

Pengaruh Antara *Fear of Missing Out* (FoMo) Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA X Gadingrejo

Selvi Novita¹, Muhammad Lathief Syaifussalam²

¹ Universitas Aisyah Pringsewu dan nselvi587@gmail.com

² Universitas Aisyah Pringsewu dan

Article Info

Article history:

Received Sep, 2026

Revised Sep, 2026

Accepted Sep, 2026

Kata Kunci:

Perilaku Phubbing, Fear of Missing Out, Remaja Pengguna Media Sosial, SMA X, Gadingrejo

Keywords:

Phubbing Behavior, Fear of Missing Out (FoMO), Adolescent Social Media Users, Senior High School X, Gadingrejo

ABSTRAK

Perilaku *phubbing* dapat didefinisikan sebagai individu yang melihat *smartphone* saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *smartphone* dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Salah satu faktor perilaku *phubbing* adalah *Fear Of Missing Out*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Antara *Fear Of Missing Out* Dengan Perilaku *phubbing* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di SMA X Gadingrejo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *Purposive sampel*. Populasi penelitian ini merupakan siswa SMA X Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, yang berjumlah 764, dengan sampel sebanyak 263 siswa. Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh positif yang sangat signifikan antara *Fear Of Missing Out* Dengan Perilaku *phubbing* pada remaja SMA X Gadingrejo, dengan nilai korelasi product moment sebesar $r = 0,225$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini berarti semakin tinggi *Fear Of Missing Out*, semakin tinggi pula Perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh remaja. Dalam penelitian ini *Fear Of Missing Out* memberikan kontribusi sebesar 5% terhadap Perilaku *phubbing* pada remaja.

ABSTRACT

Phubbing behavior can be defined as the act of looking at a smartphone while conversing with others—being preoccupied with the device and neglecting interpersonal communication. One factor contributing to phubbing behavior is the "Fear of Missing Out" (FOMO). This study aimed to determine the influence of the Fear of Missing Out on phubbing behavior among adolescent social media users at SMA X Gadingrejo. A quantitative approach was employed, utilizing a purposive sampling technique. The study population consisted of 764 students from SMA X Gadingrejo, Pringsewu Regency, with a sample size of 263 students. Data analysis revealed a highly significant positive influence of the Fear of Missing Out on phubbing behavior among adolescents at SMA X Gadingrejo, with a product-moment correlation coefficient of $r = 0.225$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This indicates that higher levels of the Fear of Missing Out are associated with higher levels of phubbing behavior among adolescents. In this study, the Fear of Missing Out contributed 5% to phubbing behavior among the adolescents.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Selvi Novita

Institution: Universitas Aisyah Pringsewu

Email: nselvi587@gmail.com**1. PENDAHULUAN**

Media sosial telah berkembang menjadi salah satu tren penting di era digital, berfungsi sebagai platform komunikasi virtual yang memudahkan interaksi tanpa pertemuan langsung. Menurut Abdillah, (2022), media sosial menjadi sangat populer di kalangan semua generasi, terutama remaja di Indonesia, karena perannya yang luas sebagai sumber informasi. Platform ini tidak hanya mempermudah akses ke informasi pendidikan dan hiburan, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan tren yang kemudian mempengaruhi pengguna memakai aplikasi tersebut.

Perkembangan media sosial juga membawa dampak positif dan negatif, khususnya bagi remaja. Amedie, (2015) menunjukkan bahwa dampak positifnya meliputi kemudahan dalam ekspresi diri, pencarian informasi, dan komunikasi. Namun, menurut Saepudin et al., (2024), ada pula dampak negatif seperti gangguan pada kegiatan belajar, perubahan perilaku sosial, dan peningkatan kejahatan. Selain itu, Esse et al., 2021) menambahkan bahwa media sosial dapat membuat penggunaannya untuk memainkan secara terus menerus sehingga sulit untuk tidak mengikuti tren yang berkembang sehingga pengguna lebih fokus pada smartphone yang digenggam daripada mengamati hal yang berada disekitarnya.

