

## GAMBARAN DESKRIPTIF INSTAGRAM FALSE SELF-PRESENTATION DAN PHUBBING PADA MAHASISWA DI JAKARTA

Sharleen Febiola<sup>1</sup>, Monty Satiadarma<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: sharleen.705200272@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: montys@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 15-04-2024, Revisi: 31-04-2024, Diterima untuk diterbitkan: 13-05-2024

### ABSTRAK

Teknologi berkembang seiring dengan perkembangan zaman. Generasi Z yang saat ini mayoritas berstatus sebagai mahasiswa merupakan generasi yang melihat teknologi sebagai kebutuhan, seperti penggunaan internet, ponsel pintar, dan media sosial. Instagram memiliki pengguna terbanyak kedua di Indonesia didominasi oleh *emerging adults* (saat ini kebanyakan berstatus mahasiswa). Penggunaan Instagram tidak terlepas dari presentasi diri. Hal yang menjadi kekhawatiran adalah saat individu mempresentasikan diri secara tidak jujur, yang disebut juga false-self presentation (FSP). FSP adalah sebuah tindakan mempresentasikan diri secara tidak jujur dengan tujuan menipu, mencoba menunjukkan berbagai persona diri, hingga menyesuaikan diri dengan harapan orang lain. FSP dapat menyebabkan rasa tidak nyaman akibat berbohong hingga pandangan terhadap diri yang tidak konsisten. Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran yang lebih luas dan mendalam mengenai fenomena FSP dan *Phubbing* pada mahasiswa menggunakan pendekatan uji deskriptif. 275 mahasiswa Jakarta diambil sebagai partisipan dengan teknik *random sampling*. FSP diukur dengan alat ukur *Self-Presentation on Facebook Questionnaire* (SPFBQ) oleh Michikyan et al. (2015) yang ditranslasi dan diadaptasi untuk mengukur FSP pada Instagram. *Phubbing* diukur menggunakan alat ukur *Generic Phubbing Scale* (GSP) oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) yang ditranslasikan ke bahasa Indonesia. Hasil uji deskriptif menyatakan bahwa FSP dan *Phubbing* pada mahasiswa Jakarta berada dalam kategori sedang. Dimensi FSP yang memiliki skor tertinggi adalah *compare/impress* dan *exploration*, sementara dimensi *Phubbing* yang memiliki skor tertinggi adalah *problem acknowledgement* dan *nomophobia*.

**Kata Kunci:** *false self-presentation, phubbing, perkembangan teknologi, generasi Z, mahasiswa*

### ABSTRACT

Technology develops along with the times. Generation Z, who now are currently college students, views technology as a necessity, including the use of the internet, smartphones, and social media. Instagram has the second-largest number of users in Indonesia, predominantly among emerging adults (most of whom are currently in college). The use of Instagram is closely tied to self-presentation. A concern arises when individuals present themselves dishonestly, known as false-self presentation (FSP). FSP is the act of presenting oneself dishonestly with the intent to deceive, attempting to show various personas, and adapting to others' expectations. FSP can lead to discomfort due to lying and an inconsistent view of oneself. PHB can lower the quality of relationships, cause stress, and damage impressions. The aim of this study is to provide a broader and deeper understanding of the phenomena of FSP and Phubbing among students using a descriptive test approach. 275 Jakarta students were taken as participants using random sampling techniques. FSP was measured with the Self-Presentation on Facebook Questionnaire (SPFBQ) by Michikyan et al. (2015), which was translated and adapted to measure FSP on Instagram. Phubbing was measured using the Generic Phubbing Scale (GSP) by Chotpitayasunondh and Douglas (2018), which was translated into Indonesian. Descriptive test results indicate that FSP and Phubbing among Jakarta students are in the moderate category. The FSP dimensions with the highest scores are compare/impress and exploration, while the Phubbing dimensions with the highest scores are problem acknowledgement and nomophobia.

