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, semakin besar kemungkinan mereka melakukan *phubbing*.

Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dan *phubbing* pada mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Hasanuddin. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Cramer's V, diperoleh nilai 0,366 dengan derajat kebebasan (df) = 4. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat antara variabel yang diuji.

3.2.5 Hubungan Perilaku FoMO dengan Kesehatan Mental

Berikut adalah hasil tabulasi silang (*crosstab*) antara perilaku FoMO dengan kesehatan mental dapat dilihat dalam tabel 3.6:

Tabel 3.6 Hubungan Perilaku FoMO dengan Kesehatan Mental

FoMO	Kesehatan Mental										Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Stres												
Rendah	17	45,9	8	21,6	8	21,6	3	8,1	1	2,7	37	100
Sedang	19	15,2	33	26,4	43	34,4	20	16	10	8	125	100
Tinggi	2	3,3	6	10	12	20	21	35	19	31,7	60	100
Total	38	17,1	47	21,1	63	28,4	44	19,8	30	13,5	222	100
Nilai Uji Statistik <i>Chi Square</i> 0,000 (<0,05), V=0,382												
Depresi												
Rendah	20	54,1	7	18,9	4	10,8	5	13,5	1	2,7	37	100
Sedang	36	28,8	35	28	38	30,4	9	7,2	7	5,6	125	100
Tinggi	9	15	4	6,7	13	21,7	19	31,7	15	25	60	100
Total	65	29,3	46	20,7	55	24,8	33	14,9	23	10,4	222	100
Nilai Uji Statistik <i>Chi Square</i> 0,000 (<0,05), V=0,365												
Kecemasan												
Rendah	8	21,6	20	54,1	7	18,9	1	2,7	1	2,7	37	100
Sedang	8	6,4	16	12,8	47	37,6	46	36,8	8	6,4	125	100
Tinggi	1	1,7	4	6,7	7	11,7	22	36,7	26	43,3	60	100
Total	17	7,7	40	18	61	27,5	69	31,1	35	15,8	222	100
Nilai Uji Statistik <i>Chi Square</i> 0,000 (<0,05), V=0,480												

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3.6, responden dengan FoMo rendah mayoritas tidak menunjukkan gejala stres (45,9%), tidak mengalami depresi (54,1%), serta cenderung hanya mengalami kecemasan ringan (54,1%). Responden dengan FoMo sedang umumnya berada pada tingkat gangguan psikologis sedang, seperti stres sedang (34,4%), depresi sedang (30,4%), dan kecemasan sedang (37,6%).

Perbedaan mencolok terlihat pada kelompok dengan FoMo tinggi, di mana proporsi gangguan psikologis berat hingga sangat berat menjadi dominan. Sebanyak 35% mengalami stres berat dan 31,7% stres sangat berat. Untuk depresi, 31,7% mengalami tingkat berat dan 25% sangat berat. Begitu juga dengan kecemasan, sebanyak 36,7% mengalami kecemasan berat dan 43,3% kecemasan sangat berat.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa hubungan antara FoMO dan ketiga variabel psikologis tersebut signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selain itu, hasil uji Cramer's V menunjukkan kekuatan hubungan yang cukup kuat, yaitu 0,382 untuk stres, 0,365 untuk depresi, dan 0,480 untuk kecemasan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang nyata dan bermakna antara tingkat FoMO dengan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa. Semakin tinggi FoMO yang dirasakan, semakin besar pula risiko individu mengalami gangguan psikologis yang lebih serius.

3.2.6 Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Kesehatan Mental

Berikut adalah hasil tabulasi silang (*crosstab*) antara perilaku *phubbing* dengan stres dapat dilihat dalam tabel 3.7:

Tabel 3.7 Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Kesehatan Mental

<i>Phubbing</i>	Kesehatan Mental										Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Stres												
Rendah	9	26,5	11	32,4	8	23,5	3	8,8	3	8,8	34	100
Sedang	25	27,8	31	34,4	26	28,9	5	5,6	3	3,3	90	100
Tinggi	4	4,1	5	5,1	29	29,6	36	36,7	24	24,5	98	100
Total	38	17,1	47	21,2	63	28,4	44	19,8	30	13,5	222	100
Nilai Uji Statistik <i>Chi Square</i> 0,000 (<0,05), V= 0,427												
Depresi												
Rendah	21	61,8	8	23,5	1	2,9	3	8,8	1	2,9	34	100
Sedang	39	43,3	28	31,1	16	17,8	5	5,6	2	17,8	90	100
Tinggi	5	5,1	10	10,2	38	38,8	25	25,5	20	20,4	98	100
Total	65	29,3	46	20,7	55	24,8	33	14,9	23	10,4	222	100
Nilai Uji Statistik <i>Chi Square</i> 0,000 (<0,05), V= 0,462												
Kecemasan												
Rendah	9	26,5	12	35,3	9	26,5	3	8,8	1	2,9	34	100
Sedang	6	6,7	23	25,6	40	44,4	18	20	3	3,3	90	100
Tinggi	2	2	5	5,1	12	12,2	48	49	31	31,6	98	100
Total	17	7,7	40	18	61	27,5	69	31,1	35	15,8	222	100
Nilai Uji Statistik <i>Chi Square</i> 0,000 (<0,05), V= 0,480												

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5.7, pada kelompok dengan tingkat *phubbing* rendah, sebagian besar responden hanya mengalami gangguan ringan atau bahkan tidak mengalami gejala psikologis. Sebanyak 32,4% mengalami stres ringan, 61,8% tidak

mengalami depresi, dan 35,3% hanya mengalami kecemasan ringan. Sebaliknya, pada kelompok dengan *phubbing* sedang, gejala mulai meningkat, ditandai dengan mayoritas responden mengalami stres ringan (34,4%) hingga sedang (28,9%), depresi ringan (31,1%), serta kecemasan sedang (44,4%).

