

Mindfulness sebagai Mediator Fear of Missing Out dan Problematic Internet Use pada Penduduk Asli Digital

Devi Jatmika¹, Vella Fitrissia Agustina²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia; Jl. Lodan Raya No. 2, Jakarta, (021)6929090

²Fakultas Psikologi, Universitas Tamagajakarsa; Jl. TB Simatupang No.152, Jakarta,(021)7890965

e-mail: *¹dephey@gmail.com, ²fitrissia.a@gmail.com

Received: 30th May 2020/ **Revised:** 24th November 2020/ **Accepted:** 29th December 2020

Abstract. *The development of internet technology creates a new need for digital natives in order to stay online. The desire to stay connected due to not to be left behind by trends and information is known as fear of missing out (FoMO), thus individuals getting more involved in problematic internet use (PIU). Mindfulness is believed to influence how the relationship between FoMO and PIU. This research aims to know the role of mindfulness as a mediator of the relationship between FoMO and PIU. The number of research subjects were 286 people with age range 17-25 years old in Jakarta. The research method is quantitative. Data were collected using the FoMO scale questionnaire, Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), and Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2). Analysis technique used was path analysis. The results revealed that mindfulness did not perfectly mediate FoMO and PIU. However, the path is in line between the variables, which there is a negative relationship between FoMO and mindfulness, mindfulness negatively related to PIU and FoMO positively coorelated to PIU.*

Keywords: *fear of missing out, mindfulness, problematic internet use, digital natives*

Abstrak. Perkembangan teknologi internet menciptakan kebutuhan baru bagi penduduk digital untuk terus terhubung secara online. Keinginan untuk terus terhubung agar tidak tertinggal dengan tren dan informasi dikenal sebagai *fear of missing out* (FoMO) sehingga membuat individu terlibat dalam *problematic internet use* (PIU). *Mindfulness* dipercaya dapat mempengaruhi bagaimana hubungan FoMO dan PIU. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peran mindfulness sebagai mediator hubungan antara FoMO dan PIU. Jumlah subjek penelitian sebanyak 286 orang dengan rentang usia 17-25 tahun di Jakarta. Metode penelitian adalah penelitian kuantitatif. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner FoMO scale, *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), dan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS 2). Teknik analisis dengan analisis jalur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness tidak memediasi secara sempurna FoMO dan PIU. Namun, terdapat arah hubungan jalur yang sejalan dari ketiga variabel yaitu, terdapat hubungan negatif FoMO terhadap *mindfulness*, adanya hubungan negatif *mindfulness* terhadap PIU dan hubungan positif antara FoMO dengan PIU.

Kata kunci: *fear of missing out, mindfulness, problematic internet use, penduduk asli digital*

Perkembangan teknologi informasi saat ini semakin berkembang terutama penggunaan internet di masyarakat. Data yang diperoleh dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2018 terdapat peningkatan pengguna internet sebesar 10,12 persen dibandingkan tahun sebelumnya. Durasi rata-rata orang Indonesia terhubung dengan internet selama delapan jam lebih setiap hari. Pengguna internet terbanyak didominasi oleh kelompok milenial dengan usia 20-24 tahun (88,5%), diikuti kelompok umur 25-29 tahun (82,7%), kelompok umur 30-34 tahun (76,5%) dan kelompok umur 35-39 tahun (68,5%). Alasan utama menggunakan internet adalah untuk komunikasi lewat pesan (24,7%), bermain sosial media (18,9%) dan mencari informasi terkait pekerjaan (11,5%).

Kemudahan akses dan penggunaan teknologi internet dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan terjadinya klasifikasi generasi yang disebut dengan penduduk asli digital dan imigran digital (Prensky, 2011). Oleh karena itu jika ingin menggunakan usia sebagai indikator penduduk asli digital dan imigran digital di

Indonesia hendaknya memperhatikan perkembangan internet di Indonesia sebagai acuan. Menurut Lim (2003) komersialisasi internet di Indonesia mulai pada pertengahan tahun 1990 dan meningkat drastis penggunaannya pada tahun 2001, berdasarkan hal tersebut maka penduduk asli digital di Indonesia diperkirakan adalah individu yang lahir sesudah tahun 1995 sampai dengan tahun 2002. Dengan kata lain pada saat pengambilan data penelitian dilakukan yaitu pada tahun 2019 penduduk asli digital berada pada rentang usia 17 sampai dengan 25 tahun, menurut Santrock (2002) rentang usia tersebut masuk pada masa remaja dan masa dewasa awal.

Penduduk asli digital cenderung untuk mengikuti perkembangan teknologi dan internet karena tumbuh dikelilingi oleh hal tersebut, sehingga mereka lebih familiar dan mengadopsi teknologi dan internet dalam sikap dan perilaku sehari-hari, sedangkan imigran digital cenderung tidak percaya pada teknologi atau informasi baru (Prensky, 2001). Penduduk asli digital merasa bahwa penggunaan internet dan teknologi menyediakan sarana berkomunikasi dan menjadi rutinitas,

sedangkan imigran digital merasa bahwa komunikasi hendaknya dilakukan secara langsung dan aktivitas yang dilakukan lewat internet itu membuang waktu saja (Ahn & Jung, 2016).