**Keywords:** *false self-presentation, phubbing, technology, generation Z, college students*

Perkembangan teknologi secara global adalah hal yang tak terelakkan. Menurut survei yang dilakukan oleh We Are Social (2023), sebanyak 5.16 miliar manusia di seluruh dunia menggunakan internet dan mayoritas mengakses internet menggunakan *smartphone* (Data reportal, n.d.; Petrosyan, 2023b; We Are Social, 2023). Di Indonesia sendiri, sebanyak 212.9 juta orang telah menggunakan internet dan didominasi oleh individu berusia 19-24 tahun yang saat ini mayoritas berstatus sebagai mahasiswa (Badan Pusat Statistik, 2022; We Are Social, 2023). Internet dapat digunakan untuk berbagai hal, misalnya mengakses media sosial seperti Instagram. Instagram menjadi wadah untuk mempresentasikan, mengekspresikan, dan mengeksplor diri (Arnett, 2000; NapoleonCat dalam Nurhayati-Wolff, 2023; Yang & Brown, 2015; We Are Social, 2023).

Presentasi diri diartikan sebagai proses penyediaan informasi mengenai diri individu secara selektif untuk berkomunikasi sekaligus memengaruhi pandangan orang lain terhadap dirinya (Leary, 1995; Goffman, 1959; dalam Rui & Stefanone, 2013). Presentasi diri juga dapat dilakukan secara daring melalui media sosial atau dikenal juga sebagai *online self-presentation* (Yang & Brown, 2015). Tiga aspek yang dapat ditunjukkan oleh seseorang saat melakukan *online self-presentation* diantaranya adalah diri autentiknya (*real self*), diri yang sesuai dengan keinginannya (*ideal self*), serta diri yang tidak sepenuhnya benar (*false self*) (Michikyan et al., 2014). Kekhawatiran muncul saat individu memilih untuk mempresentasikan *false self*. Hal ini dilakukan dengan berbagai tujuan: menipu (*deception*), mengeksplor berbagai persona diri (*exploration*), serta menampilkan informasi yang sesuai dengan harapan atau keinginan orang lain (*impressing others*) (Harter et al., 1996 dalam Michikyan et al., 2014).

Perilaku FSP pada Instagram dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti mengedit foto agar terlihat lebih cantik, berbohong mengenai pencapaian agar terlihat lebih keren, hingga berbohong mengenai selera musik dan olahraga yang disukai (Wright et al., 2018). Penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan *true self* karena pendidikan di universitas merupakan salah satu periode krusial dalam perkembangan dan pembentukan nilai-nilai individu (Grieve & Watkinson, 2016; Liu et al., 2021). *False self* dapat memicu gejala depresi, *academic burnout*, berkurangnya kepuasan hidup, kesehatan mental yang menurun, hingga menyebabkan psikopatologis pada kasus ekstrim (Tomaszek, 2023; Wright et al., 2018; Mun & Kim, 2021; Gil-Or et al., 2015).

Penggunaan media sosial erat dengan *smartphone* karena *smartphone* memungkinkan media sosial untuk diakses kapan saja dan dimana saja. Sebanyak 99.4% pengguna internet di atas 16 tahun memiliki *smartphone* (Statista Research Department, 2023). Saat ini, *smartphone* merupakan kebutuhan esensial bagi mahasiswa untuk sarana belajar (*mobile learning*), mengakses internet, berkomunikasi secara online, mengakses sosial media, hingga hiburan (Chan et al., 2021). Namun, *smartphone* dapat membawa pengaruh buruk terutama jika digunakan secara berlebihan. Misalnya, individu memilih untuk berfokus pada *smartphone* pada saat berinteraksi secara langsung atau disebut juga *phubbing* (PHB) (Nazir & Bulut, 2019; Sinsomsack & Kulachai, 2018). Pelaku PHB disebut "*phubber*" dan korban disebut "*phubbee*" (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Nazir & Bulut, 2019). Terdapat 4 faktor PHB, yaitu ketakutan saat terpisah dari ponsel (*nomophobia*), konflik yang dirasakan diri sendiri dan orang lain (*interpersonal conflict*), penggunaan ponsel untuk menghindari aktivitas sosial dan mengisolasi diri dari orang lain (*self-isolation*), dan pengakuan individu bahwa dirinya memiliki masalah PHB (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