Pola yang lebih mencolok terlihat pada responden dengan tingkat *phubbing* tinggi. Dari 98 responden dalam kelompok ini, 36,7% mengalami stres berat, 38,8% mengalami depresi sedang, dan sebagian besar mengalami kecemasan berat (49%) hingga sangat berat (31,6%). Temuan ini memperkuat indikasi bahwa kebiasaan *phubbing* yang tinggi berkorelasi dengan tingkat stres, depresi, dan kecemasan yang lebih serius.

Secara statistik, ketiga hubungan tersebut signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji Chi-Square dengan nilai $p = 0,000$ untuk seluruh variabel. Selain itu, hasil uji Cramer's V menunjukkan kekuatan hubungan yang cukup kuat, yaitu 0,427 untuk stres, 0,462 untuk depresi, dan 0,480 untuk kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang bermakna antara perilaku *phubbing* dan gangguan psikologis pada mahasiswa, di mana semakin tinggi frekuensi *phubbing*, semakin tinggi pula risiko individu mengalami gangguan kesehatan mental.

3.3 Pembahasan

3.3.1 Gambaran Umum Perilaku FoMO, *Phubbing* dan Kesehatan Mental

Di era digital muncul berbagai fenomena psikososial yang memengaruhi cara individu berinteraksi dan merespons lingkungannya. Dua perilaku yang cukup menonjol dalam beberapa tahun terakhir adalah FoMO dan *phubbing*, dimana keduanya berakar dari perubahan pola komunikasi dan keterikatan terhadap teknologi digital. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kualitas interaksi sosial, tetapi juga memiliki kaitan erat dengan aspek kesehatan mental, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa yang merupakan kelompok paling aktif dalam penggunaan media sosial (Gupta & Sharma, 2021; Dibajnia et al., 2025).

FoMO secara umum dapat dipahami sebagai perasaan cemas atau kekhawatiran yang dialami seseorang karena merasa bahwa dirinya mungkin melewatkan pengalaman, kesempatan atau informasi penting yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya. Perasaan ini bukan sekadar keinginan untuk ikut serta dalam suatu aktivitas, tetapi lebih kepada ketakutan mendalam akan kehilangan sesuatu yang bernilai secara sosial maupun emosional. Individu dengan FoMO tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menikmati momen saat ini karena pikirannya terus-

menerus teralihkan oleh hal-hal yang mungkin sedang terjadi di tempat lain. (Yunarti, 2024).

Secara psikologis, FoMO berkaitan erat dengan teori kebutuhan dasar manusia seperti *need to belong* (Baumeister & Leary, 1995), dimana individu memiliki dorongan kuat untuk membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang bermakna. Ketika individu merasakan adanya potensi kehilangan koneksi tersebut misalnya tidak diundang ke suatu acara penting atau tidak mengetahui informasi terbaru dari lingkungannya maka, akan timbul perilaku FoMO. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung lebih rentan mengalami FoMO karena mereka sangat bergantung pada validasi sosial dan keterhubungan dengan kelompoknya (Putri & Utami, 2023).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami FoMO dalam tingkat sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan adanya kecemasan signifikan terkait ketertinggalan informasi atau pengalaman sosial. Hal ini juga diperkuat oleh temuan bahwa 58,5% responden menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi, baik di lingkungan sosial maupun media digital. Hal ini mengindikasikan adanya dorongan untuk terus terhubung dan mengetahui perkembangan terkini membuat individu sulit melepaskan diri dari perangkat mereka.

Dalam upaya untuk terus merasa terhubung, banyak individu menggunakan smartphone bahkan saat berkomunikasi langsung dengan lawan bicara mereka. Perilaku ini dikenal sebagai *phubbing*, yaitu kecenderungan mengabaikan orang di sekitar karena terlalu fokus pada perangkat elektronik, khususnya smartphone. Istilah *phubbing* berasal dari gabungan kata *phone* dan *snubbing*, yang menggambarkan sikap kurang sopan dalam komunikasi tatap muka akibat perhatian yang teralihkan ke layar ponsel (Ivanova et al., 2020; Hura et al., 2021).

Phubbing dapat dijelaskan melalui teori Self-Determination yang menyatakan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan dasar: keterhubungan, otonomi dan kompetensi. Ketika seseorang merasa kurang diperhatikan atau tidak nyaman dalam percakapan langsung, mereka cenderung beralih ke ponsel untuk mencari kenyamanan. *Smartphone* membantu memenuhi kebutuhan keterhubungan lewat media sosial (kebutuhan), memberikan kendali penuh atas kapan dan bagaimana mereka berinteraksi (otonomi), serta meningkatkan rasa percaya diri karena lebih terbiasa berkomunikasi secara digital (kompetensi) (Deci & Ryan, 1985).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa perilaku *phubbing* pada responden tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh empat

dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu nomophobia, konflik interpersonal, isolasi diri dan pengakuan terhadap adanya masalah penggunaan ponsel. Mayoritas responden menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap *phubbing*, yang salah satunya tercermin dari perasaan cemas berlebih saat berjauhan dari ponsel, yang mengindikasikan adanya dimensi nomophobia. Meskipun menyadari bahwa penggunaan ponsel dapat mengganggu orang lain, sekitar 40,5% responden tetap melakukannya, yang menunjukkan adanya konflik interpersonal. Di sisi lain, 57,7% responden memilih mengalihkan perhatian ke ponsel sebagai cara untuk menghindari stres dan interaksi sosial, dimana ini memperkuat indikasi terjadinya isolasi diri dan sebanyak 68% dan 78,3% responden yang merasa penggunaan ponsel mereka berlangsung lebih lama dari yang direncanakan dan sering menunda untuk berhenti yang mencerminkan adanya kesadaran akan masalah tersebut namun tidak disertai dengan kemampuan mengendalikannya.

Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO dan *phubbing* bukan sekadar persoalan kebiasaan menggunakan ponsel, melainkan mencerminkan dinamika psikologis yang lebih dalam, khususnya terkait kebutuhan akan keterhubungan dan validasi sosial. Oleh karena itu, penting untuk meninjau lebih lanjut bagaimana perilaku ini berkaitan dengan kondisi kesehatan mental, mengingat keterlibatannya dengan gejala seperti kecemasan, stres, dan depresi (O'Connell, 2020; Shahbaz et al., 2020). Dalam konteks ini, Teori Dependensi Media yang dikembangkan oleh Ball-Rokeach dan DeFleur (1976) memberikan penjelasan bahwa individu yang sangat bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, maupun identitas diri, cenderung lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Ketika media menjadi sumber utama dalam membentuk persepsi sosial tanpa adanya kontrol dan kesadaran diri yang memadai, maka media justru dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan mental, termasuk kecenderungan mengalami FoMO dan *phubbing*.

Pada penelitian ini ditemukan sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan tinggi dimana kebanyakan responden kadang-kadang merasa takut tanpa alasan yang jelas, kesulitan bernafas tanpa aktivitas fisik dan khawatir akan panik dan mempermalukan diri sendiri yang mengindikasikan gejala respon fisiologis dan kognitif yang umum pada gangguan kecemasan. Ditemukan juga sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang yang ditandai dengan sulit rileks, sensitif dan sering merasa gugup. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori depresi sedang. Hal ini tercermin dari kesulitan mereka dalam memulai aktivitas, perasaan sedih dan putus asa yang muncul secara berkala, serta hilangnya antusiasme

terhadap berbagai hal yang sebelumnya mungkin dianggap menyenangkan atau bermakna. Temuan ini memperlihatkan adanya beban psikologis yang cukup kompleks dan saling berkaitan di kalangan responden.

Penelitian oleh Ramón-Arbués et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah dapat meningkatkan perasaan isolasi sosial dan stres, yang kemudian berkontribusi pada munculnya gejala depresi dan kecemasan. Ketiga masalah ini saling berhubungan, di mana isolasi sosial memperparah stres, stres memicu kecemasan, dan kecemasan maupun depresi dapat semakin memperkuat perasaan terasing. Hubungan timbal balik ini membentuk siklus yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami keterkaitan antara ketiga aspek tersebut agar dapat dilakukan pencegahan dan penanganan yang tepat dalam upaya menjaga kesehatan mental, khususnya di era digital saat ini.

3.3.2 Hubungan Perilaku FoMO dengan *Phubbing*

Fenomena FoMO dan *phubbing* semakin relevan di kalangan remaja dan mahasiswa. FoMO, perasaan takut tertinggal dari pengalaman sosial, sering muncul karena tekanan untuk terlibat dalam aktivitas sosial (Rozgonjuk et al., 2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa 48,2% responden merasa terganggu jika tidak bisa menghadiri acara yang direncanakan dan 66,6% menganggap penting memahami lelucon dalam kelompok. Hal ini menunjukkan dorongan kuat untuk tetap terhubung dalam dinamika sosial, dengan upaya memahami lelucon sebagai manifestasi FoMO agar tetap dianggap bagian dari kelompok.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 1985), yang menekankan pentingnya pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi dan keterhubungan. Ketika individu merasa tidak dilibatkan dalam aktivitas sosial, kebutuhan akan keterhubungan tidak terpenuhi, sehingga menimbulkan kecemasan. Di sisi lain, perasaan tidak mampu mengikuti percakapan atau dinamika kelompok juga mencerminkan tidak terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi. Ketidakterpenuhan dua kebutuhan inilah yang menjadi dasar munculnya FoMO dalam konteks sosial.

Ketika kebutuhan akan keterhubungan tidak terpenuhi dalam interaksi sosial nyata, individu cenderung mencari pemenuhannya melalui media sosial yang mengakibatkan individu akhirnya memprioritaskan komunikasi digital di atas komunikasi langsung, sehingga meningkatkan perilaku *phubbing* atau perilaku mengabaikan

interaksi sosial secara langsung karena terlalu fokus pada perangkat *smartphone* (Gao *et al.*, 2023).

Temuan empiris dalam penelitian ini memperkuat konsep teoritis tersebut, di mana FoMO terbukti memiliki keterkaitan yang signifikan dengan perilaku *phubbing* di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat FoMO dan *phubbing* sedang hingga tinggi, dengan hubungan kuat antara variabel yang diuji. Dalam konteks mahasiswa, hal ini memperkuat dugaan bahwa kebutuhan untuk selalu terhubung secara digital dapat mengarah pada kebiasaan *phubbing* yang semakin meningkat.

Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Margaretha & Sudarji (2025), yang menemukan hasil bahwa semakin tinggi tingkat FoMO pada remaja maka semakin tinggi juga perilaku *phubbing* yang dialami oleh remaja tersebut. Hal ini dikarenakan remaja cenderung merasa khawatir jika tertinggal dalam memperoleh informasi terbaru. Mereka terus memantau notifikasi dan mengikuti perkembangan tren di media sosial, sehingga mereka tidak bisa terlepas dari *smartphone* mereka. Keinginan untuk selalu terhubung dengan dunia maya membuat mereka berusaha tetap mengikuti setiap pembaruan, baik dalam bentuk informasi, notifikasi, maupun berbagai konten digital lainnya. Akibatnya, durasi waktu penggunaan ponsel mereka meningkat secara signifikan (Agung & Galigo, 2022).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan hal serupa dimana hampir seluruh responden memiliki durasi penggunaan handphone lebih dari 4 jam per hari, menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurnia *et al.* (2020), individu yang menggunakan media sosial atau *smartphone* dengan durasi lebih dari 4 jam sehari telah mengkategorikan perilaku *phubbing* yang tinggi. Ditemukan juga bahwa mayoritas responden kebanyakan menggunakan media sosial dibandingkan dengan aplikasi hiburan. Hal ini didukung hasil penelitian Angraini *et al.* (2022) yang menemukan adanya keterkaitan antara FoMO dengan penggunaan media sosial. Dapat diartikan penggunaan media sosial dapat berpotensi memunculkan FoMO yang lebih tinggi pada remaja dibandingkan dengan aplikasi-aplikasi lainnya yang pada akhirnya akan menimbulkan perilaku *phubbing*.

