

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* MEDIA SOSIAL DENGAN *PHUBBING BEHAVIOR* PADA REMAJA

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT SOCIAL MEDIA AND PHUBBING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Ni Luh Hita Ekayanti Pujarisma¹, Dr. Rahma Widiana, M.Si., Psikolog²

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹hitaekayanti.p@gmail.com

¹081339238982

Abstrak

Smartphone dengan berbagai fitur dan kemudahannya telah merambah ke seluruh lapisan masyarakat, termasuk remaja yang cenderung memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan selalu ingin mengikuti tren. Namun, apabila hal ini tidak disikapi dengan baik dapat menimbulkan perilaku sulit lepas dari penggunaan *smartphone* (*phubbing behavior*) karena cemas tertinggal informasi (*Fear of Missing Out*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* media sosial dengan *phubbing behavior* pada remaja. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *Fear of Missing Out* media sosial dengan *phubbing behavior* pada remaja. Subjek penelitian berjumlah 90 partisipan dengan kriteria remaja berusia 13–18 tahun yang memiliki dan aktif menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan skala psikologi pada subjek, yaitu *Generic Scale of Phubbing* (GSP) dan Skala *Fear of Missing Out* (FOMO). Analisis data menggunakan metode statistika Korelasi *Product Moment Karl Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan: 1) koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,370$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *Fear of Missing Out* dengan *phubbing behavior* pada remaja; 2) *Fear of Missing Out* berkontribusi sebesar 13,7% terhadap *phubbing behavior*, sementara 86,3% dipengaruhi oleh faktor lain, 3) terdapat perbedaan yang signifikan antara *phubbing behavior* laki-laki dengan perempuan, yaitu laki-laki menunjukkan nilai *mean phubbing behavior* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan ($52,48 > 47,56$). Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja diharapkan mampu untuk lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, terutama dalam situasi sosial.

Kata Kunci : *Smartphone*, remaja, *phubbing behavior*, *Fear of Missing Out*

Abstract

Smartphone with its various features and conveniences has penetrated all levels of society, including adolescents who tend to have a high sense of curiosity and always follow trends. However, if this is not addressed properly, it can lead to difficulty in detaching from *smartphone* use (*phubbing behavior*) because of anxiety about missing information (*fear of missing out*). The study aims to determine the relationship between the *Fear of Missing Out* on social media with *phubbing behavior* in adolescents. The hypothesis is that there is positive relationship between *Fear of Missing Out* on social media and *phubbing behavior* in adolescents. The research subjects totaled 90 participants, based on the criteria of adolescents aged 13-18 years who owned and actively used *smartphones* for more than 6 hours per day. The study used a quantitative method with psychological scales, namely the *Generic Scale of Phubbing* (GSP) and the *Fear of Missing Out* (FOMO) Scale. Data analysis used the *Karl Pearson Product Moment Correlation*. The results showed: 1) the correlation coefficient $r_{xy} = 0.370$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$), there is a significant positive relationship between the *Fear of Missing Out* variable and *phubbing behavior* in adolescents; 2) *Fear of Missing Out* contributes 13.7% to *phubbing behavior*, while 86.3% is influenced by other factors, 3) There is a significant difference between male and female *phubbing behavior*, males show a higher mean value of *phubbing behavior* than females ($52.48 > 47.56$). This finding indicates that adolescents are expected to be wiser in using *smartphones*, especially in social situations.