Perbedaan perilaku antara penduduk asli digital dengan imigran digital ditinjau dari perspektif penggunaan teknologi yaitu, penduduk asli digital mempunyai sikap yang positif terhadap *digital networking*, dan mempunyai pengalaman dengan teknologi sosial yaitu menggunakan sosial media sejak remaja, penduduk asli digital juga menggunakan berbagai macam teknologi secara ekstensif untuk berbagi pengetahuan dan bersosialisasi dengan rekan kerja. Sebaliknya imigran digital merasa bahwa aspek fundamental dalam berinteraksi adalah melalui tatap muka, bersikap bahwa teknologi hanya berguna untuk keperluan formal seperti berbisnis atau bekerja saja, intensitas yang sedikit dalam menggunakan teknologi sosial karena merasa tidak nyaman untuk membuka diri di dunia maya (Jarrahi & Eshraghi, 2019). Pada penelitian ini fokus ditujukan terhadap penduduk asli digital karena pertimbangan familiaritas terhadap teknologi dan internet serta

adanya pemisahan karakteristik yang jelas antara penduduk asli digital dan imigran digital.

Situasi keterikatan antara penduduk asli digital dengan teknologi internet jika tidak disikapi dengan bijak akan membawa dampak negatif. Paramitha dan Purwanti (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa 71,9% remaja mempunyai kecenderungan rata-rata bermasalah terhadap penggunaan internet atau disebut juga *problematic internet use* (PIU) mereka menggunakan internet untuk mencari hiburan, membuka media sosial, dan chatting dengan rata-rata waktu 4-6 jam perhari. Penelitian lainnya, Reinaldo dan Sokang (2016) pada mahasiswa di Jakarta, diketahui gejala PIU pada mahasiswa berada di kategori sedang, yang berarti mahasiswa cenderung menggunakan internet untuk membuat perasaan mereka lebih baik ketika merasa murung, kesal dan butuh untuk berinteraksi sosial secara daring.

Problematic Internet Use (PIU) merupakan suatu kondisi seseorang yang tidak dapat mengatur waktu sehingga menggunakan internet secara berlebihan

dan menghabiskan waktu yang sangat lama untuk online, perasaan bahwa dunia di luar internet membosankan dan merasa resah jika terganggu saat online, juga menurunnya interaksi dengan orang lain lain. PIU merupakan masalah multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku yang menyebabkan seseorang kesulitan dalam mengelola hidupnya saat tidak berada di dalam aktivitas daring (Caplan, Williams & Yee, 2009; Caplan & High, 2012).

Beberapa ahli berpendapat bahwa penggunaan kata *problematic internet use* ini merupakan alternatif penyebutan yang tepat dibanding *internet addiction*, karena proses kecanduan melibatkan proses neurobiologis yang mendasari dan ditetapkan berdasarkan diagnosis, padahal belum tentu masalah dan fenomenanya seperti itu, bisa saja kondisi yang ada hanya keasyikan yang berlebihan (Yang et al., 2013).

Gejala-gejala PIU terdiri dari *preference for online social interaction* (POSI), *mood regulation*, *deficient self-regulation* (mencakup dua aspek *cognitive preoccupation* dan *compulsive internet use*), dan *negative outcome* (Caplan, 2010). Gejala pertama, *preference for*

online social interaction (POSI) merupakan suatu keyakinan bahwa seseorang lebih aman, nyaman, lebih yakin dan lebih percaya diri dengan interaksi interpersonal secara online ketimbang interaksi tatap muka. Gejala kedua, *mood regulation* yaitu motivasi menggunakan internet untuk mengurangi perasaan tertekan, tidak menyenangkan. Gejala lainnya *deficient regulation* yang berarti keadaan yang mana kontrol diri secara sadar berkurang. Pada konstruk ini terbagi menjadi *compulsive use* yaitu seseorang ketidakmampuan mengontrol atau meregulasi perilaku online sehari-hari dan *cognitive preoccupation* yang menggambarkan pola pikir obsesif mengenai dunia daring. Keempat, *negative outcome* yaitu pengaruh negatif akibat penggunaan internet yang bermasalah atau berlebihan sehingga berdampak pada pekerjaan pribadi, akademik, kehidupan personal dan lingkungan sosial individu, menyangkal atau berbohong mengenai penggunaan internet dan menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah seperti depresi, kesepian, dan lainnya.