Pesatnya perkembangan teknologi digital, pemanfaatan media sosial semakin lekat dengan kehidupan manusia. Data yang dirilis oleh We Are Social pada Februari 2025 menunjukkan bahwa ada 5,78 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia. Angkanya meningkat sebesar 4,1% dibandingkan tahun 2024 yang mencatatkan 5,24 miliar pengguna. Kenaikan ini mencerminkan besarnya peran media sosial dalam aktivitas keseharian, yang tidak hanya didorong oleh alasan hiburan semata, melainkan juga kebutuhan untuk bekerja hingga bersosialisasi (We Are Social, 2025). Pendapat lagi juga mengatakan bahwa remaja saat ini begitu bergantung dengan media sosial untuk melakukan interaksi secara instan yang bisa dipakai dan terhubung dimana saja untuk memperoleh informasi atau tren yang sedang berkembang (Zamzami, 2024).

Masa remaja adalah tahap kritis dalam perkembangan individu, menandai transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Hurlock et al., (2002) menekankan bahwa antara usia 12 hingga 21 tahun, remaja melalui tiga tahap utama: awal (12-15 tahun), pertengahan (15-18 tahun), dan akhir (18-21 tahun). Selama periode ini, remaja mengalami perubahan hormonal, sosial, dan fisik yang signifikan, yang seringkali mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Pendapat lain mengatakan bahwa Dalam perkembangannya remaja berusaha menemukan jati dirinya bersama teman sebaya. Media sosial merupakan salah satu media yang menjadi sumber utama dan penggunaannya berasal dari berbagai belahan dunia termasuk Indonesia, salah satu kelompok yang dominan dalam menggunakan media sosial adalah remaja.

Berdasarkan publikasi We Are Social bertajuk "Global Digital Reports 2026", Indonesia masuk 20 besar negara dengan durasi penggunaan medsos terlama di dunia. Indonesia berada di peringkat ke-16 dunia dengan durasi main medsos (sprint time) mencapai 3 jam 7 menit per hari (We Are Social, 2026). Peningkatan jumlah pengguna smartphone dan internet akan membawa perubahan sosial dampak penggunaan smartphone terhadap perilaku sosial, termasuk perubahan dalam interaksi sosial tatap muka yang berubah seiring peningkatan penggunaan smartphone yang

membuat remaja sibuk bermain smartphone daripada bermain dengan teman sebaya (Islamiah et al., 2024).

Individu yang terfokus pada smartphonenya dapat disebut dengan phubber merupakan perilaku phubbing yang menyebabkan tindakan menyakiti orang lain dengan berpura-pura memperhatikan pada saat berkomunikasi, akan tetapi pandangan justru terfokus pada smartphone yang sedang digenggamnya (Wulandari, 2021). Pendapat lain mengatakan perilaku phubbing bisa menciptakan perasaan terkucilkan dan membuat harga diri lawan bicara menjadi menurun. Perilaku phubbing dapat mengakibatkan perasaan depresi karena lawan bicara merasa diabaikan karena individu hanya terus menerus fokus pada smartphonenya (Mashoedi & Pekerti, 2022).

Remaja yang berkomunikasi secara digital cenderung kesulitan untuk mengontrol emosi dan kecemasan yang melanda ketika tidak bisa mengecek smartphone nya, sehingga ketika harus berkomunikasi dengan tatap muka, remaja akan merasakan kecemasan dan takut akan tertinggal tren atau informasi di media sosial. Ketakutan dan cemas tersebut membuat remaja mengabaikan lawan bicaranya dan hanya fokus pada smartphone dan media sosial (Kuniyo et al., 2020).