Meskipun demikian, beberapa studi menunjukkan bahwa faktor lain, seperti kecanduan *smartphone* dan kurangnya kontrol diri, mungkin lebih berperan dalam mendorong perilaku *phubbing*. Penelitian oleh Bajwa *et al.* (2023), menemukan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh signifikan terhadap *phubbing*, sementara FoMO berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. FoMO dalam konteks ini hanya memperkuat atau memperjelas hubungan antara kecanduan *smartphone* dan *phubbing*, bukan sebagai penyebab utamanya.

Hasil penelitian serupa juga ditemukan oleh Chi *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa adiksi media sosial memiliki hubungan yang lebih kuat terhadap *phubbing* dibandingkan dengan FoMO. Dalam konteks ini, FoMO hanyalah salah satu komponen dari adiksi media sosial, bukan satu-satunya penyebab *phubbing*. Adiksi menciptakan kebutuhan yang lebih kuat dan lebih terus-menerus untuk berinteraksi dengan media sosial, yang menyebabkan individu lebih sering memprioritaskan dunia maya dibandingkan interaksi nyata.

Fenomena *phubbing* yang dipicu oleh FoMO maupun faktor lainnya tentu tidak terjadi tanpa konsekuensi, perilaku ini membawa sejumlah dampak negatif dalam bidang kesehatan. Dampaknya antara lain, peningkatan gejala depresi terutama pada remaja (Yue *et al.*, 2024), gangguan kesejahteraan psikologis (Garrido *et al.*, 2024), ancaman terhadap kebutuhan dasar psikologis (Knausenberger *et al.*, 2022) dan gangguan pada kesehatan fisik seperti gangguan tidur (Niu *et al.*, 2020). Untuk mengatasi berbagai dampak tersebut, diperlukan pendekatan komprehensif baik secara individu maupun sosial. Pada tingkat individu, salah satu strategi yang terbukti efektif adalah *mindfulness-based intervention*. Penelitian oleh Jin *et al.* (2023) menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat menurunkan tingkat FoMO dan meningkatkan kontrol diri, yang pada akhirnya menurunkan frekuensi *phubbing*. Cara lain yang dapat digunakan adalah intervensi berbasis lingkungan seperti edukasi literasi digital dan penguatan relasi sosial tatap muka sangat penting. Şafak & Oflaz (2024), menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi dampak negatif *phubbing* terhadap kesejahteraan psikologis.

3.3.3 Hubungan Perilaku FoMO dengan Stres

FoMO semakin mendapat perhatian karena implikasinya terhadap kesejahteraan mental, terutama stres yang dialami oleh mahasiswa. FoMO menjadi faktor tambahan yang memperberat kondisi stres tersebut karena mendorong perilaku adiktif terhadap media sosial, meningkatkan kecemasan sosial dan menciptakan rasa tidak puas terhadap diri sendiri akibat perbandingan sosial yang terus-menerus (Elhai *et al.*, 2021).

Hal ini dapat dijelaskan lebih lanjut menggunakan *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Teori ini menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai diri sendiri. Dalam konteks media sosial, mahasiswa sering terpapar pada unggahan teman sebaya yang menunjukkan pencapaian atau gaya hidup ideal, sehingga mendorong perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*). Hal ini dapat menimbulkan perasaan tertinggal, ketidakpuasan diri dan tekanan untuk memenuhi standar sosial yang tidak realistis. Ketika standar tersebut

terasa tidak terjangkau dapat menimbulkan distress psikologi. Dalam situasi ini, FoMO bukan sekadar rasa takut ketinggalan informasi, melainkan reaksi terhadap tekanan sosial yang dipicu oleh media digital, yang justru memperparah stres yang dialami (Reer et al., 2019).

Temuan empiris dari penelitian ini semakin memperkuat konsep teoritis tersebut dimana, ditemukan adanya hubungan signifikan antara perilaku FoMO dan tingkat stres pada mahasiswa. Hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Semakin tinggi tingkat FoMO yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari informasi, pengalaman atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, maka kecenderungan mengalami stres juga semakin meningkat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Polii *et al.* (2023), yang menemukan hubungan positif signifikan antara FoMO dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Beberapa faktor yang mempengaruhi hubungan ini antara lain tekanan sosial dan akademik yang dihadapi mahasiswa menjelang kelulusan, perasaan cemas jika tidak mengikuti perkembangan informasi atau pencapaian orang lain dan penggunaan media sosial secara berlebihan sebagai upaya untuk tetap terkoneksi justru memperburuk kondisi stres akademik, karena menciptakan siklus perbandingan sosial yang melelahkan secara psikologis. Hal ini diperkuat oleh temuan dari distribusi jawaban responden dimana, sebanyak 39,7% responden merasa terganggu apabila melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-temannya, menunjukkan adanya dorongan kuat untuk terus hadir dalam berbagai aktivitas sosial guna menghindari perasaan tertinggal.