Keterlibatan seseorang menggunakan internet untuk bermain sosial media

disebabkan karena adanya fenomena yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO adalah suatu keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain secara daring dengan tujuan agar tidak tertinggal suatu peristiwa atau berita walau individu tersebut tidak ada di dalamnya. Bagi individu yang takut tertinggal tersebut berpartisipasi di sosial media terlihat sangat menarik, karena sosial media menyediakan alat untuk tetap terhubung dan terlibat dengan orang lain. Tetapi pada kenyataannya penggunaan sosial media untuk mengatasi FoMO justru akan membuat kecemasan karena takut tertinggal meningkat, ketika seseorang mendapatkan suatu informasi untuk menghilangkan kecemasannya ternyata informasi tersebut merupakan stimulus untuk rasa ingin tahu yang lain, dan akhirnya menghabiskan waktu lebih lama berada di dunia maya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

FoMO disebabkan oleh *negative mood* seperti kesepian dan kebosanan, dan rasa tidak puas akan kehidupan nyata sehingga membuat seseorang beralih ke dunia maya menggunakan sosial media (Burke, Marlow, & Lento, 2010; Lampe, Ellison, & Steinfield,

2007). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa kepuasan akan kebutuhan psikologis yang rendah menjadikan individu rentan akan perilaku susah mengatur diri, hal ini juga dapat menjadi faktor penyebab FoMO, selanjutnya penelitian ini juga menemukan bahwa ada hubungan antara FoMO dengan *psychological well being* (Przybylski, Murayama, DeHaan, Gladwell, 2013).

Terdapat dua pandangan yang bertolak belakang mengenai individu dengan FoMO, di satu sisi, seseorang dengan FoMO mungkin lebih sensitif dengan apa yang sedang terjadi di sekitar mereka karena kekhawatirannya tertinggal dan tidak *update*, di sisi lainnya obsesi tentang hal-hal yang mereka tidak ketahui atau tertinggal informasi membuat atensi secara penuh menjadi terganggu dan menurun (Baker, Krieger & LeRoy, 2016). Kemelekatan individu untuk terus online di sosial media dapat mengalihkan individu dari pengalaman sosial yang penting dan hadirnya diri (*here-and-now*) (Turkle, 2011). Keadaan hadir di saat ini merupakan bentuk kesadaran dan atensi yang dikenal sebagai *mindfulness* (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Mindfulness merupakan proses melibatkan pengalaman penuh, aktif dan langsung yang dipertahankan dari satu momen ke momen berikutnya (Shonin, et al. 2014). *Mindfulness* didefinisikan sebagai bentuk kesadaran yang muncul untuk menerima dan menikmati situasi keadaan saat ini (Bishop et al., 2004). *Mindfulness* disebut juga sebagai suatu kesadaran yang dihadirkan dengan sengaja melalui keterbukaan, kepedulian, dan penilaian yang baik (Shapiro and Carlson, 2009).

Brown dan Ryan (2003) membagi dua aspek dari *mindfulness* yaitu perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*). Aspek pertama, perhatian adalah sebuah proses untuk fokus kepada kesadaran. Aspek kedua, kesadaran yang dapat dikatakan sebagai "radar" kesadaran yang terus menerus memantau dalam dan luar lingkungan. Sedangkan Shapiro dan Carlson (2009) membagi *mindfulness* menjadi tiga elemen. Elemen intensi, merujuk kepada tujuan yang hendak dicapai. Elemen perhatian, dimana seseorang dapat melihat dengan jernih suatu pengalaman. Elemen sikap, mencoba memahami sesuatu dengan

cara yang tidak menghakimi, ingin tahu dan kasih sayang.

Mindfulness atau kesadaran penuh dipercaya dapat bertindak sebagai faktor protektif dalam perkembangan PIU. Hasil penelitian Gamez-Guadix dan Calvete (2016) menunjukkan semakin tinggi kesadaran penuh berhubungan dengan skor rendah pada komponen PIU. Mekanisme dari *mindfulness* seperti meningkatnya kesadaran diri, identifikasi perasaan dan pikiran dan penerimaan secara signifikan berkontribusi untuk mencegah dan menurunkan probabilitas PIU (Guadix & Calvete, 2016).

Calvete, Gamez-Guadix dan Cortazar (2017) dalam penelitiannya kepada remaja usia 11-18 tahun menemukan dimensi dari *mindfulness* yaitu bertindak dengan kesadaran dan *non-judging* memprediksi menurunnya dimensi PIU *preference for online social interactions, mood regulation, deficient regulation* dan *negative outcomes*.

Oleh karena itu, berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan penelitian sebelumnya dengan menguji peran *mindfulness* sebagai mediator antara FoMO dan PIU. Hipotesis

dalam penelitian ini adalah *mindfulness* diprediksi dapat memediasi antara *fear of missing out* dan *problematic internet use* pada penduduk asli digital.

Metode

Partisipan Penelitian

Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan bila orang yang ditemui dipandang sesuai sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian berjumlah 286 mahasiswa S1 program studi psikologi kelas reguler dan kelas karyawan dari dua Universitas di Jakarta, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, berusia 17- 25 tahun, berdomisili di Jakarta.