Keywords : *Smartphone*, adolescents, *phubbing behavior*, *Fear of Missing Out*

PENDAHULUAN

Pada zaman industri 4.0 yang kini sedang berlangsung, ketergantungan manusia terhadap teknologi sangat signifikan. Fenomena ini menjadikan teknologi sebagai suatu kebutuhan esensial bagi seluruh lapisan masyarakat yang melibatkan berbagai aspek kehidupan (Sandjaja & Syahputra, 2019). Peningkatan penggunaan internet dan teknologi secara global telah menjadikan *smartphone* sebagai perangkat yang sangat umum digunakan dalam aktivitas sehari-hari (Lv & Wang, 2023). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, pada tahun 2023 terdapat sebesar 92,14% pengguna *smartphone* di Indonesia merupakan individu dengan rentang usia 15 tahun hingga 24 tahun (Badan Pusat Statistik, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Savci dan Aysan (dalam Karadag dkk., 2015) juga menyebutkan bahwa kelompok yang paling rentan mengalami kecanduan *smartphone* atau internet adalah kelompok remaja. Secara hukum, masa remaja awal dimulai pada usia 13 tahun dan berakhir pada usia 15 tahun, sedangkan masa remaja akhir dimulai pada usia 16 tahun hingga 18 tahun (Hurlock, 2011). Pada usia ini, remaja lebih memprioritaskan perangkat *smartphone* yang ada di tangannya karena kecanduan yang telah dialami, sehingga remaja melukai orang-orang disekitarnya tanpa memperhatikan lingkungannya saat berinteraksi (Youarti & Hidayah, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tamri, Erwandi dan Slamet (2023), yang menyatakan bahwa remaja paling mudah terpengaruh dengan penggunaan media sosial dan teknologi, terutama pada zaman yang serba digital seperti saat ini. Generasi remaja saat ini merupakan generasi yang sangat paham dengan *smartphone*. Sehingga dikatakan sebagai generasi dengan potensi besar untuk berperilaku *phubbing* (Youarti & Hidayah, 2018).

Phubbing didefinisikan sebagai pengabaian yang dilakukan oleh *phubber* dalam lingkungan sosial yang mengalami ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* dalam menggunakan fitur yang tersedia sehingga terdapat kecenderungan mengabaikan *phubbee* saat menjalin interaksi sosial antara dua orang atau lebih (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) dalam penelitiannya yang lain menyebutkan beberapa aspek dari *phubbing*, yaitu *nomophobia* atau *no mobile phone phobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgment*. Penelitian yang dilakukan oleh Sitasari, Hura, dan Rozali (2021) menghasilkan temuan bahwa remaja yang jarang terlibat dalam perilaku *phubbing* umumnya menggunakan *smartphone* selama 2-3 jam per hari, dengan jumlah sebanyak 3 individu (60%), dan 4-5 jam per hari dengan jumlah sebanyak 12 individu (54,5%). Di sisi lain, remaja yang cenderung lebih sering melakukan *phubbing* adalah remaja yang menghabiskan waktu lebih lama menggunakan *smartphone*, yakni 6-8 jam per hari, dengan jumlah sebanyak 14 individu (51,9%), dan lebih dari 8 jam per hari, dengan jumlah sebanyak 25 individu (54,3%). Dimana di dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa individu dengan indikasi

perilaku *phubbing* akan menggunakan *smartphone* dengan rentang waktu mulai dari 6-8 jam dalam satu hari, atau bahkan lebih dari 8 jam. Dimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Najah, Fadilah, Rachmi, & Iskandar (2022), ditemukan bahwa durasi penggunaan *smartphone* berhubungan positif dengan perilaku *phubbing*, dimana semakin lama durasi dalam menggunakan *smartphone*, maka semakin besar kemungkinan untuk berperilaku *phubbing*.