Sementara penelitian oleh Fu *et al.* (2023) mengungkap bahwa FoMO berperan sebagai mediator dalam pengaruh stres terhadap perilaku penggunaan media sosial bermasalah, bukan secara langsung meningkatkan tingkat stres itu sendiri. Ini menandakan bahwa efek FoMO lebih kompleks dan tidak selalu langsung berkorelasi kuat dengan tingkat stres mahasiswa secara umum. Meskipun ada korelasi positif antara FoMO dan faktor psikologis negatif lain seperti kecanduan media sosial, keterkaitan langsung antara FoMO dengan tingkat stres bisa jadi lebih lemah atau dipengaruhi oleh faktor lain.

Terdapat beberapa faktor yang menjelaskan bagaimana FoMO dapat meningkatkan stres dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu penyebab utama adalah kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial. FoMO sering kali mendorong individu untuk terus memantau aktivitas di media sosial guna memastikan bahwa mereka tidak melewatkan informasi atau interaksi penting. Hal ini menciptakan

tekanan untuk selalu aktif secara daring, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan sosial (Pratiwi, 2023).

FoMO juga dikaitkan dengan kelelahan akibat media sosial (*social media fatigue*). Ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial dapat menyebabkan kejenuhan dan kelelahan informasi. Paparan berlebihan terhadap berbagai konten di media sosial, terutama yang bersifat kompetitif atau menampilkan pencapaian orang lain, dapat menguras energi mental dan meningkatkan stres. Studi oleh Nurissam dan Wulandari (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami social media fatigue yang lebih besar, yang berkontribusi pada peningkatan stres dalam kehidupan mereka.

Stres yang ditimbulkan oleh FoMO memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan kronis, serta menurunnya fungsi sistem imun yang pada akhirnya mempengaruhi performa akademik dan kehidupan sosial mahasiswa (Taj *et al.*, 2024). Hal ini sejalan dengan hasil distribusi jawaban responden dimana 51,4% responden menjawab sering dan sangat sering mengalami kesulitan beristirahat dan 49,1% yang merasa sulit untuk rileks. Kondisi ini dapat terjadi karena stres yang dipicu oleh FoMO memicu respons fisiologis tubuh secara terus-menerus, seperti peningkatan kadar hormon kortisol yang berhubungan langsung dengan gangguan tidur dan kelelahan (Merrill, 2022).

Ketika individu terus-menerus merasa khawatir akan tertinggal informasi atau aktivitas sosial, otak mereka tetap berada dalam kondisi siaga, sehingga sulit untuk benar-benar rileks dan beristirahat. Ketegangan mental yang berlangsung lama ini juga dapat mengganggu ritme sirkadian, yaitu jam biologis tubuh, yang berperan penting dalam mengatur pola tidur (Putri, 2024). Dengan demikian, penting untuk memahami bahwa FoMO tidak berdiri sendiri sebagai fenomena psikologis, melainkan berkaitan erat dengan dinamika sosial dan digital yang membentuk kehidupan mahasiswa masa kini.

3.3.4 Hubungan Perilaku FoMO dengan Depresi

FoMO telah dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Chen *et al.* (2025) menemukan bahwa FoMO berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara perasaan ketidakadilan sosial (*relative deprivation*) dan kelelahan pengendalian diri pada mahasiswa, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Studi lain juga menunjukkan bahwa FoMO dapat meningkatkan risiko gangguan emosional melalui mekanisme rumination atau perenungan berlebihan (Li *et al.*, 2024).

Berangkat dari temuan-temuan tersebut, penting untuk menelaah FoMO tidak hanya sebagai fenomena psikologis semata, tetapi juga sebagai respons terhadap kebutuhan dasar manusia untuk merasa terhubung secara sosial sebagaimana dijelaskan dalam *Need to Belong Theory* yang menyatakan bahwa kebutuhan dasar manusia adalah untuk membentuk dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna serta merasa diterima dalam kelompok sosial (Baumeister & Leary, 1995). Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi atau terganggu, individu dapat mengalami perasaan kesepian, kecemasan sosial, hingga depresi.

Temuan empiris dari penelitian ini semakin memperkuat konsep teoritis tersebut dimana, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dan tingkat depresi pada mahasiswa. Dari data yang diperoleh, mahasiswa dengan FoMO sedang cenderung mengalami depresi ringan hingga sedang, sementara mereka yang memiliki FoMO tinggi lebih rentan mengalami depresi berat hingga sangat berat, dengan kekuatan hubungan kuat antara kedua variabel ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami depresi yang lebih berat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anum (2021), yang menemukan bahwa FoMO berkaitan erat dengan penurunan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna media sosial. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rosjayani *et al.* (2023) juga menunjukkan bahwa FoMO dapat menjadi salah satu faktor utama yang memicu depresi pada mahasiswa. Ketakutan akan kehilangan informasi atau aktivitas penting sering kali membuat mahasiswa merasa cemas, stres dan pada akhirnya mengalami depresi.

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dan depresi, hubungan ini tidak selalu bersifat langsung atau sederhana. Beberapa studi, seperti yang dilakukan oleh Wicaksono dan Hadiyati (2019), bahkan menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara harga diri dan FoMO pada mahasiswa tahun pertama. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik individu tertentu, seperti tingkat harga diri, dapat memengaruhi sejauh mana FoMO berdampak terhadap kesehatan mental, termasuk risiko mengalami depresi.

Faktor lain seperti regulasi diri dan konteks sosial juga berperan penting dalam hubungan antara FoMO dan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Maulany Yusra dan Napitupulu (2022) menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah, yang berpotensi menurunkan risiko depresi. Penelitian lainnya oleh Dani dan Kurniawan (2024) menemukan bahwa FoMO (Fear of Missing Out) berpengaruh pada

kepuasan hidup seseorang, yang merupakan salah satu tanda penting dari kesehatan mental. Artinya, semakin tinggi rasa takut ketinggalan, semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Temuan ini juga menunjukkan bahwa faktor sosial dan lingkungan di sekitar seseorang bisa memperkuat atau melemahkan dampak FoMO terhadap kesejahteraan psikologis.