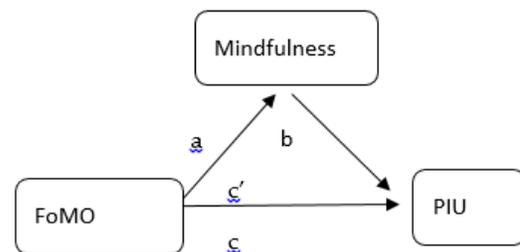
Desain Penelitian

Penelitian ini memakai analisis mediator, Baron dan Kenny (1986) menyatakan bahwa untuk menjelaskan terjadinya mediator maka harus melalui empat jalur yaitu (1) variabel bebas memprediksi variabel terikat atau jalur c (2) variabel bebas memprediksi variabel mediator atau jalur a, (3) variabel mediator memprediksi variabel terikat atau jalur b, (4)

variabel bebas memprediksi variabel terikat dengan memasukkan variabel mediator atau jalur c'. Mediasi penuh akan terjadi jika hasil analisis pada langkah keempat tidak signifikan, jika masih signifikan artinya terjadi mediasi parsial.

Adapun model dalam penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 1.
Model



Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini merumuskan hipotesis bahwa, *mindfulness* dapat menjadi mediator hubungan *fear of missing out* dengan *problematic internet use*.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan tiga alat ukur berupa skala psikologi. Instrumen untuk mengukur ketiga variabel dengan kuesioner. *Problematic Internet Use* menggunakan skala GPIUS 2 (*Generalized Problematic Internet Use Scale 2*) yang dikembangkan oleh Caplan. Alat ukur GPIUS 2 terdiri dari 15 pertanyaan yang

terdiri dari empat skala pilihan jawaban yaitu yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju dan 4 (sangat setuju). Uji reliabilitas alat ukur dalam penelitian diperoleh $\alpha = .904$

Instrumen untuk mengukur FoMO diadaptasi dari FoMo Scale yang dikembangkan oleh Przybylski et al (2013). Alat ukur unidimensional ini terdiri dari 10 butir pernyataan dengan skala Likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju dan 4 (sangat setuju). Nilai reliabilitas alat ukur FoMO sebesar $\alpha = .786$.

Variabel *mindfulness* diukur dengan menggunakan skala *Mindful Attention and Awareness* (MASS) yang dibuat oleh Brown dan Ryan (2003) Alat ukur ini terdiri dari 15 butir pernyataan dengan skala pilihan jawaban: 1 (hampir selalu), 2 (sangat sering), 3 (cukup sering), 4 (jarang), 5 (sangat jarang), 6 (hampir tidak pernah). Peneliti melakukan uji reliabilitas untuk penelitian ini diperoleh reliabilitas sebesar $\alpha = 0.884$.

Analisis Data

Analisis data untuk penelitian ini menggunakan *path analysis*, penggunaan teknik ini bertujuan untuk menguji apakah

ada pengaruh langsung atau tidak langsung antar variabel sehingga terjadi mediasi. Terdapat tiga variabel yang terlibat dalam penelitian ini, FoMO sebagai variabel bebas, PIU sebagai variabel terikat, dan *mindfulness* sebagai variabel mediator. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program IBM Amos 22.

Hasil

Data demografis subjek penelitian ini terdiri dari laki-laki sebanyak 38 orang (52, 1%) dan perempuan sebanyak 105 orang (49,3%) pada rentang usia 17-20 tahun, sedangkan pada rentang usia 21-25 tahun terdapat 35 orang laki-laki (47, 9%) dan 108 (50,7%) perempuan. Pada jenis pekerjaan terdapat 59 (80, 8%) mahasiswa laki-laki dan 169 (79, 3%) mahasiswa perempuan, lalu yang bekerja sebagai karyawan laki-laki sebanyak 13 (17,8%) dan karyawan perempuan sebanyak 36 (16,9%) orang, sedangkan profesi lainnya ada sebanyak 1 (1,4%) orang laki-laki dan 8 (3,8%) orang perempuan.

Kemudian dilihat dari lamanya seseorang mengakses internet per hari terdapat 12 (16,4%) orang laki-laki dan 8

(3,8%) perempuan yang berselancar di dunia maya selama 1-3 jam/ hari, lalu dengan durasi 3-5 jam/ hari terdapat 30 (41,1%) laki-laki dan 124 (58,2%) perempuan, pada durasi 5-7 jam/ hari terdapat 29 (39,7%) laki-

laki dan 80 (37,6%) perempuan, sedangkan yang sehari mengakses internet lebih dari 7 jam terdapat 2 orang laki-laki (2,7%) dan perempuan yaitu sebanyak 1 orang (0,5%) saja.

Tabel 1.