Dalam fenomena ini, diharapkan remaja memiliki kesadaran dalam menggunakan *smartphone* secara bijak, sehingga remaja tetap dapat menghargai orang-orang di sekitarnya dan tidak menyakiti perasaan teman-temannya atau individu lain di dalam hubungan sosial dengan menjadi *phubber* (Youarti & Hidayah, 2018). Hal tersebut karena remaja yang tidak memiliki keterlibatan dalam *phubbing* memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol penggunaan *smartphone* dan menjaga kontak mata dengan lawan bicara, sehingga cenderung lebih mampu mendengarkan dengan baik dan memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara, serta mampu merespons dengan baik saat lawan bicara memerlukan saran atau interaksi timbal balik (Sitasari, Hura, & Rozali, 2021). Namun kenyataannya, hasil dari berkembangnya fungsionalitas *smartphone* yang terkoneksi dengan internet memunculkan perilaku *phubbing* pada remaja, yang menyebabkan remaja cenderung lebih aktif berinteraksi melalui pesan teks di platform jejaring sosial secara *online* daripada berkomunikasi secara langsung (Abivian, 2022). Dimana hal tersebut berdampak pada hilangnya kualitas interaksi, individu lain menjadi terabaikan, tidak menghargai individu lain, merusak komunikasi sosial dan hubungan interpersonal dengan individu lain, hingga pada aspek kesehatan baik secara fisik maupun mental (Sari & Widyastuti, 2023). Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) juga menyatakan *phubbing* dapat berdampak pada terbaikannya interaksi sosial secara langsung, adanya timbal balik dari korban *phubbing* kepada pelaku *phubbing* yang lebih buruk karena merasa terabaikan, kurangnya kualitas serta kepuasan interaksi, kurangnya kepercayaan yang diberikan oleh lawan bicara, kurangnya kelekatan dengan lawan bicara, kecemburuan, bahkan diasingkan dari lingkungan sosial.

Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) menyebutkan beberapa faktor dari *phubbing* dalam penelitiannya, diantaranya yaitu: *Fear of Missing Out*; adiksi internet atau disebut juga dengan kecanduan internet; dan kontrol diri. Dari beberapa faktor yang telah disebutkan, peneliti memilih faktor *Fear of Missing Out* sebagai variabel yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Hal ini dikarenakan remaja dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* ketika sedang berada di lingkungan sosialnya akan mengalami cemas dan ketakutan akan diabaikan yang cukup signifikan ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-temannya. Sehingga akan memunculkan perilaku mengecek media sosial menggunakan *smartphone* yang dimiliki dengan cukup intens untuk mengetahui aktivitas yang sedang dilakukan oleh teman-temannya (Sitasari, Hura, & Rozali, 2021). Menurut Przybylski dkk.

(dalam Tamri, Erwandi & Slammat, 2023), remaja menggunakan *smartphone* selama berinteraksi secara nyata karena remaja masih tetap ingin mengetahui dan melihat kegiatan orang lain melalui *smartphone*. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Sandjaja & Syahputra (2019), yang menyatakan kecenderungan individu mengakses akun media sosial di *smartphone* dilakukan untuk mengurangi perasaan kecemasan, dimana hal tersebut berkaitan dengan *Fear of Missing Out*. Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai sebuah rasa takut, cemas, dan gelisah yang dirasakan oleh individu ketika individu menyadari bahwa orang lain sedang berada pada peristiwa yang lebih mengasyikan dibandingkan dengan apa yang dilakukannya saat ini, serta keinginan individu untuk selalu terhubung dengan orang lain. Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyebutkan beberapa aspek dari *Fear of Missing Out*, diantaranya: tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self (competence & autonomy)* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*.

