Psikofusi:
Jurnal Psikologi Integratif Vol. 8 No. 10 Oktober 2026

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN PHUBBING PADA REMAJA

Laura Monica Dacosta[1], Enjang Wahyuningrum[2]
lauraamonicadacosta@gmail.com[1], enjang.wahyuningrum@uksw.edu[2]
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Penggunaan smartphone dan media sosial yang semakin intensif pada remaja dapat memengaruhi pola interaksi sosial secara langsung, salah satunya ditunjukkan melalui perilaku phubbing. Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan munculnya perilaku tersebut adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu kekhawatiran akan tertinggal pengalaman atau informasi yang sedang dialami orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dan phubbing pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 349 remaja berusia 13–18 tahun yang aktif menggunakan smartphone dan media sosial, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Fear of Missing Out (FoMO) dan Generic Phubbing Scale. Analisis data menggunakan korelasi Spearman's Rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan phubbing pada remaja dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,695 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO, semakin tinggi pula kecenderungan phubbing pada remaja. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya meningkatkan kesadaran remaja mengenai pengelolaan penggunaan smartphone dan media sosial agar tidak mengganggu interaksi sosial secara langsung.

Kata Kunci: Fear Of Missing Out, Phubbing, Remaja.

Abstract

The increasingly intensive use of smartphones and social media among adolescents can directly influence patterns of social interaction, as evidenced, for example, by phubbing behavior. One psychological factor believed to be associated with the emergence of this behavior is the Fear of Missing Out (FoMO)—the anxiety of missing out on experiences or information that others are currently encountering. This study aims to examine the relationship between FoMO and phubbing among adolescents. It employs a quantitative approach with a correlational design. The study sample consisted of 349 adolescents aged 13–18 years who actively use smartphones and social media, selected using purposive sampling. Data were collected using the Fear of Missing Out (FoMO) Scale and the Generic Phubbing Scale. Data analysis used Spearman's Rho correlation because the data were not normally distributed. The results showed a significant positive relationship between FoMO and phubbing among adolescents, with a correlation coefficient of 0.695 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate that the higher the FoMO, the greater the tendency toward phubbing among adolescents. This finding underscores the importance of raising adolescents' awareness regarding the management of smartphone and social media use so that it does not interfere with face-to-face social interactions.

Keywords: *Fear Of Missing Out, Phubbing, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital saat ini telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, khususnya dalam pola interaksi dan komunikasi sosial. Kehadiran smartphone dengan berbagai fitur dan aplikasi media sosial, seperti Instagram, TikTok, Whatsapp, Twitter, dan Facebook telah mengubah cara individu berkomunikasi, bersosialisasi, dan mengakses informasi. Remaja merupakan kelompok yang paling responsif terhadap perkembangan teknologi ini. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025), penetrasi internet pada kelompok usia 13-18 tahun mencapai 89,12%, menjadikan remaja sebagai pengguna internet paling aktif di Indonesia. Penggunaan internet yang populer, terutama media sosial, telah memberikan dampak ganda pada kehidupan remaja. Di satu sisi, media sosial memfasilitasi akses informasi, memperluas jaringan sosial, dan menyediakan ruang untuk mengekspresikan diri yang dapat mendukung perkembangan identitas remaja (Boyd dan Ellison, 2007). Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi tidak hanya memberikan manfaat dalam hal akses informasi dan komunikasi, namun juga memunculkan berbagai fenomena psikologis dan perilaku baru yang perlu mendapat perhatian serius. Salah satu fenomena yang semakin marak terjadi adalah phubbing, yaitu perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi tatap muka karena fokus pada smartphone. Fenomena ini sangat relevan untuk dikaji pada populasi remaja mengingat masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan keterampilan sosial dan pembentukan identitas diri yang sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi interpersonal.