Gambaran umum responden

Karakteristik	Jenis Kelamin			
	Laki-laki		Perempuan	
	Ferekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Usia				
17-20 tahun	35	52,1	105	49,3
21–25 tahun	35	47,9	108	50,7
Pekerjaan				
Mahasiswa	59	80,8	169	79,3
Karyawan	13	17,8	36	16,9
Lainnya	1	1,4	8	3,8
Durasi menggunakan internet per hari				
1-3 jam	12	16,4	8	3,8
3-5 jam	30	41,1	124	58,2
5-7 jam	29	39,7	80	37,6
>7 jam	2	2,7	1	0,5

Analisis deskriptif digunakan dengan penghitungan kategori skor hipotetik yang terbagi menjadi rendah, sedang dan tinggi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan skor subjek pada variabel FoMO berada pada kategori sedang (73.1%), *mindfulness* di kategori sedang (74.5%) dan PIU juga berada di kategori sedang (73.4%).

Kategorisasi deskriptif lebih rinci berdasarkan jenis kelamin dan pekerjaan diketahui tingkat FoMO, *mindfulness* dan PIU pada subjek laki-laki dan perempuan berada di kategori sedang. Begitupula untuk tingkat FoMO, *mindfulness* dan PIU mayoritas mahasiswa dan karyawan berada di kategori sedang.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis 0, 062 lebih kecil dibanding dengan peranan menggunakan path analysis dengan bantuan langsung dengan nilai *direct effect* $\beta = 0, 426$, program IBM Amos 22, hasil yang didapatkan oleh karena itu dapat dikatakan bahwa tidak adalah peranan tidak langsung FoMO terjadi mediasi sempurna pada penelitian ini. terhadap PIU didapatkan nilai *indirect effect* $\beta =$

Table 2.

Hasil kategorisasi subjek penelitian

Variabel	Kategori		
	Rendah	Sedang	Tinggi
FoMO	47 (16.4%)	209 (83.1%)	30 (10.5%)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	28	67	8
Perempuan	19	142	22
Pekerjaan			
Mahasiswa	42	181	26
Karyawan	4	22	4
Lainnya	1	6	0
<i>Mindfulness</i>	43 (15%)	213 (74.5%)	30 (10.5%)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	12	78	13
Perempuan	31	135	17
Pekerjaan			
Mahasiswa	37	183	29
Karyawan	5	24	1
Lainnya	1	6	0
PIU	66 (23.1%)	210 (73.4%)	10 (3.5%)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	33		3
Perempuan	33		7
Pekerjaan			
Mahasiswa	55	185	9
Karyawan	10	19	1
Lainnya	1	6	0

Gambar 2.

Diagram Jalur

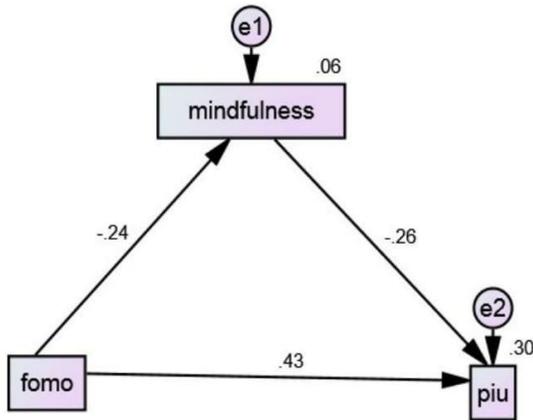


Diagram jalur pada gambar 2 menunjukkan, efek *mindfulness* ke PIU sebesar -0,26 dengan

arah negatif, sedangkan efek langsung FoMO ke PIU sebesar 0,43 dengan arah positif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa FoMO lebih berperan terhadap PIU dibandingkan *mindfulness*. Koefisien regresi terstandar hanya bisa untuk membandingkan besar kecilnya efek, namun tidak bisa melihat signifikansi jalur tersebut, oleh karena itu signifikansi pada setiap jalur dapat di lihat pada tabel 3.

Tabel 3.

Nilai Estimasi Analisis Jalur

Jalur	Estimate	S.E.	C.R.	P	Keterangan
Mindfulness <--- Fomo	-0.237	.146	-4.123	***	Signifikan
Piu <--- Mindfulness	-0.261	.031	-5.114	***	Signifikan
Piu <--- Fomo	.426	.079	8.363	***	Signifikan

Berdasarkan tabel 3 dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara FoMO dengan *mindfulness* dengan nilai $\beta = -0,237$ dan $p < 0,05$. Kemudian ada hubungan antara *mindfulness* dengan PIU dengan nilai $\beta = -0,261$ dan $p < 0,05$,

kemudian ada hubungan antara FoMO dengan PIU dengan nilai $\beta = 0,426$ dan $p < 0,05$. Nilai *critical ratio* (C.R) pada table 3 juga menunjukkan bahwa nilai C.R pada setiap jalur lebih besar dari 2,00 yang artinya

signifikan. Dengan hasil tersebut maka dapat dikatakan walaupun tidak terjadi mediasi secara sempurna namun terjadi mediasi parsial karena ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat secara langsung.