Remaja dengan tingkat *Fear of Missing Out* akan mengalami kegelisahan dan ketakutan akan terpinggirkan ketika tidak mengetahui aktivitas teman-temannya. Remaja merasa cemas dan khawatir ketika menyadari bahwa teman-temannya sedang bersenang-senang tanpa melibatkannya (Sitasari, Hura, & Rozali, 2021). Menurut Przybylski dkk. (dalam Tamri, Erwandi & Slammat, 2023), remaja menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan individu di sekitarnya karena rasa cemas dan takut tertinggal yang dialami, karena remaja masih tetap ingin mengetahui dan melihat kegiatan orang lain melalui *smartphone*. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Sandjaja & Syahputra (2019), yang menyatakan kecenderungan individu mengakses akun media sosial di *smartphone* dilakukan untuk mengurangi perasaan kecemasan atau *Fear of Missing Out*. Hal ini mendorong remaja untuk secara konstan memeriksa media sosial dan melihat berita di *feed smartphone*, dengan harapan agar tidak melewatkan informasi apapun mengenai aktivitas teman-temannya, yang berdampak pada kecenderungan remaja untuk memeriksa *smartphone* saat sedang berkomunikasi, tidak memperhatikan lingkungan sekitar, pura-pura mendengarkan dan mengabaikan lawan bicara, sehingga remaja dikatakan berperilaku *phubbing* (Sitasari, Hura, & Rozali, 2021). Hal ini didukung oleh Abel, Buff, dan Burr (2016), yang menyatakan individu yang lebih tertarik menggunakan *smartphone* dan media sosial karena merasa takut kehilangan informasi yang penting mengakibatkan munculnya ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara langsung, dimana rasa ketakutan dan ketidakmampuan dalam berinteraksi secara nyata tersebut menyebabkan individu lebih tertarik dalam menggunakan *smartphone* dan berperilaku *phubbing*. Dimana perilaku *phubbing* terjadi ketika individu sibuk dengan *smartphonanya* lalu mengabaikan orang lain yang berada disekitarnya (Isrofin & Munawaroh, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan skala psikologi pada subjek, dimana subjek menjawab secara langsung sesuai dengan kondisi mereka. Skala psikologis yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu *Generic Scale of Phubbing* (GSP) dan Skala *Fear of Missing Out* (FOMO), yang keduanya merupakan skala Likert berupa pernyataan yang bersifat positif (*favourable*) dengan empat pilihan opsi atau alternatif jawaban. Pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologi *Generic Scale Of Phubbing* (GSP) dimodifikasi oleh peneliti dari penelitian yang telah dilakukan oleh Isrofin (2020) dengan berdasarkan pada teori dan aspek Chotpitayasunondh dan Douglas (2018). Skala ini telah di ujicobakan kepada 30 remaja dan menghasilkan *corrected item-total correlation* (r_{ix}) bergerak dari 0,306 – 0,745, dan nilai koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* (α) berada pada angka 0,908. Skala *Fear of Missing Out* (FOMO) menggunakan skala yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Vonna (2022) dengan berdasarkan teori dan aspek Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013). Skala ini telah di ujicobakan kepada 30 remaja dan menghasilkan *corrected item-total correlation* (r_{ix}) bergerak dari 0,342 – 0,710 dengan koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* (α) berada pada angka 0,896.

Pada penelitian ini, peneliti memanfaatkan metode analisis data dengan menggunakan metode statistika Korelasi Product Moment, yang dirancang oleh Karl Pearson, untuk menilai korelasi antara *phubbing behavior* dengan *Fear of Missing Out*. Proses analisis data akan dilaksanakan dengan menggunakan perangkat lunak *IBM Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23.0 untuk sistem operasi *Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* media sosial dengan *phubbing behavior* pada remaja. Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy}= 0,370$ dan $p=0,000$ ($p <0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel *Fear of Missing Out* dengan *phubbing behavior* pada remaja. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima, yaitu semakin tinggi *Fear of Missing Out* media sosial, maka semakin tinggi juga *phubbing behavior* pada remaja. Sebaliknya semakin rendah *Fear of Missing Out* media sosial, maka semakin rendah *phubbing behavior* pada remaja.

Hasil analisis *Pearson correlation* sebesar $r_{xy}=0,370$ menunjukkan korelasi positif yang cukup kuat antara kedua variabel. Adapun kecenderungan *Fear of Missing Out* media sosial yang dialami oleh remaja terhadap munculnya *phubbing behavior* adalah sebesar 13,7%. Hal ini berarti bahwa remaja pengguna *smartphone* khususnya media sosial mengalami *Fear of Missing Out* akan cenderung berperilaku *phubbing*. *Fear of Missing Out* media sosial dapat