Depresi akibat FoMO berdampak serius pada kesehatan, seperti kesulitan konsentrasi, kehilangan minat, dan penarikan diri dari interaksi sosial, yang dapat berujung pada isolasi dan bahkan ide bunuh diri jika tidak ditangani (Omnia et al., 2023). Kondisi ini juga meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan penyalahgunaan zat. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengenali gejala FoMO dan depresi sejak dini serta mencari bantuan profesional guna mencegah dampak jangka panjang.

3.3.5 Hubungan Perilaku FoMO dengan Kecemasan

Perilaku FoMO sangat berkaitan erat dengan kondisi kecemasan. Menurut Teori Ketergantungan Media (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976), individu bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhan informasi dan pemahaman sosial. Dalam konteks FoMO, ketergantungan ini meningkat karena individu merasa perlu terhubung dengan aktivitas sosial dan informasi terkini, yang mendorong penggunaan media sosial secara kompulsif dan memicu tekanan psikologis seperti kecemasan.

Temuan empiris dari penelitian ini semakin memperkuat konsep teoritis tersebut dimana, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara FoMO dan tingkat kecemasan pada mahasiswa, dengan hubungan antara kedua variabel ini bersifat kuat. Temuan ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kecemasan yang lebih berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tandon *et al.* (2021) yang menemukan bahwa FoMO dapat meningkatkan kecemasan sosial dan perasaan terisolasi. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini, di mana 43,2% responden menyatakan khawatir tentang situasi di mana mereka mungkin panik dan mempermalukan diri sendiri, yang mengindikasikan adanya kecenderungan kecemasan sosial yang tinggi.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Elhai et al. (2022) mengungkapkan, FoMO dapat memperburuk kecemasan melalui mekanisme perbandingan sosial dimana individu yang merasa tertinggal dari teman-temannya cenderung mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi akibat merasa kurang atau tidak cukup dibanding orang lain. Hasil penelitian ini mendukung temuan tersebut, di mana 22,1%

responden menyatakan setuju hingga sangat setuju bahwa mereka merasa ketakutan jika orang lain mengalami hal-hal yang lebih menyenangkan dibandingkan mereka. Persentase ini mengindikasikan adanya kecenderungan kuat untuk melakukan perbandingan sosial negatif, yang berpotensi memperburuk perasaan cemas dan rasa tidak puas terhadap kehidupan pribadi.

Fioravanti *et al.* (2020) berpendapat bahwa dampak FoMO terhadap kecemasan bergantung pada faktor individu, seperti strategi coping dan tingkat self-esteem seseorang. Studi ini menemukan bahwa individu yang memiliki mekanisme coping yang baik tidak mengalami kecemasan yang signifikan meskipun memiliki FoMO tinggi. Przybylski *et al.* (2021) juga menunjukkan bahwa FoMO hanya berdampak negatif bagi individu yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap media sosial, sementara mereka yang menggunakannya secara seimbang tidak mengalami dampak psikologis yang berarti. Tingkat self-esteem yang tinggi juga berperan dalam mengurangi dampak negatif FoMO, karena individu dengan kepercayaan diri yang baik tidak mudah mengalami kecemasan akibat perbandingan sosial di media digital (Rozgonjuk *et al.*, 2021).

Saat mahasiswa mengalami tekanan mental yang terus-menerus akibat FoMO hal ini dapat memicu gejala psikosomatis seperti sakit kepala, nyeri otot, gangguan pencernaan, hingga peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (Elhai *et al.*, 2021). Kecemasan juga berdampak pada kemampuan kognitif seperti konsentrasi, pengambilan keputusan dan kemampuan mengingat, yang esensial dalam aktivitas belajar (Dempsey *et al.*, 2019). Akumulasi gejala fisik dan gangguan kognitif ini jika dibiarkan dapat menghambat proses belajar serta menurunkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan, sehingga penting untuk segera melakukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat.

3.3.6 Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Stres

Dunia yang semakin digital membawa banyak tantangan dan risiko baru, salah satunya adalah perilaku *phubbing* yaitu kebiasaan terlalu sering menggunakan ponsel hingga mengabaikan orang di sekitar. Walaupun *smartphone* memiliki banyak manfaat, seperti memudahkan komunikasi, belajar dan hiburan, penggunaannya yang berlebihan bisa memicu berbagai masalah psikologis seperti stres (Farkhah *et al.*, 2023). Di zaman sekarang, teknologi memang membantu kita tetap terhubung meskipun berjauhan, tapi kalau tidak digunakan dengan bijak dapat berdampak buruk pada hubungan sosial dan kondisi mental kita.

Salah satu teori yang dapat menjelaskan hubungan antara perilaku *phubbing* dan stres pada pelakunya adalah *Internet Addiction Theory*

(IAT) yang dikembangkan oleh Young (1998). Teori ini menyatakan bahwa penggunaan internet secara kompulsif dan berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Dalam konteks ini, *phubbing* sering kali merupakan manifestasi dari kecanduan terhadap internet atau media sosial. Individu yang melakukan *phubbing* cenderung memiliki dorongan kuat untuk terus memeriksa ponsel mereka, merasa takut tertinggal informasi (FoMO), atau merasa harus selalu terhubung secara digital. Tekanan psikologis untuk terus aktif secara daring ini menciptakan ketegangan mental yang, jika berlangsung terus-menerus, akan berkembang menjadi stres.