RMR 0,00 <0,05. Keseluruhan indeks GFI, NFI, CFI, IFI, dan RMR menunjukkan bahwa model fit atau dengan kata lain ada kesesuaian antara model yang dikembangkan dengan data penelitian.

Tabel 4.

Tabel Ketepatan Model

Model	Indeks Nilai	Keterangan
<i>Goodness of Fit Index (GFI)</i>	1,00	Good fit
<i>Normed Fit Index (NFI)</i>	1,00	Good fit
<i>Comparative Fit Index (CFI)</i>	1,00	Good fit
<i>Incremental Fit Index (IFI)</i>	1,00	Good fit
<i>Root Mean Square Residual (RMR)</i>	0,00	Good fit

Model fit digunakan untuk mengetahui tingkat kesesuaian penelitian dengan model ideal untuk penelitian itu. Dari tabel 2 ditemukan bahwa Indeks GFI sebesar 1,00 > 0,90, indeks NFI 1,00 > 0,90, indeks CFI sebesar 1,00 > 0,90, IFI 1,00 > 0,90, dan indeks

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian penelitian arah hubungan pada model penelitian ini sejalan dengan alur mediasi yang dipaparkan dalam teori. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa FoMO berhubungan signifikan terhadap *mindfulness* ($p < 0.05$), *mindfulness* berhubungan signifikan terhadap PIU ($p < 0.05$) dan terdapat hubungan signifikan antara FoMO dengan PIU. Sehingga, *mindfulness* dapat dikatakan tidak menjadi mediator antara FoMO dengan PIU.

Mindfulness tidak menjadi mediator antara FoMO dengan PIU, hal ini terjadi karena definisi *mindfulness* menurut beberapa ahli adalah kondisi mental, sebagian ahli lainnya mengatakan bahwa *mindfulness* merupakan ciri kepribadian (*trait*) (Van Dam et al, 2018). *Mindfulness* yang dikaji dalam penelitian ini adalah perhatian dan kesadaran. Konsep *mindfulness* yang dimaksud adalah

sebuah *trait* dalam penelitian ini yang artinya individu memiliki kemampuan untuk *mindful*, menyadari pikiran, emosi sebagaimana hadir di saat itu tanpa menilai, merefleksikan pengalaman dan peristiwa-peristiwa (Brown, Ryan & Creswell, 2006). Individu dengan FoMO secara otomatis mengolah informasi yang didapat dari sosial media untuk tidak melewatkan suatu peristiwa dan berusaha untuk tetap *update* walaupun informasi tersebut salah atau tidak ada hubungannya dengan dirinya (Reyes et al., 2018). Menurut Brown, Ryan dan Creswell (2006), menyatakan *mindfulness* merupakan kapasitas dasar untuk sadar dan perhatian membuat individu hadir saat ini terhadap realita daripada bereaksi terhadapnya atau memprosesnya. Berdasarkan konsep *mindfulness* ini, adanya kemungkinan peran *mindfulness* seseorang dengan FoMO bersifat menyadari apa yang dirasakan namun tidak dapat mengatur cara merespon terhadap perasaan tersebut.

Walaupun tidak terjadi mediasi penuh tetapi terjadi mediasi parsial antar variabel penelitian. FoMO berhubungan signifikan terhadap *mindfulness*. Ahmadi, Mustaffa, Haghdoost dan Alavi (2014) dalam penelitiannya tentang faktor-faktor yang

mempengaruhi *mindfulness* pada mahasiswa diketahui faktor kondisi fisik dan kesehatan mental mahasiswa berkorelasi dengan level *mindfulness*, yang artinya gangguan fisik dan mental akibat tekanan dapat mengganggu kapasitas mahasiswa untuk *mindful*. Hal ini didukung pula penelitian sebelumnya Baker, Krieger dan LeRoy (2016) bahwa seseorang dengan FoMO yang tinggi dilaporkan mengalami symptom fisik dan depresi yang tinggi serta kurangnya atensi penuh kesadaram. FoMO berkontribusi terhadap *mindful awareness* sebesar 14%. FoMO berkorelasi rendah dengan tingkat *mindful-attention* individu, dikarenakan keinginan kuat untuk terus terhubung secara *online* membuat kemampuan individu dalam meregulasi perilakunya berkurang. Keinginan kuat ini membuat individu tidak dapat menikmati dan hadir pada momen yang terjadi saat itu (Lynch, 2014).

Selanjutnya ada hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan PIU, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dakwar, 2011) yang menyatakan bahwa adanya *mindfulness* akan mengurangi perilaku yang ada hubungannya dengan kesulitan kontrol diri. Hasil penelitian ini juga didukung

oleh penelitian yang dilakukan oleh (Dekeyser et al. 2008) yang menyatakan bahwa orang yang mindfulness mempunyai keterampilan sosial yang tinggi, kecenderungan untuk mengekspresikan diri pada situasi sosial, mengalami kecemasan lebih sedikit, dan kurang menyukai interaksi secara *online*, sebaliknya individu dengan PIU lebih memilih interaksi secara online dibanding tatap muka. Penelitian lain juga menyatakan bahwa individu yang mindfulness mempunyai keterampilan regulasi emosi untuk beradaptasi, dimana keterampilan regulasi emosi tersebut sangat erat hubungannya dengan PIU (Dundas et al. 2013).