Ketakutan dan rasa cemas yang melanda ketika tidak membuka smartphone atau media sosial disebut sebagai fenomena FoMo (fear of missing out). FoMo adalah perilaku dimana individu akan merasa cemas, takut, atau gelisah ketika tidak membuka media sosial nya, sehingga individu memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain dan tetap terhubung dengan apa yang mereka lakukan, dengan pengguna media sosial (Sette et al., 2020). Seimeintara iitu, tingkat FoMo yang tinggi akan memperlihatkan bagaimana individu memiliki durasi bermain smartphone yang lama dan secara terus menerus sehingga sulit dipisahkan dan akan mengabaikan orang lain agar tidak tertinggal informasi.

FoMo yang tinggi akan menyebabkan individu tersebut merasakan cemas dan ketakutan akan diabaikan saat ia tidak mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya di luar sana, kondisi remaja yang terfokus untuk mengetahui segala hal melalui ponselnya itu mengakibatkan mereka melakukan phubbing, dimana mereka akan terus memeriksa smartphone saat sedang berbicara, acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar, mengabaikan lawan bicaranya, merasa sangat sulit untuk jauh dari ponsel, dan tidak dapat memberikan respon yang baik dalam percakapan (Sitasari et al., 2021).

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Fear Of Missing Out*

Fear of Missing Out (FOMO) adalah keadaan mental yang mengacu pada kekhawatiran atau ketakutan akan kehilangan peristiwa, aktivitas, atau hubungan interpersonal yang sedang terjadi atau berlangsung. Individu akan mudah menjadi cemas ketika mereka percaya bahwa orang lain mengalami pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh mereka. FOMO dapat dicirikan sebagai keinginan untuk terhubung secara terus-menerus dengan segala sesuatu yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). Fear of Missing Out (FoMO) juga didefinisikan sebagai perasaan takut atau kecemasan individu karena merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dilakukan orang lain sehingga individu yang mengalami FoMO merasa terdorong untuk terus memantau aktivitas sosial terutama melalui media sosial agar tidak ketinggalan informasi, peristiwa, atau interaksi sosial penting (Kuniyo et al., 2020).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas, tidak nyaman, dan khawatir ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman, aktivitas, atau informasi yang dimiliki orang lain. Perasaan ini mendorong individu untuk memantau aktivitas sosial, terutama media sosial, agar tetap terhubung dan tidak merasa kehilangan momen penting.

2.2 Perilaku Phubbing

Perilaku phubbing dapat didefinisikan sebagai individu yang melihat smartphone saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan smartphone dan mengabaikan komunikasi interpersonalnya. Menurut Chotpitayasunondh & Douglas, (2016) mendefinisikan phubbing sebagai perilaku mengabaikan orang lain dalam sebuah kegiatan sosial dan lebih memilih untuk memperhatikan smartphone-nya. Dapat dikatakan bahwa phubbing menyertakan pemakaian smartphone di dalam interaksi yang terjadi pada dua orang atau lebih dan mengabaikan orang di sekitarnya. Phubbing didefinisikan sebagai tindakan seseorang yang mengabaikan interaksi interpersonal dengan orang lain karena perhatian terpusat pada smartphone, kebiasaan individu yang lebih memprioritaskan penggunaan ponsel saat berkomunikasi sehingga mengurangi kualitas interaksi langsung (Islamiah et al., 2024).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa phubbing merupakan perilaku individu yang mengabaikan interaksi sosial secara langsung karena lebih memusatkan perhatian pada penggunaan smartphone. Perilaku ini biasanya muncul dalam situasi komunikasi tatap muka, di mana seseorang cenderung lebih fokus pada perangkatnya dibandingkan lawan bicara, sehingga mengganggu kualitas komunikasi interpersonal. Selain itu, phubbing juga mencerminkan adanya kecenderungan ketergantungan atau obsesi terhadap ponsel yang menyebabkan terjadinya gangguan dalam hubungan sosial. Dengan demikian, phubbing tidak hanya sekedar penggunaan smartphone saat berinteraksi, tetapi juga mencerminkan penurunan keterlibatan sosial akibat distraksi teknologi.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung dengan responden Siswa SMA X Gadingrejo yang berusia 15 sampai 16 tahun dan aktif menggunakan media sosial.