Temuan empiris dari penelitian ini semakin memperkuat konsep teoritis tersebut dimana, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku *phubbing* dan tingkat stres pada mahasiswa. Hubungan antara kedua variabel ini berada pada kategori kuat. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *phubbing* seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami stres yang lebih berat.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang mengidentifikasi dampak negatif *phubbing* terhadap kesehatan mental. Menurut Amelia *et al.* (2019), *phubbing* dapat menyebabkan gangguan dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan stres dan gangguan tidur pada mahasiswa. Hal ini juga ditemukan pada hasil distribusi jawaban responden dimana sebanyak 41% responden menjawab setuju dan sangat setuju bahwa orang disekitar mereka mengatakan bahwa mereka terlalu sering berinteraksi dengan ponsel mereka, hal ini mengindikasikan adanya gangguan dalam interaksi sosial.

Penelitian sejalan lainnya dilakukan oleh Zafarudin *et al.* (2023), yang menemukan bahwa tingginya ketergantungan pada *smartphone* merupakan faktor utama penyebab *phubbing* di kalangan mahasiswa generasi Z. Ketergantungan ini berdampak pada pola komunikasi interpersonal dan berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres. Temuan serupa juga tercermin dari hasil distribusi jawaban responden dalam penelitian ini, di mana sebanyak 37,4% responden kesal jika orang lain meminta untuk berhenti menggunakan ponsel dan berbicara dengan mereka yang mengindikasikan adanya dampak terhadap pola komunikasi interpersonal mereka.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Balta *et al.* (2020) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti jenis kepribadian dan tingkat kontrol diri justru memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat stres dibandingkan dengan perilaku *phubbing* itu sendiri. Dalam studi ini, *phubbing* hanya menjadi variabel sekunder yang pengaruhnya tidak signifikan secara statistik terhadap stres ketika variabel psikologis lainnya dikontrol.

Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *phubbing* dan stres bersifat kompleks dan tidak selalu bersifat langsung atau linier. Konteks sosial, persepsi individu, serta faktor psikologis lain seperti kepribadian dan mekanisme coping turut memengaruhi dinamika ini. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian lebih mendalam dengan pendekatan multifaktorial agar dapat memahami secara lebih menyeluruh bagaimana *phubbing* memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

3.3.7 Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Depresi

Perilaku *phubbing* yang berkaitan dengan kecanduan ponsel, internet, media sosial, dan game (Afdal et al., 2019), turut berkontribusi pada meningkatnya risiko gangguan psikologis, sebagaimana dibuktikan oleh sejumlah penelitian yang menemukan bahwa penggunaan ponsel secara berlebihan berkorelasi positif dengan depresi. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Ng et al. (2020) yang menemukan bahwa remaja yang menggunakan ponsel secara berlebihan lebih rentan mengalami depresi. Hal ini terjadi karena penggunaan ponsel yang berlebihan dapat menurunkan harga diri pengguna, mengurangi kualitas tidur, menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan meningkatkan tingkat kecemasan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan depresi (Rai et al., 2019).

Berdasarkan Self-Determination Theory (SDT), *phubbing* dapat memicu depresi karena menghambat pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, terutama keterhubungan sosial (*relatedness*). SDT menjelaskan bahwa individu membutuhkan rasa dihargai dan terhubung secara emosional untuk mencapai kesejahteraan mental. Saat seseorang diabaikan karena lawan bicara lebih fokus pada ponsel, mereka bisa merasa tidak penting atau ditolak. Perasaan ini dapat menurunkan harga diri, menimbulkan kesepian, dan meningkatkan risiko depresi. Dengan demikian, *phubbing* bukan hanya merusak hubungan sosial, tetapi juga berdampak serius pada kesehatan mental (Xiao & Zheng, 2022).

Temuan empiris dari penelitian ini semakin memperkuat konsep teoritis tersebut dimana, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku *phubbing* dan tingkat depresi pada mahasiswa. Hubungan antara kedua variabel ini berada pada kategori kuat. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *phubbing* seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami depresi yang lebih parah.

Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zheng et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *phubbing* secara langsung berhubungan dengan peningkatan tingkat depresi pada remaja.

Perilaku *phubbing* berpengaruh pada kualitas hubungan dengan teman sebaya dengan frustrasi terhadap kebutuhan psikologis ditemukan sebagai mediator dalam hubungan tersebut yang pada akhirnya berkontribusi pada depresi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Dibajnia *et al.* (2025) dimana, hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa 15% dari variasi total dalam perilaku *phubbing* dapat dijelaskan oleh variabel depresi dan latar belakang pendidikan sehingga, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku *phubbing* terkait dengan tingkat kesejahteraan dan kesehatan mental yang lebih rendah.

Sementara penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan antara *phubbing* dan depresi tidak selalu bersifat langsung atau signifikan secara statistik. Salah satunya adalah penelitian oleh Gao *et al.* (2023) yang menyelidiki hubungan antara FoMO, *phubbing* dan gejala depresi pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat korelasi antara variabel-variabel tersebut, *phubbing* hanya bertindak sebagai mediator parsial, bukan sebagai penyebab langsung dari depresi. Dengan kata lain, FoMO lebih berperan signifikan dalam memicu gejala depresi dibandingkan dengan perilaku *phubbing* itu sendiri.

Hasil serupa juga ditemukan oleh an der Schyff *et al.* (2022) dimana, *phubbing* tidak secara langsung berkaitan dengan kesehatan mental, melainkan berfungsi sebagai perantara dalam hubungan antara presentasi diri yang tidak autentik di media sosial dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Artinya, *phubbing* lebih berperan sebagai gejala atau konsekuensi dari dinamika psikologis yang lebih dalam seperti kebutuhan akan validasi sosial atau identitas online yang tidak konsisten daripada menjadi penyebab langsung munculnya depresi.