mempengaruhi kecenderungan munculnya *phubbing behavior* pada remaja, karena remaja dengan kecenderungan *Fear of Missing Out* terutama dalam menggunakan media sosial yang tinggi remaja selalu ingin merasa terhubung dengan orang lain dan tidak ingin tertinggal momen atau kejadian yang dialami oleh temannya. Ketika remaja banyak menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* khususnya media sosial karena rasa takut dan cemas tertinggal momen penting yang dialami oleh orang lain, maka hal tersebut dapat menurunkan interaksi sosial secara nyata remaja dan memungkinkan remaja berperilaku *phubbing*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rochim, Suryanti, dan Putro (2024), yang menemukan hasil bahwa ada hubungan positif antara *Fear of Missing Out* dengan perilaku *phubbing* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar. Selain itu, penelitian oleh Sitasari, Hura, dan Rozali (2021) dalam penelitiannya juga menghasilkan semakin tinggi *Fear of Missing Out* maka remaja akan melakukan *phubbing*. Dengan pengaruh *Fear of Missing Out* sebesar 5,6% terhadap perilaku *phubbing* pada remaja, dan sisanya sebesar 94,4% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain. Dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa remaja dengan *Fear of Missing Out* yang tinggi memiliki perasaan cemas dan gelisah akibat dari rasa takut diabaikan oleh teman-temannya di luar sana yang sedang bersenang-senang tanpa dirinya. Sehingga membuat remaja memiliki keinginan untuk terus mengecek media sosial pada *smartphone* agar tidak tertinggal momen penting, yang membuat remaja tidak peduli dengan lingkungan sekitar, mengabaikan lawan bicara, dan pada akhirnya melakukan *phubbing*.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Sanjaya & Rojuaniah (2022), menghasilkan bahwa *Fear of Missing Out* berpengaruh terhadap terjadinya perilaku *phubbing*. Tingginya rasa takut atau *Fear of Missing Out* yang dimiliki oleh individu mengakibatkan individu terus memperhatikan *smartphone* yang dimilikinya untuk mengecek media sosial agar tidak tertinggal informasi yang menarik, sehingga mengabaikan orang di sekitarnya karena perhatiannya hanya tertuju pada *smartphone*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Amelia (2019), dimana keinginan untuk terus *update* informasi dan kejadian yang berlangsung merupakan indikasi terjadinya *Fear of Missing Out*, dimana *smartphone* digunakan untuk memenuhi kebutuhan untuk terus *update* sehingga mengabaikan lawan bicara, yang pada akhirnya menyebabkan individu berperilaku *phubbing*. Sehingga remaja dengan *Fear of Missing Out* memiliki keterikatan dengan media sosial, yang pada akhirnya mengakibatkan remaja lebih peduli dengan isi atau konten yang disajikan di media sosial dibandingkan dengan dunia nyata. Dengan demikian, remaja dengan *Fear of Missing Out* terutama dalam penggunaan media sosial akan memiliki perasaan gelisah, cemas, dan takut merasa tertinggal dan diabaikan ketika tidak mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh orang lain di luar sana.

