

Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Ditinjau dari *Fear of Missing Out*

Phubbing Behavior Among Adolescent Social Media Users in Terms of Fear of Missing Out

Alba Putri Dewi⁽¹⁾, Cempaka Putrie Dimala^(2*) & Anggun Pertiwi⁽³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 15 Agustus 2024; Direview: 28 September 2024; Diaccept: 13 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial ditinjau dari *fear of missing out*. Partisipan pada penelitian ini merupakan remaja aktif pengguna media sosial di Karawang dengan rentang usia 11-20 tahun dengan sampel 150 partisipan. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Variabel FoMO diukur menggunakan FoMO'S Scale dan perilaku *phubbing* diukur dengan *the phubbing scale*. Hasil penelitian ini menunjukkan uji pengaruh dengan hasil 0,652 dan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang mana hipotesa penelitian ini diterima. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif antara tingkat FoMO dan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial, yang berarti semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi juga perilaku *phubbing* yang dialami pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini mendapatkan nilai R^2 sebanyak 68,4%, dan sisanya 31,6% di pengaruhi oleh variabel lainnya, seperti *technology addiction* dan *lack of self control*. Temuan pada penelitian ini diharapkan, agar remaja dapat mengolah waktu (*time management*) untuk mengarahkan diri pada kegiatan aktivitas di lingkungan sosial serta lingkungan keluarga sehingga mampu menciptakan lingkungan sosial yang hangat bagi para remaja.

Kata Kunci: Perilaku *Phubbing*; FoMO; Remaja; Pengguna Media Sosial.

Abstract

The purpose of this study was to determine *phubbing* behavior in adolescent social media users in terms of *fear of missing out*. Participants in this study were active teenagers who use social media in Karawang with an age range of 11-20 years with a sample of 150 participants. This research applies quantitative methods with a causal associative design. FoMO variables were measured using FoMO'S Scale and *phubbing* behavior was measured with the *phubbing scale*. The results of this study show a influence test with a result of 0.652 and a significance of $0.000 < 0.05$, which means that the hypothesis of this study is accepted. The results showed a positive influence between the level of FoMO and *phubbing* behavior in adolescent social media users, which means that the higher the level of FoMO, the higher the *phubbing* behavior experienced in adolescent social media users. This study obtained an R^2 value of 68.4%, and the remaining 31.6% was influenced by other variables, such as *technology addiction* and *lack of self control*. The findings in this study are expected, so that adolescents can process time (*time management*) to direct themselves to activities in the social environment and family environment so as to create a warm social environment for adolescents.

Keywords: *Phubbing Behavior*; FoMO; Adolescent; Social Media Users

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.456>

Rekomendasi mensitasi :

Dewi, A.P., Dimala, C. P., & Pertiwi, A. (2024), Perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial ditinjau dari *fear of missing out*. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 670-679.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase kehidupan, terjadi di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut teori Erikson (dalam Santrock, 2019) tantangan perkembangan yang dihadapi oleh individu saat memasuki masa remaja adalah menemukan identitas dirinya. Seseorang mencari tahu siapa dirinya, apa yang diinginkannya, serta kemana arah tujuan hidupnya, jika tantangan perkembangan ini tidak teratasi, dapat menyebabkan kebingungan mengenai identitas dirinya. Selain tantangan perkembangan, remaja mulai menjalin pertemanan dengan remaja lainnya. Santrock (dalam Aridarmaputri dkk., 2016) menjelaskan bahwa selama masa remaja, seseorang merasa lebih nyaman bermain bersama teman dan minat mereka terhadap hubungan antar manusia meningkat.

Menurut Hurlock (dalam Kurnia dkk., 2020) secara ideal, fokus perkembangan pada masa remaja adalah pada pengembangan tanggung jawab sosial atau interaksi dengan lingkungannya, menciptakan hubungan yang lebih dewasa dengan teman seusianya dari berbagai *gender* dan memahami moralitas sosial, serta mengadopsi perilaku yang bertanggung jawab secara sosial dalam masyarakat. Namun pada situasi saat ini, remaja lebih memilih untuk mengakses internet seperti membuka media sosial yang terdapat pada *smartphone* untuk melihat notifikasi dan membalas pesan masuk ataupun melakukan hal menarik lainnya dengan menelusuri postingan di media sosial sehingga memberikan remaja dunianya sendiri yang berada di genggamannya, mereka dapat menggunakannya kapan saja dan dimana saja, sehingga membuat

remaja lebih fokus menggunakan media sosial dan mengabaikan lingkungan sekitar (Hura dkk., 2021).