Temuan dari penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *phubbing* dan depresi sebaiknya tidak dilihat secara linier atau tunggal. Dalam banyak kasus, perilaku *phubbing* mungkin lebih tepat dipahami sebagai komponen dari dinamika psikologis yang lebih luas, di mana variabel seperti FoMO, regulasi emosi dan relasi sosial memegang peranan yang jauh lebih kuat terhadap timbulnya gejala depresi. Diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam mengkaji pengaruh *phubbing* terhadap kesehatan mental, dengan mempertimbangkan mediasi dan moderasi dari variabel-variabel psikososial lainnya.

3.3.8 Hubungan Perilaku *Phubbing* dengan Kecemasan

Phubbing tidak hanya mengganggu komunikasi tatap muka, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan kecemasan. Beberapa studi menunjukkan bahwa frekuensi

penggunaan ponsel yang tinggi dan keterlibatan dalam *phubbing* berkaitan erat dengan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres sosial (Guazzini *et al.*, 2019). Individu yang lebih sering melakukan *phubbing* cenderung mengalami isolasi sosial dan penurunan kualitas hubungan interpersonal, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi psikologis mereka (Al-Saggaf, 2023).

Teori Dependensi Media menjelaskan bahwa individu kini sangat bergantung pada media digital, terutama ponsel, untuk memenuhi kebutuhan informasi dan interaksi sosial. Ketergantungan ini mendorong perilaku *phubbing*, yaitu mengabaikan orang sekitar demi fokus pada perangkat, yang mengganggu kualitas hubungan sosial. Saat akses media terganggu, muncul kecemasan berupa FoMO karena takut tertinggal informasi. Ketidakseimbangan antara dunia nyata dan digital ini memperparah kecemasan serta meningkatkan risiko isolasi sosial (Elhai *et al.*, 2020).

Temuan empiris dari penelitian ini semakin memperkuat konsep teoritis tersebut dimana, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *phubbing* dan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Dengan kekuatan hubungan kuat antara *phubbing* dan kecemasan. Dengan kata lain, semakin tinggi frekuensi seseorang dalam melakukan *phubbing*, semakin besar kemungkinan mereka mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Temuan ini sejalan dengan Farkhah *et al.* (2023) yang menyoroti bahwa secara psikologis, *phubbing* dapat memicu kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian, serta secara sosial menurunkan kualitas komunikasi antar individu. Penelitian ini mendukung temuan tersebut, dengan 59,5% responden mengaku sering kehilangan kesempatan berbicara karena sibuk dengan ponsel. Ini menunjukkan bahwa *phubbing* berdampak negatif tidak hanya pada korban, tetapi juga pada pelaku, karena mengurangi kualitas interaksi sosial dan berpotensi memperburuk kesehatan mental serta hubungan interpersonal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Siagian (2021) menyatakan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara perilaku *phubbing* dan kesejahteraan psikologis, yang mencakup aspek kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa dampak *phubbing* terhadap kecemasan mungkin dipengaruhi oleh faktor lain, seperti lingkungan sosial, karakteristik kepribadian dan strategi koping individu.

Perbedaan hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor yang memoderasi atau memediasi hubungan antara *phubbing* dan kecemasan. Salah satu faktor penting adalah lingkungan sosial, di mana individu yang berada dalam lingkungan yang mendukung dan terbuka terhadap penggunaan teknologi cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh

phubbing dalam aspek kecemasan (Wang *et al.*, 2022). Sebaliknya, dalam lingkungan yang lebih menekankan komunikasi tatap muka, *phubbing* dapat dianggap sebagai perilaku yang mengganggu dan meningkatkan kecemasan sosial.

Faktor lain yang berperan adalah karakteristik kepribadian. Penelitian oleh Roberts & David (2022) menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian yang lebih emosional atau cemas akan lebih rentan terhadap efek negatif dari interaksi sosial yang terganggu. Strategi koping individu juga memainkan peran penting dalam menentukan apakah seseorang akan mengalami kecemasan akibat *phubbing*. Individu yang memiliki strategi koping adaptif, seperti mengalihkan perhatian atau berkomunikasi secara langsung mengenai ketidaknyamanan mereka, cenderung lebih mampu mengelola dampak negatif *phubbing* dibandingkan dengan mereka yang memiliki strategi koping maladaptif (Yang & Robinson, 2023).

Kecemasan yang diakibatkan oleh perilaku *phubbing* dapat memengaruhi perilaku dan fungsi psikologis seseorang, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan gangguan tidur. Dampaknya terbagi dalam tiga jenis simtom yaitu; suasana hati, kognitif dan motorik. Simtom suasana hati mencakup gangguan tidur dan emosi tidak stabil; simtom kognitif meliputi kekhawatiran berlebih yang mengganggu aktivitas sehari-hari; sedangkan simtom motorik tampak dalam reaksi fisik seperti mengetuk jari kaki atau kaget berlebihan (Savitri & Swandi, 2023).

3.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasilnya. Pertama, instrumen yang digunakan untuk mengukur FOMO belum sepenuhnya merepresentasikan FOMO dalam konteks digital saat ini. Peneliti hanya menggunakan kuesioner FOMO umum yang mencakup sebagian aspek online FOMO, tanpa menggunakan instrumen khusus seperti *Online Fear of Missing Out Scale* (On-FoMO) yang lebih relevan untuk mengukur dampak penggunaan media digital secara intensif. Selain itu, desain penelitian yang bersifat potong lintang (*cross-sectional*) tidak dapat menangkap perubahan perilaku atau kesehatan mental secara jangka panjang. Cakupan responden yang terbatas pada satu program studi juga membatasi generalisasi hasil. Terakhir, penelitian ini belum menelusuri apakah *phubbing* yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial berdampak langsung pada kesehatan mental, atau ada faktor lain seperti stres, kecemasan sosial, atau adiksi digital yang menjadi perantara. Hal ini membatasi pemahaman mendalam mengenai hubungan antara media sosial, FoMO, *phubbing*, dan kesehatan mental.