Penelitian ini juga menghasilkan bahwa mayoritas subjek memiliki *phubbing behavior* dan *Fear of Missing Out* dalam kategori sedang, dengan persentase sebesar 66,7% untuk *phubbing behavior*, dan sebesar 65,6% untuk *Fear of Missing Out*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Strinaricwari, Sujoko, dan Nugroho (2023) pada siswa SMA Kristen di Surakarta yang menghasilkan data tertinggi ada pada kategori sedang yaitu 48% untuk variabel *phubbing behavior* dan sebesar 45% untuk variabel *Fear of Missing Out*. Individu dengan *Fear of Missing Out* yang berada pada kategori sedang biasanya merasa cukup khawatir dan cemas jika tertinggal informasi terbaru dan tidak bisa terhubung dengan teman-temannya di media sosial (Komala, Rafiyah, & Witdiawati, 2022). Abivian (2022) juga menuturkan, walaupun perilaku *phubbing* yang dialami berada pada tingkat yang sedang, suatu saat tingkatan perilaku *phubbing* akan meningkat, atau berada pada tingkat yang tinggi jika individu khususnya remaja tidak memiliki batasan dalam menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan hasil analisis dengan membandingkan dua kelompok data yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan, didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *phubbing behavior* laki-laki dengan perempuan (koefisien $t = 2,472$; Sig. 2 tailed $0,015 < 0,05$), dengan *phubbing behavior* pada laki-laki memiliki nilai *mean* lebih besar daripada perempuan ($52,48 > 47,56$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitasari, Hura, dan Rozali (2021), yang menemukan bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak melakukan *phubbing* dibandingkan subjek dengan jenis kelamin perempuan. Menurut Kurnia, Sitasari, dan Safitri (2020) remaja laki-laki cenderung melakukan *phubbing* karena kurangnya kontrol diri dalam menggunakan *smartphone*. Dimana kontrol diri yang rendah cenderung membentuk perilaku negatif pada remaja, seperti kurangnya rasa bersalah karena telah mengabaikan sekitar, cenderung fokus dengan diri sendiri, dan terlalu fokus dalam menggunakan *smartphone*. Sedangkan variabel *Fear of Missing Out* menunjukkan koefisien $t = 1,636$ (Sig. 2 tailed $0,105 > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* pada laki-laki dengan perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar, Gismin, Nurhikmah (2023) di Kota Makassar yang menghasilkan bahwa *Fear of Missing Out* pada remaja tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin. Hal ini dikarenakan remaja memiliki cukup kontrol atas rasa kecemasan dan ketakutan yang dialami terhadap kehilangan atau tertinggal momen penting, yang mencerminkan kemampuan remaja dalam mengelola penggunaan media sosial tanpa terjebak dalam perilaku maladaptif.

Selain itu, hasil analisis dengan membandingkan dua kelompok usia, yaitu remaja awal dan remaja akhir didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *phubbing behavior* pada remaja awal dengan remaja akhir (koefisien $t = 1,354$; Sig. 2 tailed $0,186 > 0,05$),

maupun pada *Fear of Missing Out* (koefisien $t = 1,492$; Sig. 2 tailed $0,139 > 0,05$). Hal ini dikarenakan baik remaja awal maupun remaja akhir memiliki kecenderungan yang sama dalam tingkat *Fear of Missing Out* dan *phubbing*, dimana kedua fenomena ini saling berkaitan di kalangan remaja dan menciptakan tantangan dalam interaksi sosial remaja di era digital. Hal ini berarti *Fear of Missing Out* dan *phubbing* merupakan sebuah permasalahan sosial yang dialami remaja tanpa adanya batasan usia, yang mencerminkan bahwa baik remaja awal maupun remaja akhir mengalami permasalahan dan tekanan sosial yang sama (Ali & Purwasetiawatik, 2023).