Sumber data pada penelitian ini berupa data primer yang diperoleh dari kuesioner melalui google formulir. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa di SMA X Gadingrejo, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang dihitung menggunakan rumus Slovin. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 263 orang.

Pengukuran variabel FoMo diukur dengan skala FoMO scale yang disusun berdasarkan aspek Sette et al., (2020) yaitu anxiety, need to belong, addiction, dan need for popularity. Variabel perilaku phubbing diukur dengan skala phubbing scale yang disusun berdasarkan aspek Karadag et al., (2015), yaitu gangguan komunikasi (communication disturbance) dan obsesi terhadap smartphone (phone obsession).

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25.0. Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Regresi Linier Sederhana atau disebut juga Simple Linear Regression, yang didahului dengan uji asumsi dalam bentuk uji normalitas dan uji linearitas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kategorisasi FoMO pada siswa-siswi SMA X Gadingrejo dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 1 Kategorisasi FoMO

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 63$	Rendah	65	24,7 %
$64 \leq X < 80$	Sedang	130	49,4%
$81 \leq X$	Tinggi	68	25,9 %
Jumlah		263	100%

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 1 maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan jumlah subjek penelitian yang memiliki FoMO rendah sebanyak 65 (24,7%), subjek yang memiliki FoMO sedang sebanyak 130 (49.4%), dan subjek yang memiliki FoMO tinggi sebanyak, 68 (25,9%).

Selanjutnya kategorisasi *Phubbing* pada siswa-siswi SMA X Gadingrejo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Kategorisasi Phubbing

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Presentasi
$X < 59$	Rendah	80	30,4 %
$60 \leq X < 76$	Sedang	127	48,3%
$77 \leq X$	Tinggi	56	21,3 %
Jumlah		263	100%

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 2 maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan jumlah subjek penelitian yang memiliki *Phubbing* rendah sebanyak 80 (30,4%), subjek yang memiliki *Phubbing* sedang sebanyak 127 (48,3%), dan subjek yang memiliki *Phubbing* tinggi sebanyak, 56 (21,3%).

Kemudian untuk selanjutnya melakukan uji normalitas penelitian yang akan di gambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas FoMO dan Phubbing

	FoMO	Phubbing	Keterangan
N	263	263	
Kolmogorov- Smirnov Test	0.050	0.051	Distribusi data normal
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.200	0.099	

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan skor *kolmogorov-smirnov* pada Skala FoMO sebesar 0,50 dengan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) yang mana memiliki distribusi data normal. Sementara itu, pada *phubbing* menunjukkan *kolmogorov-smirnov* sebesar 0,51 dengan dengan $p = 0,99$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan *Phubbing* berdistribusi secara normal.

Setelah melakukan uji normalitas berikut hasil uji asumsi klasik yang lainnya yaitu uji linieritas, pada penelitian akan digambarkan di bawah ini:

Tabel 3 Hasil Uji Linieritas Regresi Sederhana FoMO dan Phubbing

	FoMO	Phubbing	Keterangan
N	0,225	0,050	Distribusi data linier
Taraf Signifikan	0.000	0.000	
Deviation from linearity	0,721		

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil uji linearitas pengaruh antara FoMO dengan *Phubbing* menunjukkan nilai signifikan pada linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dalam hal ini FoMO memiliki hubungan linieritas dengan *Phubbing*, dengan deviation from linierity sebesar 0,915.

Kemudian dilakukan uji hipotesis yang menggunakan analisis regresi untuk mengetahui pengaruh antara FoMO dengan *Phubbing*.