PHB dapat disebabkan oleh kecanduan (*smartphone*, media sosial, internet, dan *game*), kurangnya pengendalian diri, rasa bosan, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) (Al-Saggaf et al., 2018; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Elhai & Contractor, 2018; Karadağ et al., 2015). Perilaku PHB oleh mahasiswa juga dapat ditemui saat menghadiri proses belajar mengajar di kelas (Fernandez & Fernandez, 2021; Lawson & Henderson, 2015; Taneja et al., 2015). PHB menyebabkan berkurangnya kualitas hubungan dengan sesama mahasiswa dan keluarga, mempengaruhi impresi seseorang, penurunan performa di kelas yang dapat

menyebabkan penurunan performa akademik, perilaku menyontek, serta dapat mengganggu tahap perkembangan secara fisik maupun mental (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Lv & Huang, 2023; Ugur & Koc, 2015; Vanden Abelee et al., 2016). Penelitian juga membuktikan bahwa PHB dapat mendorong FSP dalam konteks peningkatan durasi penggunaan Instagram (van der Schyff et al., 2022).

Studi deskriptif tentang kedua fenomena ini belum banyak dilakukan di Indonesia, terutama pada mahasiswa. Data mengenai FSP pada Instagram perlu diteliti karena Instagram merupakan media sosial yang ramai digunakan oleh mahasiswa. Terlebih, saat ini marak teknologi AI yang dapat digunakan sebagai penunjang FSP. FSP juga dapat meningkatkan kecenderungan individu menggunakan Instagram berlebih yang didorong oleh faktor PHB (van der Schyff et al., 2022). Meskipun PHB merupakan fenomena yang tergolong baru, penelitian mengenai fenomena PHB, penyebab PHB, hingga dampak dari *phubbing* itu sendiri sudah menarik perhatian dari para peneliti terutama kaitannya dengan topik hubungan pada dunia nyata, kesopanan, hingga isu mental (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019; Al-Saggaf & MacCulloch, 2019; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Nazir & Bulut, 2019; Ergün et al., 2019). PHB sudah mulai dinormalisasi oleh generasi yang lebih muda, terutama mahasiswa. Namun, data penelitian deskriptif mengenai tinggi atau rendahnya PHB secara keseluruhan maupun per dimensi belum banyak ditemukan di Indonesia. Dengan adanya latar belakang dan gap penelitian tersebut, penulis tertarik untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai fenomena PHB dan Instagram FSP pada mahasiswa di Jakarta.

Penelitian ini diharap dapat memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi dan literatur, terutama mengenai gambaran fenomena FSP dan PHB pada mahasiswa di Jakarta serta menjadi inspirasi penelitian selanjutnya. Penelitian ini juga terus menambah wawasan penulis dan pembaca mengenai fenomena Instagram FSP dan PHB yang sedang marak terjadi. Pembaca juga diharapkan dapat sadar akan konsekuensi FSP dan PHB sehingga dapat semakin bijak dalam menggunakan teknologi serta dapat membangun hubungan sosial yang bermakna.