Pada penelitian ini, meskipun memiliki beberapa kelemahan, peneliti tetap berhasil mencapai tujuan penelitian dengan baik. Kelemahan utama dari penelitian ini adalah dari batasan usia subjek penelitian, dimana peneliti kurang mempertimbangkan usia remaja yang bisa dikatakan memiliki dan aktif menggunakan *smartphone*. Khususnya pada kelompok remaja awal dengan usia 13 tahun hingga 15 tahun atau remaja pada jenjang Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan fakta di lapangan, banyak remaja pada jenjang Sekolah Menengah Pertama yang masih menggunakan *smartphone* dibawah pengawasan orang tua. Sehingga penggunaan *smartphone* pada usia tersebut sering kali dipengaruhi oleh batasan atau aturan yang ditetapkan orang tua yang mungkin mempengaruhi frekuensi dan durasi penggunaan, serta potensi terjadinya perilaku *phubbing*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara antara *Fear of Missing Out* media sosial dan *phubbing behavior* pada remaja. Hasil tersebut menggambarkan jika semakin tinggi *Fear of Missing Out* media sosial maka semakin tinggi *phubbing behavior* pada remaja. Sebaliknya jika semakin rendah *Fear of Missing Out* media sosial maka semakin rendah *phubbing behavior* pada remaja. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa *Fear of Missing Out* berkontribusi sebesar 13,7% terhadap *phubbing behavior*, sementara 86,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, mayoritas subjek berada dalam kategori sedang untuk kedua variabel tersebut. Penelitian ini juga mengungkapkan adanya perbedaan signifikan antara *phubbing behavior* laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki menunjukkan nilai *mean phubbing behavior* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554
- Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku phubbing dan pengaruhnya terhadap remaja pada era society 5.0. *prophetic: Professional, empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155-164. doi:10.24235/prophetic.v5i2.12786
- Ali, W. O. R., & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Fear of missing out dan kecenderungan perilaku phubbing pada pengguna sosial media. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 274-280. doi:10.56326/jpk.v3i1.2107
- Amelia, T., dkk. (2019). Pubbhing, penyebab dan dampaknya pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*. 18, 122-134. doi:10.22435/jek.18.2.1060.122-134
- Badan Pusat Statistik. (n.d). *Proporsi individu yang menguasai/memiliki telepon genggam menurut kelompok umur (persen), 2021-2023*. Retrieved from <https://www.bps.go.id/indicator/27/1222/1/proporsi-individu-yang-menggunakan-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>.
- 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. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in human behavior*, 88, 5-17. doi:10.1016/j.chb.2018.06.020
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2024). The effect of smartphone addiction and self-control on phubbing behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 13. doi:10.17977/um001v6i12021p015
- Karadag, E. et al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 60-74. doi: 10.1556/2006.4.2015.005
- Komala, K., Rafiyah, I., dan Witdiawati, W. (2022). Gambaran fear of missing out (fomo) pada mahasiswa fakultas keperawatan. *JNC*, 5(1), 1-11. doi:10.24198/jnc.v5i1.34693
- Lv, S., & Wang, H. (2023). The effect of college students' boredom proneness on phubbing: The chain-mediating effects of fear of missing out and online vigilance. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023. doi:10.1155/2023/9713789
- Najah, M., Fadilah, A. F., Rachmi, I., & Iskandar, I. (2022). Perilaku phone snubbing (phubbing) pada generasi x, y, dan z. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 14(2), 25-38. doi:10.15294/intuisi.v14i2.38883

- 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. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- 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 2023/2024. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(5), 149-157. doi:10.62383/risoma.v2i5.322
- Safitri, N., & Rinaldi, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing pada siswa SMAN 2 Kota Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 197-210. doi:10.24036/rapun.v13i2
- Sandjaja, S. S., & Syahputra, Y. (2019). Has a fear of missing out contributed to phubbing among students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(6), 219-230. Retrieved from https://www.semanticscholar.org/paper/Has-a-Fear-of-Missing-Out-Contributed-to-Phubbing-Sandjajaa-Syahputrab/e09bf5876dafda0f039f4b58fb878a7dc6fd4bdc?utm_source=direct_link
- Sanjaya, R & Rojuaniah. (2022). Pengaruh fear of missing out dan the big five personality terhadap perilaku phubbing pada generasi z. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Organisasi*, 1(2), 205-231. doi: 10.58290/jmbo.v1i2.33
- Sari, C. R., & Widyastuti, D. A. (2023, September). Karakteristik phubbing pada remaja di negara maju. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 3). Retrieved from: <http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13261>
- Siregar, E., Gismin, S. S., & Nurhikmah. (2023). Gambaran fear of missing out (fomo) pada remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 236-241. doi:10.56326/jpk.v3i1.1999
- Sitasari, N. W., Hura, M. S., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02). doi:10.47007/jpsi.v19i2.191
- Strinaricwari, A., Sujoko, S., & Nugroho, Y. J. D. (2023). Peran fear of missing out terhadap phubbing pada siswa SMA Kristen di Kota Surakarta. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 90-100. doi: 10.32528/ins.v%vi%i.7210
- Tamri, T., Erwandi, R., & Slamet, J. (2023). Implikasi fear of missing out terhadap perilaku phubbing (studi kasus anak remaja). *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 343-349. doi:10.31539/kaganga.v6i2.7344
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152. doi:10.52657/jfk.v4i1.553