Phubbing merupakan istilah yang berasal dari kombinasi kata "phone" dan "snubbing" yang pertama kali dipopulerkan oleh Macquarie Dictionary pada tahun 2012. Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) mendefinisikan phubbing sebagai suatu tindakan seseorang yang mengabaikan lawan bicaranya dan lebih memberikan perhatian pada smartphone daripada pada interaksi sosial yang sedang terjadi secara langsung dihadapannya. Karadağ et al (2015) menjelaskan bahwa phubbing adalah perilaku adiktif yang ditandai dengan kecenderungan individu untuk terus-menerus memeriksa smartphone mereka bahkan ketika sedang berinteraksi dengan orang lain secara tatap muka, yang menunjukkan ketergantungan psikologis terhadap perangkat mobile. Sementara itu, Roberts dan David (2016) mendefinisikan phubbing sebagai sejauh mana individu menggunakan atau dipengaruhi oleh smartphone ketika berada dalam situasi sosial, yang mencakup tindakan seperti memeriksa pesan, menelusuri media sosial, atau bermain game saat berbincang dengan orang lain. Dari ketiga definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa phubbing merupakan perilaku mengabaikan lawan bicara dalam interaksi tatap muka karena fokus pada smartphone, yang mengganggu kualitas komunikasi interpersonal dan dapat merusak hubungan sosial. Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) mengidentifikasi empat aspek phubbing, yaitu: (1) Nomophobia, yaitu ketakutan tidak memiliki akses ke smartphone yang mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa perangkat mereka; (2) Interpersonal conflict, yaitu konflik yang timbul akibat penggunaan smartphone yang mengganggu interaksi sosial; (3) Self-isolation, yaitu kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial langsung dan lebih memilih berinteraksi melalui smartphone; dan (4) Problem acknowledgement, yaitu kesadaran seseorang bahwa penggunaan smartphone nya sudah bermasalah, namun ia mengalami kesulitan untuk mengontrol perilaku tersebut.

Dari berbagai faktor yang memengaruhi perilaku phubbing, Fear of Missing Out (FoMO) menjadi penyebab utama dari sisi psikologis yang membuat seseorang cenderung melakukan phubbing. Aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa phubbing tidak sekadar kebiasaan, melainkan bentuk perilaku adiktif yang berdampak pada kualitas relasi sosial remaja. Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menjelaskan bahwa FoMO merupakan ketakutan atau kekhawatiran bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang bermanfaat atau lebih menyenangkan tanpa adanya kehadiran kita, yang ditandai dengan keinginan atau

tindakan untuk tetap terhubung secara terus-menerus dengan apa yang dilakukan orang lain melalui media sosial. Ketika remaja mengalami FoMO, mereka merasa cemas bahwa mereka akan kehilangan informasi penting, berita terbaru, atau aktivitas sosial yang dilakukan oleh teman-teman mereka. Kecemasan ini mendorong mereka untuk terus-menerus memeriksa smartphone mereka untuk memantau update dari media sosial, bahkan ketika mereka sedang berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Dengan demikian, FoMO dapat menjadi pemicu psikologis yang membuat remaja sulit menahan diri untuk tidak melakukan phubbing. Keterkaitan antara FoMO dan phubbing dapat dilihat dari bagaimana aspek-aspek phubbing dipengaruhi oleh FoMO. Misalnya, aspek nomophobia dalam phubbing sangat erat kaitannya karena ketakutan tidak memiliki akses ke smartphone, ketakutan ketinggalan informasi atau pengalaman sosial, sehingga mereka lebih memilih berinteraksi melalui smartphone daripada interaksi tatap muka.

Fenomena phubbing yang dipicu oleh FoMO pada remaja dapat diamati dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan Franchina dkk. (2018) pada remaja di Belgia menemukan bahwa 73% remaja melaporkan sering melakukan phubbing ketika berkumpul dengan teman-teman, dan 68% di antaranya mengakui bahwa mereka melakukannya karena takut ketinggalan informasi atau update dari media sosial. Penelitian oleh Błachnio dan Przepiorka (2019) menemukan bahwa remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi memiliki kecenderungan 2,3 kali lebih besar untuk melakukan phubbing dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat FoMO kategori rendah. Studi kualitatif yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) juga mengungkapkan bahwa banyak remaja merasa terpaksa untuk terus-menerus memeriksa smartphone mereka karena khawatir akan kehilangan banyak momen penting atau merasa tertinggal dari teman ataupun sahabat mereka yang berada di media sosial.