## METODE

Karakteristik partisipan penelitian adalah: (a) mahasiswa berusia 18-25 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (b) sedang berkuliah di Jakarta, (c) memiliki akun Instagram, dan (d) pernah melakukan PHB. Pencarian partisipan dilakukan dengan teknik *random sampling*. Metode penelitian menggunakan uji deskriptif untuk melihat gambaran yang lebih luas pada setiap faktor dan dimensi, baik variabel FSP maupun PHB. Variabel Instagram FSP diukur menggunakan alat ukur *Self-Presentation on Facebook Questionnaire* atau SPFBQ oleh Michikyan et al. (2015) yang ditranslasi ke bahasa Indonesia dan diadaptasi untuk mengukur FSP pada Instagram. Variabel PHB diukur menggunakan alat ukur *Generic Scale of Phubbing* (GSP) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) yang juga ditranslasi ke bahasa Indonesia. Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan translasi dan adaptasi alat ukur kepada 30 partisipan dengan hasil semua butir reliabel dan valid. Kemudian, dilanjutkan dengan penyebaran alat ukur ke seluruh partisipan. Setelah partisipan terkumpul, penghitungan data dilakukan dengan SPSS.

### Partisipan

Perekrutan partisipan dilakukan melalui media sosial, seperti Instagram, WhatsApp, dan Line. Penyebaran kuesioner dilakukan secara *personal chat* atau dalam grup. Partisipan terkumpul dalam penelitian berjumlah 278 orang. Sebanyak 3 partisipan mengaku tidak pernah melakukan PHB sehingga partisipan otomatis tidak dapat mengerjakan bagian alat ukur. Partisipan akhir penelitian ini adalah 275 mahasiswa Jakarta berusia 18-25 tahun.

## Pengukuran

*Variabel Instagram FSP.* Variabel ini diukur menggunakan alat ukur SPFBQ oleh Michikyan et al. (2015) yang sudah di translasi dan diadaptasi untuk mengukur *false self* pada Instagram. Alat ukur adaptasi ini memiliki 3 dimensi, yaitu *exploration* (3 butir; “Di Instagram, saya bisa lebih bebas mencoba menunjukkan lebih banyak aspek diri saya daripada di kehidupan sehari-hari”), *compare/impress* (3 butir; “Saya membandingkan diri saya dengan orang lain di Instagram”), dan *deception* (4 butir; “Di Instagram, terkadang saya mencoba untuk menjadi seseorang yang berbeda dari diri asli saya”). Skala likert yang digunakan pada alat ukur adaptasi ini adalah 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 5 (Sangat Setuju). Hasil uji reliabilitas menunjukkan *Cronbach’s Alpha* sebesar .792 untuk dimensi *exploration*, .781 untuk dimensi *compare/impress*, dan .810 untuk dimensi *deception*. Uji setiap butir menunjukkan angka *corrected item total correlation* di atas .2; hal ini menunjukkan bahwa seluruh dimensi adaptasi SPFBQ reliabel dan seluruh butirnya dapat digunakan.

*Variabel PHB.* Variabel ini diukur menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2018) yang di translasi ke bahasa Indonesia. Alat ukur ini menggunakan skala Likert 1 (Tidak Pernah) sampai 5 (Sangat Sering). Alat ukur ini memiliki 4 faktor, yaitu *nomophobia* (4 butir; “Saya merasa gelisah/cemas jika jauh dari HP saya”), *interpersonal conflict* (4 butir; “Saya menggunakan HP meskipun saya tahu itu menyinggung/tidak menghargai orang lain”), *self-isolation* (4 butir; “Saya lebih memilih memperhatikan HP saya daripada berbicara dengan orang lain”), dan *problem acknowledgement* (3 butir; “Saya memperhatikan HP saya lebih lama dari niat awal saya”). Hasil uji reliabilitas menunjukkan *Cronbach’s Alpha* sebesar .815 untuk *nomophobia*, .794 untuk *interpersonal conflict*, .802 untuk *self-isolation*, dan .876 untuk *problem acknowledgement*. Uji setiap butir menunjukkan angka *corrected item total correlation* di atas .2; hal ini menunjukkan bahwa seluruh faktor adaptasi GSP reliabel dan seluruh butirnya dapat digunakan.