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis FoMO dan Phubbing

Model Summary								
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					R Square Change	F Change	df1df2	Sig. F Change
1	.225a	.050	.047	11.257	.050	13.878	1261	.000

a. Predictors: (Constant), FoMO

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien hubungan sebesar $R = 0,225$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan *phubbing* pada remaja pengguna media sosial di SMA X Gadingrejo. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki remaja pengguna media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *phubbing*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki remaja, maka semakin rendah pula kecenderungan mereka dalam melakukan perilaku *phubbing*.

Uji hipotesis yang terakhir adalah koefisien determinan yang dihitung dengan mengkuadratkan koefisien korelasi yang telah ada kemudian di kali dengan 100%, dengan Rumus korelasi determinan sebagai berikut :

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan	:
KD	: Nilai Koefisien Determinan
R	: Nilai Koefisien Korelasi

Maka, hasil koefisien determinasi pada variabel FoMO dan *Phubbing* setelah mengetahui koefisien korelasi (r) dari analisis regresi, yaitu:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,225^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,05 \times 100\%$$

$$KD = 5\%$$

Berdasarkan hasil koefisien determinan yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel FoMO memberikan sumbangan efektif terhadap variabel *Phubbing* sebesar 5% dan sisanya ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa model regresi memenuhi seluruh persyaratan analisis. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai $p = 0,081 (> 0,05)$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil scatterplot menunjukkan pola hubungan yang cenderung linear antara *self-esteem* dan *social support* dengan optimisme. Uji multikolinearitas menghasilkan nilai tolerance sebesar 0,627 dan VIF sebesar 1,59, yang menunjukkan tidak adanya multikolinearitas antarvariabel bebas. Sementara itu, uji Breusch-Pagan menghasilkan nilai $p = 0,164 (> 0,05)$, sehingga tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, model memenuhi asumsi normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas untuk analisis regresi linear berganda.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial di SMA X Gadingrejo. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 263 remaja yang merupakan pengguna aktif media sosial di SMA X Gadingrejo. Hasil uji kategorisasi pada variabel Fear of Missing Out (FoMO) menunjukkan bahwa sebanyak 65 responden (24,7%) berada pada kategori rendah, 130 responden (49,4%) berada pada kategori sedang, dan 68 responden (25,9%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori sedang, sedangkan sebanyak 68 responden (25,9%) memiliki tingkat FoMO yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian remaja masih sering mengalami kecemasan karena khawatir tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang terjadi di media sosial. Tingginya tingkat FoMO mengindikasikan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kehidupan sehari-hari remaja, sehingga berpotensi memengaruhi pola interaksi sosial mereka (Zamzami, 2024).

Sementara itu, hasil uji kategorisasi pada variabel phubbing menunjukkan bahwa sebanyak 80 responden (30,4%) berada pada kategori rendah, 127 responden (48,3%) berada pada kategori sedang, dan 56 responden (21,3%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki perilaku phubbing pada kategori sedang, sedangkan sebanyak 56 responden (21,3%) termasuk dalam kategori tinggi. Hasil kategorisasi

tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat remaja di SMA X Gadingrejo yang memiliki perilaku phubbing dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka cukup sering mengalihkan perhatian pada smartphone ketika sedang berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Fenomena tersebut mencerminkan bahwa remaja saat ini cenderung memanfaatkan media sosial untuk mengikuti berbagai tren dan memperoleh informasi terbaru, yang tanpa disadari dapat mengurangi kualitas interaksi sosial secara tatap muka (Sitasari et al., 2021).