Hal ini menyebabkan berbagai fenomena perubahan sosial di masyarakat, seperti perubahan perilaku remaja dalam berinteraksi sesama remaja lainnya dimana remaja tersebut sibuk dengan media sosial yang berada pada *smartphone*-nya masing-masing atau bahkan getaran *smartphone* saja dapat langsung mengalihkan perhatian para remaja dari komunikasi tatap muka yang sedang dilakukan (Aditia, 2021). Fenomena remaja yang lebih memilih berkomunikasi melalui *smartphone* dibandingkan berinteraksi fisik merupakan istilah baru yang disebut *phubbing* (Aditia, 2021). *Phubbing* yaitu singkatan dari *phone snubbing*. Menurut Karadag dkk. (dalam Hafizah dkk., 2021) *phubbing* merujuk kepada perilaku seseorang yang mengabaikan komunikasi interpersonal dengan sengaja menggunakan atau terfokus pada *smartphone* mereka saat sedang berinteraksi dengan orang lain.

Media sosial menjadi fitur paling populer yang diakses menggunakan internet, menurut survei yang dijelaskan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), diperkirakan bahwa terdapat 78,19% dari seluruh populasi Indonesia atau sekitar 215 juta orang dari 275 juta penduduk pada tahun 2023, memiliki akses ke internet. Berdasarkan usia masyarakat yang menggunakan internet di usia 13-18 tahun yakni mencapai 98,2% yang mana pada usia ini masuk ke dalam golongan remaja. Masa remaja secara kasar berusia antara 11 hingga 20 tahun (Papalia & Feldman, 2014). Terdapat penelitian mengenai

phubbing yang dilakukan oleh Thaeras (2017) seperti yang dilaporkan oleh CNN Indonesia, sekitar 70% dari 143 responden yang diuji lebih cenderung menggunakan *smartphone*-nya daripada berinteraksi dengan orang di sekitarnya.

Fenomena *phubbing* pada remaja ini terjadi karena adanya ketergantungan remaja dengan media sosial. Ketergantungan remaja untuk menggunakan media sosial yang berada di *smartphone*-nya, tingkat penggunaan *smartphone* terus meningkat dan akhirnya dapat menjadi pola yang umum dalam hubungan sosial dan lingkungan sekitar. Salah satu perubahan yang paling mencolok yaitu dalam interaksi sosial, dimana generasi muda lebih memprioritaskan penggunaan *smartphone* daripada berinteraksi bersama lawan bicara mereka atau membangun hubungan dengan lingkungan sekitarnya (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020). Menurut penelitian dari Vetsera & Laras (dalam Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020) menemukan dampak dari *phubbing* yaitu dapat menimbulkan perasaan yang tidak dihargai, gangguan komunikasi, serta dari banyak kasus sering menimbulkan perasaan negatif.

Keterikatan remaja dengan *smartphone* dengan membuka media sosial saat sedang melakukan pembicaraan dapat membuat remaja mengalami gangguan komunikasi seperti menjadi tidak fokus akibat adanya notifikasi yang berbunyi ataupun membalas pesan masuk sehingga komunikasi yang sedang berlangsung akan menjadi terganggu dan menyebabkan remaja mengabaikan teman di sekitarnya, serta mengakibatkan orang yang diabaikan juga cenderung ikut

menggunakan *smartphone* mereka (Hura dkk., 2021). Saat para remaja sedang berkumpul mereka sibuk mengabadikan momen dan mengunggahnya ke media sosial yang kemudian mendapatkan respon dari teman di dunia maya seperti memberikan komentar dan mendapatkan sebuah *like*, sehingga hal tersebut lebih menyenangkan daripada melakukan interaksi yang sedang berlangsung. Pada akhirnya, hubungan antara individu menjadi kurang bermakna sehingga menyebabkan kekurangan kepuasan dan kurang memperhatikan satu sama lain (Hura dkk., 2021).