## Prosedur

Penyusunan penelitian diawali dengan mengamati fenomena yang terjadi di sekitar dan mengambil fenomena yang perlu diteliti lebih dalam. Setelah urgensi ditemukan, peneliti melakukan studi literatur untuk mencari data-data tambahan terkait fenomena. Peneliti kemudian melakukan diskusi bersama dosen pembimbing terkait fenomena Instagram FSP dan PHB serta melakukan penyusunan proposal. Saat proposal sudah diterima, peneliti langsung mencari alat ukur. Alat ukur GSP ditransaksikan ke bahasa Indonesia, sementara SPFBQ ditransaksikan ke bahasa Indonesia sekaligus diadaptasi agar mengukur FSP pada Instagram. Hasil adaptasi dan translasi diserahkan kepada dosen pembimbing dan dilakukan uji coba *try-out* kepada 30 partisipan dengan kriteria yang sesuai. Uji reliabilitas pada adaptasi alat ukur SPFBQ untuk mengukur FSP menunjukkan angka *Cronbach’s Alpha* dimensi *exploration* sebesar .762 dengan seluruh butir menunjukkan nilai *corrected item total correlation* di atas .2. Dimensi *compare/impress* pada adaptasi alat ukur ini menunjukkan *Cronbach’s Alpha* sebesar .869 dan semua butir memiliki nilai *corrected item total correlation* di atas .2. Dimensi terakhir, yaitu *deception* memiliki nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar .850 dengan seluruh butir menunjukkan nilai *corrected item total correlation* di atas .2. Hasil uji reliabilitas saat *try-out* pada alat ukur GSP dimensi *nomophobia* menunjukkan *Cronbach’s Alpha* sebesar .877 dengan seluruh item dalam dimensi memiliki nilai *corrected item total correlation* di atas .2. Dimensi *interpersonal conflict* memiliki nilai *cronbach’s alpha* .782 dan seluruh item memiliki nilai *corrected item total correlation* di atas .2. Dimensi *self-isolation* memiliki nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar .846 dan seluruh butirnya memiliki nilai *corrected item total correlation* di atas .2. Dimensi terakhir, yaitu *problem acknowledgement* menunjukkan nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar .890 dengan seluruh butirnya menunjukkan nilai *corrected item total correlation* di atas .2. Setelah uji coba *try-out*, maka penelitian dilanjutkan dengan pengambilan data real.

Rekrut partisipan dilakukan dengan penyebaran *Google Form* di berbagai media sosial (Whatsapp, Line, dan Instagram). Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 2 Desember 2023 hingga 21 Desember 2023 dengan partisipan sebanyak 278 orang. Kemudian, peneliti melakukan olah data menggunakan SPSS dan menulis laporan hasil penelitian untuk menginformasikan hasil olah data kepada dosen pembimbing. Data dikumpulkan dan diolah menjadi data yang dapat dibaca oleh SPSS. Kemudian, pengujian reliabilitas alat ukur dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Peneliti kemudian melakukan analisis deskriptif terhadap data demografis partisipan. Setelah itu, data dikategorisasikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah sebagai gambaran dari fenomena PHB dan Instagram FSP pada mahasiswa di Jakarta.

## HASIL

Partisipan dibagi ke dalam kategori usia, jenis kelamin, dan lokasi universitas. Persebaran partisipan berdasarkan kategori dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1**

*Data Demografis Partisipan*

Kategori		Frekuensi	% (per kategori)
Usia	18	15	5.5
	19	59	21.5
	20	44	16.0
	21	123	44.7
	22	28	10.2
	23	5	1.8
	24	1	0.4
	25	0	0
Jenis Kelamin	Laki-Laki	94	34.2
	Perempuan	181	65.8
Lokasi Universitas	Jakarta Barat	163	59.3
	Jakarta Pusat	34	12.4
	Jakarta Selatan	35	12.7
	Jakarta Timur	21	7.6
	Jakarta Utara	22	8.0

Kemudian, data penelitian, baik variabel FSP maupun PHB, dibagi ke dalam 3 kategori: rendah, sedang, dan tinggi menurut Azwar (2012). Penghitungan kategorisasi menurut Azwar (2012) dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2**