Dari hasil penelitian Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M., (2018) menunjukkan keterkaitan yang jelas antara aspek-aspek phubbing dengan karakteristik remaja dan FoMO. Aspek nomophobia mengatakan bahwa remaja merasa cemas dan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses smartphone mereka, yang didorong oleh ketakutan ketinggalan informasi. Aspek interpersonal conflict juga muncul ketika mereka mengatakan bahwa orang tua mereka mengeluh dengan perilaku yang lebih memilih selalu memainkan smartphone daripada berbincang dengan para sepupu atau keluarga yang lain ketika sedang berkumpul. Aspek self-isolation teridentifikasi dari pengakuan yang merasa lebih senang berkomunikasi melalui media sosial seperti Whatsapp daripada berbicara langsung. Sementara itu, aspek problem acknowledgement terlihat dari kesadaran remaja bahwa perilaku mereka bermasalah (tidak sopan dan mengganggu interaksi sosial), namun mereka mengakui kesulitan untuk mengendalikan diri karena dorongan yang kuat untuk tetap terhubung dengan dunia digital. Kondisi ini menjelaskan bahwa FoMO memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi perilaku phubbing pada remaja, di mana ketakutan ketinggalan informasi atau pengalaman sosial menjadi motivasi utama yang membuat remaja sulit melepaskan diri dari smartphone bahkan dalam situasi sosial yang seharusnya memerlukan perhatian penuh pada interaksi tatap muka.

Konsep FoMO pertama kali diperkenalkan secara ilmiah oleh Przybylski et al. (2013) dengan berlandaskan pada Self-Determination Theory (SDT). Teori tersebut menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis utama yang bersifat universal, yaitu kebutuhan untuk merasa kompeten (competence), memiliki kebebasan atau otonomi (autonomy), dan menjalin hubungan sosial atau keterkaitan (relatedness). FoMO muncul ketika salah satu atau ketiga kebutuhan dasar ini tidak terpenuhi secara optimal, sehingga individu mengalami kecemasan bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih menyenangkan atau kehidupan yang lebih baik daripada dirinya. Berdasarkan kerangka Self-