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,050. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel Fear of Missing Out (FoMO) memberikan kontribusi sebesar 5% terhadap perilaku phubbing, sedangkan 95% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial di SMA X Gadingrejo. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku phubbing. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO, maka semakin rendah pula kecenderungan remaja untuk melakukan perilaku phubbing.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya, (2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara Fear of Missing Out (FoMO) dan perilaku phubbing pada remaja. Semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk melakukan phubbing. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung merasa cemas, gelisah, dan takut tertinggal informasi atau aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya. Perasaan tersebut mendorong mereka untuk terus-menerus memeriksa media sosial melalui smartphone. Akibatnya, ketika sedang berkomunikasi secara langsung, perhatian mereka lebih banyak terfokus pada smartphone dibandingkan pada lawan bicara, sehingga perilaku phubbing menjadi lebih sering terjadi.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya psikologi perkembangan remaja dan psikologi sosial, dengan memperkuat bukti empiris bahwa Fear of Missing Out (FoMO) merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial. Meskipun kontribusi FoMO terhadap perilaku phubbing hanya sebesar 5%, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan, sehingga mengindikasikan bahwa FoMO merupakan salah satu prediktor perilaku phubbing yang perlu diperhatikan. Temuan ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan untuk tidak tertinggal informasi atau aktivitas di media sosial dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk lebih memprioritaskan penggunaan smartphone dibandingkan interaksi secara langsung. Selain itu, besarnya pengaruh faktor lain sebesar 95% membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku phubbing, seperti kecanduan smartphone, intensitas penggunaan media sosial, kontrol diri, regulasi emosi, kesepian, maupun faktor lingkungan sosial.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memiliki pengaruh positif terhadap perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial pada siswa kelas 11 di SMA X Gadingrejo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan

mereka untuk melakukan perilaku phubbing. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO, maka semakin rendah pula kecenderungan perilaku phubbing. Selain itu, perilaku phubbing pada remaja di SMA X Gadingrejo berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kualitas interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, FoMO menjadi salah satu pemicu utama terjadinya perilaku phubbing, terutama di kalangan remaja pengguna aktif media sosial. Penelitian ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa FoMO memiliki kontribusi langsung terhadap perilaku phubbing. Temuan ini dapat digunakan sebagai referensi bagi siswa, pendidik, dan orang tua mengenai pengelolaan lingkungan remaja untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan sosial nyata. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang tertarik untuk menelusuri lebih dalam mengenai pengaruh FoMO terhadap aspek psikologis remaja lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A. (2022). *Peranan media sosial modern*. Bening Media Publishing.
- 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.
- Amedie, J. (2015). *The impact of social media on society*.
- 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.
- Esse, I., Riwayani, R., & Rosmiaty, D. (2021). Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Perilaku Phubbing pada Remaja Awal di SMP Negeri 3 Tasikmadu.
- FARIK, N. U. R. R., HERA, H. S. R. I. S., & EKO, A. D. I. P. (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 Учредители: Asosiasi Seni Desain Dan Komunikasi Visual Indonesia*, 2(5), 149–157.
- Islamiah, R., Putra, D. D., & Maulidiah, L. (2024). Smartphone Use as a Driver of Social Behavior Changes in Daily Life. *Education and Sociedad Journal*, 2(1), 33–43.
- 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.
- Kuniyo, M., Hastutiningtyas, W. R., & Rosdiana, Y. (2020). Hubungan Subjective Well Being Dengan Happiness Pada Remaja Pondok Pesantren Daarul Falah Junrejo Kota Batu. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang.
- Marpaung, D. R., & Rahmi, K. H. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Smartphone di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 267–277.
- Mashoedi, S. F., & Pekerti, P. S. A. (2022). Apakah phubbing mengganggu pertemanan? Hubungan phubbing dengan kepuasan pertemanan pada orang beranjak dewasa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 48–56.
- 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.
- Saepudin, E. A., Rahayu, L. F., & Ita Rosita Wahyiah. (2024). Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 42–47.
- Sanjaya, R. (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.
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29.
- 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).
- Wulandari, R. (2021). *Pengaruh Kepribadian Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.

Zamzami, R. (2024). Dampak teknologi digital terhadap perilaku sosial generasi muda. *TECHSI-Jurnal Teknik Informatika*, 15(2), 87–95.