*Kategorisasi menurut Azwar (2012)*

Kategori	Rentang Skor
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Menurut penghitungan kategorisasi di atas, didapatkan nilai *mean* dan standar deviasi variabel FSP sebesar  $M = 30$  dan  $SD = 6.67$ . Maka, rentang skor rendah variabel FSP =  $X < 23.33$ , rentang skor sedang =  $23.33 \leq X < 36.67$ , dan rentang skor tinggi =  $36.67 \leq X$ . Partisipan yang berada dalam rentang skor rendah variabel FSP sebanyak 56 orang (20.4%), rentang skor sedang sebanyak 159 orang (57.8%), dan rentang skor tinggi 60 orang (21.8%). Data secara lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 3**

*Kategorisasi Variabel FSP*

Variabel	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
FSP	$X < 23.33$	Rendah	56	20.4
	$23.33 \leq X < 36.67$	Sedang	159	57.8
	$36.67 \leq X$	Tinggi	60	21.8
<b>Total</b>			275	100

Dengan kategorisasi yang sama, nilai *mean* dan standar deviasi dari total variabel PHB sebesar  $M = 45$  dan  $SD = 10$ . Maka, rentang skor rendah variabel PHB =  $X < 35$ , rentang skor sedang =  $35 \leq X < 55$ , dan rentang skor tinggi =  $55 \leq X$ . Setelah melalui kategorisasi, terdapat partisipan yang berada dalam rentang skor rendah variabel PHB sebanyak 44 orang (16%), rentang skor sedang sebanyak 203 orang (73.8%), dan rentang skor tinggi 28 orang (10.2%). Data secara lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4**

*Kategorisasi Variabel PHB*

Variabel	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
PHB	$X < 35$	Rendah	44	16
	$35 \leq X < 55$	Sedang	203	73.8
	$55 \leq X$	Tinggi	28	10.2
<b>Total</b>			275	100

Jika dilihat secara lebih dalam, ditemukan bahwa partisipan menjawab lebih tinggi pada dimensi *compare/impress* (FSP) dan dimensi *problem acknowledgement* (PHB). Data secara lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5**

*Gambaran Data Variabel FSP dan PHB per Dimensi*

Variabel	Dimensi	Min	Max	Mean	SD
FSP	<i>Exploration</i>	1.0	4.67	2.9624	.79778
	<i>Compare/Impress</i>	1.0	5.00	3.3709	.86368
	<i>Deception</i>	1.0	4.25	2.7582	.81650
PHB	<i>Nomophobia</i>	1.25	5.00	3.4109	.75743
	<i>Interpersonal Conflict</i>	1.00	4.25	2.2236	.69375
	<i>Self-Isolation</i>	1.00	4.00	2.3173	.70938
	<i>Problem Acknowledgement</i>	1.00	5.00	3.5576	.93429

Note: FSP = *False Self-Presentation*; PHB = *Phubbing*; SD = *Standar Deviasi*

## DISKUSI

Penelitian dilakukan untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai fenomena Instagram FSP dan PHB pada mahasiswa di Jakarta. Data menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki skor Instagram FSP yang sedang. Jika ditelaah lebih dalam, partisipan menjawab lebih tinggi pada dimensi *compare/impress*, kemudian disusul oleh dimensi *exploration*. Artinya, partisipan melakukan FSP karena membandingkan diri dengan orang lain, untuk mendapatkan pujian, dan juga untuk mengeksplorasi berbagai persona dalam diri mereka. Individu dewasa muda lebih membandingkan diri dengan orang lain dalam aspek pemikiran, kemampuan, fisik, dan sebagainya (Callan, Kim, & Matthews, 2015). Partisipan penelitian ini cenderung melakukan FSP untuk membandingkan dirinya (*compare*) dan mencoba untuk membuat konten unggahan untuk mendapatkan pujian semata dari orang lain (*impress*). Sebagai *emerging adult*, mahasiswa juga sedang berada dalam tahap pencarian jati diri. Media sosial dapat memfasilitasi perkembangan identitas individu dan individu juga dapat menunjukkan sisi diri mereka secara lebih luas pada media sosial (Naude, 2022).