Determination Theory, Przybylski et al. (2013) mengidentifikasi empat aspek utama FoMO, yaitu apprehension about missing rewarding experiences (kekhawatiran tertinggal dari pengalaman menyenangkan atau bermanfaat), worry about others' experiences (kekhawatiran terhadap pengalaman yang sedang dialami oleh orang lain), desire for continual connection (dorongan untuk terus-menerus terhubung dan mendapatkan informasi tentang aktivitas orang lain) dan regret and dissatisfaction with choices (perasaan menyesal tentang pilihan yang telah dibuat dan ketidakpuasan dengan situasi saat ini). Pada masa remaja, pengaruh FoMO lebih kuat karena masa ini merupakan periode perkembangan di mana kebutuhan akan keterhubungan sosial dengan teman sebaya sangat tinggi. Remaja membutuhkan validasi dan rasa diterima oleh kelompoknya, sehingga ketika melihat teman-teman mereka terlibat dalam aktivitas tanpa kehadiran mereka, muncul kecemasan dan rasa takut tertinggal yang mendorong mereka untuk terus aktif di media sosial walaupun dapat mengganggu kualitas interaksi sosial yang dilakukan secara langsung. Meskipun secara konseptual FoMO dijelaskan melalui empat aspek, penelitian ini menggunakan tiga aspek dalam pengukurannya. Perbedaan tersebut terjadi karena aspek yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti struktur aspek pada alat ukur FoMOS (Fear of Missing Out Scale) versi bahasa Indonesia. Kaloeti et al. (2021) melakukan adaptasi dan pengujian psikometrik FoMOS pada remaja di Indonesia dengan struktur tiga aspek, yaitu missed experience, compulsion, dan comparsion with friends. Oleh karena itu, tiga aspek tersebut digunakan sebagai dasar pengukuran FoMO dalam penelitian ini.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hura et al (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara FoMO dengan perilaku phubbing pada remaja. Franchina et al. (2018), melalui penelitian terhadap 509 remaja berusia 12–18 tahun yang berada di Flemish (negara Belgia), menemukan bahwa seseorang yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi akan cenderung menggunakan media sosial dan smartphonen secara berlebihan sehingga menyebabkan perilaku phubbing yang dimilikinya juga menjadi tinggi. Hasil serupa diperoleh dalam penelitian yang dilakukan Davey et al. (2018), melalui penelitian terhadap 432 mahasiswa di India, menemukan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan perilaku phubbing ($p < 0.01$). Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa perilaku phubbing berkaitan dengan meningkatnya konflik interpersonal serta menurunnya tingkat kepuasan hidup ($p < 0.01$). Berdasarkan hasil data penelitian yang dilakukan oleh Prabaswara dan Widyana (2025), terdapat hubungan negatif antara FoMO dan perilaku phubbing pada remaja akhir di Yogyakarta. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku phubbing yang lebih rendah, sedangkan remaja dengan tingkat FoMO yang lebih rendah justru menunjukkan kecenderungan phubbing yang lebih tinggi. Hubungan negatif tersebut mengindikasikan bahwa remaja akhir di Yogyakarta memiliki dorongan untuk menjaga dan membangun hubungan sosial secara langsung, sehingga lebih memilih terlibat dalam interaksi tatap muka daripada memusatkan perhatian pada penggunaan smartphone. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan bahwa meskipun remaja mengalami kecemasan akan ketertinggalan momen dan cukup sering menggunakan smartphone dalam interaksi sosial, perilaku tersebut masih berada dalam batas yang wajar dan dapat dikendalikan. Perbedaan hasil antar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh variasi karakteristik sampel, konteks budaya, serta metode pengukuran yang digunakan, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk memperjelas hubungan antara FoMO dan phubbing.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa phubbing merupakan perilaku sosial yang semakin meningkat di kalangan remaja dan dapat berdampak pada kualitas hubungan interpersonal. Salah satu faktor psikologis yang diduga berpengaruh terhadap perilaku tersebut adalah Fear of Missing Out (FoMO). Remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung sulit melepaskan diri dari smartphone karena adanya dorongan untuk terus mengikuti aktivitas sosial

orang lain, sehingga perhatian terhadap interaksi tatap muka menjadi berkurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa FoMO memiliki peran penting dalam munculnya perilaku phubbing pada remaja.

Namun demikian, hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan FoMO dan perilaku phubbing masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan positif antara FoMO dan phubbing, sedangkan penelitian lain menunjukkan hubungan negatif antara keduanya. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara FoMO dan perilaku phubbing masih belum dapat dijelaskan secara konsisten. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau remaja akhir, sehingga penelitian yang secara khusus berfokus pada remaja usia 13–18 tahun masih terbatas. Padahal, pada rentang usia tersebut remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh media sosial, penggunaan smartphone yang tinggi, serta perubahan pola interaksi sosial.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan penelitian terkait hubungan FoMO dan perilaku phubbing pada remaja usia 13–18 tahun. Keterbaruan penelitian ini terletak pada fokus subjek penelitian yang secara spesifik meneliti remaja usia 13–18 tahun, serta upaya untuk memperjelas perbedaan hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan FoMO dan phubbing. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih aktual mengenai dinamika perilaku digital remaja serta menjadi tambahan referensi dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial, khususnya terkait perilaku phubbing pada remaja.

Berdasarkan uraian di atas, hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul "Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan Phubbing pada Remaja" dengan memfokuskan remaja yang berusia 13-18 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Desain penelitian korelasional dipilih karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu Fear of Missing Out (FoMO) dan Phubbing.