Adanya hubungan yang signifikan antara FoMO dengan PIU, dijelaskan dalam penelitian oleh Vaidya, Jaiganesh, & Krishnan (2015) menyatakan bahwa PIU berdampingan dengan FoMO, karena FoMO merupakan penyebab utama pengguna internet selalu ingin terhubung dengan internet tanpa memperhatikan waktu. Keinginan untuk terus terhubung dengan internet tidak terlepas dari kepuasan kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi.

Dalam teori *Self-Determination Theory* (SDT), seseorang meningkatkan penggunaan

internet dan sosial media dengan tujuan memuaskan kebutuhan autonomi, kompetensi dan berhubungan (Reyes, Marasigan, Gonzales, Hernandez, Medio & Cayubut, 2018). Sejalan dengan penelitian Reyes, et.al, (2018) FoMO lebih memprediksi PIU daripada penggunaan sosial media, karena seseorang dapat melakukan banyak hal dengan penggunaan internet untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya daripada sosial media saja. Dengan internet, seseorang dapat terlibat dengan kegiatan game online, berita *online*, platform video *sharing*, blog, belanja *online* dan lain-lain yang dapat menyebabkan seseorang terus berada di aktivitas daring untuk pemuasan diri dan memenuhi tuntutan dari dalam diri untuk tetap online. Penggunaan sosial media sendiri mendorong orang untuk menampilkan dirinya, membentuk interaksi sosial, dan memberi kepuasan diri, bahkan postingan orang lain yang dianggap menarik dan menyenangkan dapat membuat seseorang terus menggunakan sosial media agar tidak merasa tertinggal.

Przybylski, et. al (2013) menyatakan terjadinya FoMO diakibatkan rendahnya self-regulation yang efektif dan rendahnya kepuasan kebutuhan psikologis. Sebagaimana,

dalam hasil penelitian ini seseorang dengan FoMO akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan psikologis tersebut dengan bermain internet hingga menunjukkan perilaku PIU agar dapat memenuhi kebutuhan psikologis yang hilang tanpa diikuti kewaspadaan terhadap pikiran-pikiran yang tidak relevan dan berpikir kritis.

Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* tidak memediasi secara penuh hubungan antara FoMO dengan PIU. Hal ini dikarenakan *mindfulness* merupakan sebuah *trait* yang mengamati keadaan, tanpa menilai dan merefleksikan peristiwa-peristiwa. Sehingga, tidak dapat dijelaskan dengan *mindfulness* tindakan dan reaksi yang mengikutinya. Akan tetapi, adanya hubungan sesuai jalur pada ketiga variabel.

Pertama, hasil analisis data menunjukkan hubungan negatif signifikan antara FoMo dan *mindfulness*. Semakin tinggi FoMO, maka semakin rendah atensi dan kesadaran individu, begitu pula sebaliknya. Kedua, terdapat hubungan negatif signifikan antara *mindfulness* dan PIU yang berarti semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin

rendah PIU. Ketiga, terdapat hubungan positif antara FoMO dan PIU yang berarti semakin tinggi FoMO, maka PIU individu semakin tinggi. Keinginan dan kebutuhan kuat untuk terus update menimbulkan perilaku berinternet yang bermasalah.

Saran teoritis: Penelitian ini tidak terhindar dari keterbatasan-keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah sampel yang belum cukup mewakili untuk penduduk digital di Jakarta. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pula akses terhadap teknologi internet yang belum merata jika ingin meneliti dalam lingkup geografi yang lebih luas.

Penelitian selanjutnya dapat lebih memperdalam analisis data tentang aplikasi dan jenis kegiatan berinternet yang dilakukan responden karena ini tidak menentukan jenis aplikasi atau platform tertentu yang membuat individu merasa ingin tetap *update* dan terhubung secara daring sehingga menyebabkan PIU.

Pada penelitian ini objek FoMO tidak dibedakan misal FoMO yang ditujukan terhadap tokoh masyarakat, selebriti, teman, sahabat, atau keluarga, penelitian selanjutnya hendaknya memperhatikan hal ini.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *mindfulness* pada subjek penelitian yang mendapat skor rendah lebih besar daripada yang mendapat skor tinggi, penelitian selanjutnya dapat diarahkan untuk melihat efek dari pelatihan *mindfulness* terhadap aktivitas daring. Secara teoritis *mindfulness* sudah mendapatkan dukungan empirik dan terbukti secara ilmiah membawa dampak positif secara psikologis, penelitian yang akan datang diharapkan mampu mengungkapkan sejauh mana sikap dan perilaku individu untuk menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari termasuk aktivitas di dunia maya.