Pengolahan data PHB menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki skor PHB dalam rentang sedang. Saat ditinjau lebih dalam lagi, *problem acknowledgement* merupakan dimensi dengan skor tertinggi dan disusul oleh *nomophobia*. Mahasiswa dalam penelitian ini menyadari bahwa mereka memiliki masalah PHB (dimensi *problem acknowledgement*) dan mengerti akan konsekuensinya (butir 14, “Saat berinteraksi secara langsung, saya paham bahwa saya akan kehilangan kesempatan berbicara dengan orang lain karena saya menggunakan HP”). Hal ini menjadi sebuah hasil yang menarik. *Nomophobia* berasal dari merujuk kepada ketakutan saat individu tidak menggunakan HP atau saat tidak bisa melihat HP mereka (Notara, et al., 2021). 34.5% mahasiswa memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi (Al-Mamun et al., 2023).

Keterbatasan dalam penelitian ini mencakup beberapa hal. Penyebaran kuesioner secara *online* dan ketidakhadiran peneliti pada saat partisipan mengisi kuesioner dapat menyebabkan pengisian kuesioner yang tidak serius. Jumlah responden berdasarkan jenis kelamin juga berbeda jauh sehingga dapat menyebabkan data yang kurang mewakili seluruh kelompok. Penelitian ini tidak mendapatkan partisipan dengan umur 25 karena kuesioner disebar pada mahasiswa jenjang sarjana yang biasanya maksimal berumur 24 tahun. Kekurangan dalam penelitian ini sangat amat peneliti sadari sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut guna mengatasi keterbatasan penelitian.

Peneliti selanjutnya dapat meninjau mengenai variabel FSP dan PHB secara lebih lanjut. Peneliti dapat menguji FSP pada *platform* media sosial berbeda, misalnya TikTok, Facebook, dan sebagainya. Peneliti selanjutnya juga dapat menelaah lebih dalam mengenai alasan individu tetap melakukan PHB meskipun sadar akan konsekuensi yang akan diterima. Penelitian juga dapat dilakukan pada subjek dengan kategori umur berbeda, misalnya pada remaja yang pergolakan penentuan identitasnya lebih besar, atau pada *adult* yang memiliki pandangan terhadap diri sendiri yang lebih stabil.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, khususnya di Jakarta, memiliki skor Instagram FSP dan PHB dalam kategori sedang. Ditinjau lebih jauh, skor tertinggi FSP ada pada dimensi *compare/impress* dan PHB pada dimensi *problem acknowledgement*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan pembaca untuk terus menampilkan diri secara sehat pada media sosial dan membangun hubungan yang berharga dengan mengembangkan nilai-nilai kesopanan saat berinteraksi secara langsung.