Melalui desain ini, peneliti ingin mengetahui sejauh mana tingkat FoMO yang dialami remaja berhubungan dengan kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku phubbing dalam interaksi sosial. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berupa angka dan akan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk melihat kekuatan serta arah hubungan antarvariabel.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara FoMO dan phubbing pada remaja. Nilai koefisien korelasi Spearman's Rho sebesar 0,694 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku phubbing yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki remaja, maka semakin rendah pula perilaku phubbing yang ditunjukkan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,694 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan positif antara FoMO dan phubbing pada remaja dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hura et al. (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan perilaku phubbing pada remaja. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Franchina et al. (2018) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi

cenderung menggunakan media sosial dan smartphone secara berlebihan sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan phubbing. Selain itu, Davey et al. (2018) juga menemukan bahwa FoMO memiliki hubungan positif dan signifikan dengan perilaku phubbing. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki ketakutan untuk tertinggal informasi, aktivitas, maupun pengalaman sosial orang lain akan terdorong untuk terus memantau media sosial melalui smartphone, bahkan ketika sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013). Teori tersebut menjelaskan bahwa FoMO muncul ketika kebutuhan dasar psikologis individu, terutama kebutuhan akan keterhubungan sosial (relatedness), tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut membuat individu merasa cemas jika tidak mengetahui aktivitas atau pengalaman yang sedang dialami oleh orang lain. Pada remaja, kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya dan menjaga hubungan sosial memiliki peran yang sangat penting. Akibatnya, remaja yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung terus memeriksa smartphone dan media sosial untuk memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi atau momen yang dianggap penting. Perilaku tersebut pada akhirnya dapat mengalihkan perhatian mereka dari interaksi sosial secara langsung dan memunculkan perilaku phubbing.

Hubungan antara FoMO dan phubbing dalam penelitian ini juga dapat dipahami berdasarkan karakteristik partisipan penelitian. Mayoritas responden berusia 17 tahun (33,2%), menggunakan smartphone selama 6–8 jam per hari (72,2%), serta aktif menggunakan media sosial, terutama Instagram (84%) dan TikTok (79,1%). Tingginya intensitas penggunaan smartphone dan media sosial tersebut menunjukkan bahwa kehidupan sosial remaja saat ini sangat erat kaitannya dengan dunia digital. Ketika remaja merasa takut tertinggal informasi atau aktivitas yang sedang berlangsung di media sosial, mereka akan terdorong untuk terus memeriksa smartphone meskipun sedang berinteraksi tatap muka. Kondisi ini menyebabkan perhatian remaja lebih terfokus pada smartphone dibandingkan pada lawan bicara, sehingga meningkatkan kecenderungan perilaku phubbing.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden memiliki tingkat FoMO dalam kategori sedang sebesar 72,5% dan tingkat phubbing dalam kategori sedang sebesar 67,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian memiliki kecenderungan yang cukup tinggi untuk terus mengikuti perkembangan aktivitas sosial di media sosial, namun masih berada dalam batas yang relatif terkendali. Demikian pula, perilaku phubbing yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa remaja cukup sering mengalihkan perhatian mereka kepada smartphone saat berinteraksi dengan orang lain, meskipun perilaku tersebut belum berada pada tingkat yang sangat tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan FoMO pada remaja berpotensi meningkatkan kecenderungan mereka untuk melakukan phubbing.

Hasil uji determinasi menunjukkan bahwa FoMO memberikan kontribusi sebesar 56,3% terhadap perilaku phubbing pada remaja, sedangkan sisanya sebesar 43,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kecanduan media sosial, kontrol diri, ketergantungan terhadap smartphone, maupun tingkat kepuasan hidup sebagaimana dijelaskan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2016; 2018) serta Roberts dan David (2016). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun FoMO memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap munculnya perilaku phubbing, terdapat faktor-faktor lain yang juga berperan dalam membentuk perilaku tersebut.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan, salah satunya adalah jumlah responden yang relatif besar, yaitu 349 remaja yang berasal dari Pulau Jawa dan Pulau Sumatra. Selain itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada remaja usia 13–18 tahun yang merupakan

kelompok usia yang sangat aktif menggunakan media sosial dan rentan mengalami FoMO. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan antara FoMO dan phubbing pada remaja di era digital saat ini.