Saran praktis: Bagi penduduk digital dapat mempraktekkan *mindfulness* agar dapat memaknai apa yang dimiliki dan dilakukan saat ini sehingga dapat menurunkan kecemasan atas FOMO. Bagi para praktisi psikologi, dapat memberikan edukasi *mindfulness* ke sekolah-sekolah dan masyarakat umum sehingga diharapkan dapat menjadi faktor protektif dari PIU.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara

(KPIN) karena telah membuka kesempatan untuk dilakukannya riset kolaboratif antar Universitas anggota KPIN dan mendukung secara materi pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, A., Mustaffa, M. S., Haghdoost, A. A., & Alavi, M. (2014). Mindfulness and related factor among undergraduate students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 159, 20-24. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.12.321
- Ahn, J., & Jung, Y. (2016). The common sense of dependence on smartphone: A comparison between digital natives and digital immigrants. *New Media and Society*, 18(7), 1236-1256. <https://doi.org/10.1177/1461444814554902>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Laporan survei penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia*. Retrieved from <https://www.apji.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018>
- Baker, Z. G., Krieger, & LeRoy, A. S. (2016). Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2 (3), 275-282. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/tps0000075>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable

- Distinction in Social Psychological Research. Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237, DOI: 10.1080/10478400701598298
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Postgraduate Medical Journal*, 85, 455–459.
- Calvete, E., Games-Guadix, M., Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measure. *Computers in Human Behavior*, 18, 533-578. doi: 10.1016/j.chb.2009.06.006.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2012). Online Social Interaction, Psychosocial Well-Being, and Problematic Internet Use. *Internet Addiction*, 35–53. <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch3>
- Choi, Y.S. and Ross, L. (2006) Policy and Power: The Impact of the Internet on the Younger Generation in South Korea. *Social Policy and Society*, 5, 421-429.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computer in Human Behavior*, 17: 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8.
- Gómez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281–1288. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0566-0>.
- Jarrahi, M.H., & Eshraghi, A. (2019). Digital natives vs digital immigrants: multidimensional view on interaction with social technologies in organizations. *Journal of Enterprise Information Management*, 32(6), 1051-1070. doi:10.1108/JEIM-04-2018-0071

- Kittinger, R., Correia, C. J., & Irons, J. G. (2012). Relationship between facebook use and problematic internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 324–327. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0410>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74. doi:10.1111/1540-4560.00248.
- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2007). A familiar face (book): Profile elements assigns in an online social network. *In CHI Proceedings*. New York, NY: ACM.
- Lim, M. (2003). *The Internet, Social Networks, and Reform in Indonesia The Internet: A Convivial Medium for Civil Society*. 273–288.
- Lynch, S. (2014, Okt 03). How mindfulness is the key to end your FoMO. Newstalk. Diakses dari <https://www.newstalk.com/news/why-mindfulness-can-help-relieve-your-fomo-fear-of-missing-out-687531>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reyes, M. E. S., Marasigan, J. P., Gonzales, H. J. Q., Hernandez, K. L. M., Medios, M. A. O., & Cayubit, R. F. O. (2018). Fear of missing out and its link with social media and problematic internet use among filipinos. *North American Journal of Psychology*, 20(3), 503–518.
- Meerkerk, G.J., VanDen Eijnden, R. J., & Garretsen, H.F. (2006). Predicting compulsive Internet use: It's all about sex! *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 95-103. doi:10.1089/cpb.2006.9.95
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation Emotion*, 42, 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Paramitha, & Purwanti, M. (2020). Kontribusi parental mediation terhadap kecenderungan problematic internet use pada remaja di SMP SFX. *Jurnal Psikologi Pendidikan Provitae*, 13(1). 1-23.
- Pertiwi, W. (2018). *Riset Ungkap Pola Pemakaian Medsos Orang Indonesia*. Kompas. <https://tekno.kompas.com/read/2018/03/01/10340027/riset-ungkap-pola-pemakaian-medsos-orang-indonesia>
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. In *On the horizon* (Vol. 9, Issue 5, pp. 1–6). MCB University Press.
- Reynaldo, R., & Sokang, Y.A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107-120. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa*

- Hidup, Edisi 5, Jilid II. Jakarta: Erlangga
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Mindfulness and the social media. *Journal of Mass Communication and Journalism*, 4(5). Doi: 10.4172/2165-7912.1000194.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Vaidya, N., Jaiganesh, S., & Krishnan, J. (2016). Prevalence of internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), 97–100. <https://doi.org/10.5455/njppp.2015.5.0511201588>
- Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(2), 143–150. <https://doi.org/10.1089/109493103321640338>
- Yang, C. Y., Sato, T., Yamawaki, N., & Miyata, M. (2013). Prevalence and risk factors of problematic Internet use: A cross-national comparison of Japanese and Chinese university students. *Transcultural Psychiatry*, 50(2), 263–279. <https://doi.org/10.1177/1363461513488876>
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902.