## REFERENSI

- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhon, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, *9*(3), e14284. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284>
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research*, *10*. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.9>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2018). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *1*–8. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *1*(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikolog*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (n.d.). Persentase penduduk usia 5 tahun ke atas yang pernah mengakses internet menurut kelompok umur. <https://www.bps.go.id/indicator/2/840/1/-persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kelompok-umur.html>
- Callan, M. J., Kim, H., & Matthews, W. J. (2015). Age differences in social comparison tendency and personal relative deprivation. *Personality and Individual Differences*, *87*, 196–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.003>
- Chan, Y. F., Narasuman, S., Abdul Aziz, N., Syed Mustafa, S. M., & Tau Han, C. (2021). Smartphone use among university students. *Asian Journal of University Education*, *17*(1), 282. <https://doi.org/10.24191/ajue.v17i1.12622>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, *63*, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, *48*(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Data Reportal. (n.d.). Digital around the world. *DataReportal*. <https://datareportal.com/global-digital-overview>
- Elhai, J. D., & Contractor, A. A. (2018). Examining latent classes of smartphone users: Relations with psychopathology and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *82*, 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.010>
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2019). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, *123*(5), 1578–1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Fernandez, S. C., & Fernandez, J. P. (2021). Students’ phubbing in rural university classrooms: Are they crossing boundaries? academics’ perceptions. *Universal Journal of Educational Research*, *9*(8), 1599–1609. <https://doi.org/10.13189/ujer.2021.090812>
- Gil-Or, O., Levi-Belz, Y., & Turel, O. (2015). The “Facebook-self”: Characteristics and psychological predictors of false self-presentation on Facebook. *Frontiers in Psychology*, *6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00099>
- Grieve, R., & Watkinson, J. (2016). The psychological benefits of being authentic on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(7), 420–425. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0010>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Lawson, D., & Henderson, B. B. (2015). The costs of texting in the classroom. *College Teaching*, *63*(3), 119–124. <https://doi.org/10.1080/87567555.2015.1019826>
- Liu, Y., Liu, H., & Liu, Z. (2021). The relationship of self-presentation, psychological needs, and exercise dependence in college students with overweight. *Frontiers in Psychology*, *11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.625501>
- Lv, S., & Wang, H. (2023). Cross-lagged analysis of problematic social media use and phubbing among college students. *BMC psychology*, *11*(1), 1–8.



- Michikyan, M., Dennis, J., & Subrahmanyam, K. (2015). Can You Guess Who I Am? Real, Ideal, and False Self-Presentation on Facebook Among Emerging Adults. *Emerging Adulthood, 3*(1), 55-64. <https://doi.org/10.1177/2167696814532442>
- Mun, I. B., & Kim, H. (2021). Influence of false self-presentation on Mental Health and deleting behavior on Instagram: The mediating role of perceived popularity. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660484>
- Naude, L. (2022). "Protecting my Positivity": Emerging Adults as Social Media Actors, Agents, and Authors. *Emerging Adulthood, 10*(6), 1332-1344.
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: A dugout of literature. *Psychology, 10*(6), 819–829. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction & health, 13*(2), 120.
- Nurhayati-Wolff, H. (2023, Oktober 11). Indonesia: Share of Instagram users by age 2023. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/1078350/share-of-instagram-users-by-age-indonesia/>
- Petrosyan, A. (2023b, Oktober 25). Devices used to access the internet Q2 2023. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/1289755/internet-access-by-device-worldwide/>
- Rui, J., & Stefanone, M. A. (2013). Strategic self-presentation online: A cross-cultural study. *Computers in Human Behavior, 29*(1), 110–118. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.022>
- Sinsomsack, N., & Kulachai, W. (2018). A study on the impacts of smartphone addiction. *Proceedings of the 15th International Symposium on Management (INSYMA 2018)*. <https://doi.org/10.2991/insyma-18.2018.61>
- Statista Research Department. (2023, November 2). Indonesia: Digital Device Ownership by device 2022. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/802628/digital-device-usage-among-adults-by-device-indonesia/>
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education, 82*, 141–151. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.11.009>
- Tomaszek, K. (2023). You better stop hiding your true self! the relationship between perceived false self, academic burnout, and Mental Health Problems. *Current Problems of Psychiatry, 24*, 217–227. <https://doi.org/10.12923/2353-8627/2023-0021>
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 195*, 1022–1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior, 62*, 562–569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- van der Schyff, K., Renaud, K., Townes, J. P., & Tshiqi, N. (2022). Investigating the mediating effects of phubbing on self-presentation and FOMO within the context of excessive Instagram use. *Cogent Psychology, 9*(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2062879>
- We Are Social. (2023, Oktober 19). Digital 2023. We Are Social Indonesia. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/>
- Wright, E. J., White, K. M., & Obst, P. L. (2018). Facebook false self-presentation behaviors and negative mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(1), 40–49. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0647>
- Yang, C., & Brown, B. B. (2015). Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition. *Journal of Youth and Adolescence, 45*(2), 402–416. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0385-y>