Meskipun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form sehingga peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung proses pengisian kuesioner oleh responden. Selain itu, penelitian ini hanya meneliti satu variabel psikologis yang berhubungan dengan phubbing, yaitu FoMO. Padahal, perilaku phubbing juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kecanduan media sosial, kontrol diri, ketergantungan smartphone, dan faktor lingkungan sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang relevan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku phubbing pada remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara FoMO dan phubbing pada remaja yang melibatkan 349 responden berusia 13–18 tahun. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan perilaku phubbing. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO, maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku phubbing. Selain itu, FoMO memberikan kontribusi yang cukup besar (56,3%) terhadap perilaku phubbing pada remaja, sehingga FoMO menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan dalam kecenderungan perilaku phubbing pada remaja.

Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan mampu mengelola penggunaan smartphone dan media sosial secara lebih bijaksana dengan meningkatkan kontrol diri serta membatasi kebiasaan memeriksa media sosial secara berlebihan. Dengan demikian, remaja dapat mengurangi kecenderungan mengalami FoMO dan meminimalkan perilaku phubbing sehingga tidak berkurangnya interaksi sosial yang dilakukan secara langsung atau bertatap muka.

2. Bagi Orang Tua dan Sekolah

Orang tua dan pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan smartphone dan media sosial secara sehat melalui pendampingan, pengawasan serta membiasakan untuk melakukan komunikasi tatap muka. Hal tersebut diharapkan dapat membantu remaja untuk mengurangi ketergantungan terhadap smartphone dan mampu meningkatkan kualitas komunikasi secara tatap muka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku phubbing, seperti kecanduan media sosial, ketergantungan smartphone, kepuasan hidup atau faktor lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

Anum, A., (2022). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Uin Ar-Raniry Banda Aceh. [Skripsi] Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). Profil internet Indonesia 2025: Survei penetrasi dan perilaku pengguna internet. APJII. https://survei.apjii.or.id/

Asyifa, H. A., Hidayah, K., & Haryanto, H. C. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pembelian Impulsif Online Food Delivery Pada

Azhary, C. A., Brabo, N. A., & Iswati, H. (2023). Pengaruh Fear Of Missing Out (FoMO), Brand Image , dan Promosi Sosial Media Terhadap Keputusan Pembelian (Studi Kasus Pada Tiket Konser Blackpink di Indoenesia Tahun 2023). Jurnal Cahaya Mandalika, 1155–1161.

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state anxiety and problematic Instagram use. International Journal of Mental Health and Addiction, 18(3), 628–639. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8

Bientzle, M., Restle, A., & Kimmerle, J. (2021). Perception of purposeful and recreational smartphone use in physiotherapy: Randomized controlled trial. JMIR MHealth and UHealth, 9(4). https://doi.org/10.2196/25717

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). 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

Dewi, S. K. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan perilaku phubbing pada remaja (Skripsi sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).

Generasi Z. Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi,7(2), 44–56. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i2.2982

Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(3), 630–645. https://doi.org/10.30872/psikoborneo

Kaloeti, et al., (2021). Validation and Psychometric Properties of The Indonesian Version of The Fear of Missing Out Scale in Adolescents. Psicologia :

Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. Jurnal Neo Konseling, 4(3). https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

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.

Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap kematangan emosi pada remaja. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1(1), 417–424.

Reflexao e Critica. https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0 Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & 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

Rochim, F. N., Suryanti, H. H. S., & Putro, E. A. (2024). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan perilaku phubbing pada remaja awal di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar. Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan, 2(5), 149–157. https://doi.org/10.62383/risoma.v2i5.322

Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 10(1), 83. Doi: 10.25273/counsellia.v10i1.6309