Oleh karena itu, tidak heran jika remaja masa kini cenderung untuk menjelajahi media sosial serta menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk berkomunikasi secara online, mengerjakan tugas, dan mencari hiburan di *platform* tersebut. Selain itu, remaja dapat terhubung dengan dunia maya serta melakukan *scrolling timeline* pada media sosial yang membuat remaja menjadi lebih fokus pada *smartphone* dan membuat remaja menjadi tidak peduli terhadap lingkungan sekitarnya ataupun saat sedang berkumpul bersama teman sehingga menjadikan remaja tidak fokus dalam melakukan pembicaraan yang sedang berlangsung. Hal ini didukung oleh penjelasan Prayudi (dalam Muflih dkk., 2017) bahwa sekelompok remaja yang berkumpul di suatu tempat cenderung lebih kecil kemungkinannya untuk tidak berbicara satu sama lain, dibandingkan dengan menggunakan *smartphone* mereka masing-masing.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pra-penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada Oktober -

November 2023, dengan 44 responden remaja yang berusia 11-20 tahun di Kabupaten Karawang. Dari data tersebut terdapat 81,8% remaja yang melakukan *phubbing* seperti terus menerus mengecek *smartphone* untuk melihat notifikasi pesan yang masuk ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain, selalu membawa *smartphone* saat pergi, merasa tidak peduli terhadap obrolan yang sedang dilakukan. Peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu remaja, remaja tersebut mengatakan bahwa saat berkumpul dan sedang tidak ada obrolan atau merasa bosan remaja tersebut lebih memilih untuk memainkan *smartphone*-nya untuk sekedar membuka media sosial atau membalas pesan yang masuk di sela-sela obrolan mereka dan remaja mengaku dapat membuka media sosial 2-3 jam untuk melakukan *scrolling* di media sosial untuk melihat berbagai informasi yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa banyak individu yang terperangkap dalam kehidupan pribadi mereka karena penggunaan media sosial yang intens, sehingga mereka akan lebih banyak mengabaikan interaksi sosial dengan orang lain di sekitarnya. Akibatnya, hubungan sosial mereka mengalami penurunan yang semakin memburuk dari waktu ke waktu. (Alkautsar dkk., 2023).

Salah satu faktor penyebab yang memengaruhi perilaku *phubbing*, dalam penelitian Al-Saggaf dan O'Donnell (dalam Putri dkk., 2022) yaitu *fear of missing out* atau biasa disingkat sebagai FoMO. Menurut Przybylski dkk. (dalam Nagari dkk., 2023) mendefinisikan FoMO adalah perasaan takut tertinggal yang dialami oleh individu atau kelompok karena tidak ada dalam suatu peristiwa atau momen,

ditandai dengan suatu keinginan yang besar untuk terus memantau atau mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh orang lain melalui internet atau *platform* media sosial. Menurut Shapiro dan Margolin (dalam Amelia & Akbar, 2023) individu yang terdeteksi FoMO memiliki minat yang kuat untuk tetap dapat terhubung pada media sosial guna mengikuti perkembangan di dunia maya.

Seseorang yang mengalami FoMO sering merasa stres dan cemas karena merasa perlu terlibat secara aktif dalam segala hal untuk menghindari tertinggalnya hal-hal penting. FoMO sering kali terkait dengan penggunaan media sosial dan teknologi digital, yang memungkinkan seseorang untuk dengan cepat dan mudah mendapatkan informasi dan wawasan mengenai kehidupan orang lain melalui *platform* seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *Facebook*, dan *platform* media sosial lainnya. Sehingga remaja yang memiliki FoMO sering kali merasa tertekan untuk selalu terlibat dan mengikuti perkembangan yang terjadi dalam lingkungan sosial mereka (Tamri dkk., 2023).

Pada dasarnya, ketika seorang remaja bertemu dengan temannya dan remaja tersebut mempunyai tingkat FoMO yang cukup tinggi, mereka mungkin merasa cemas dan khawatir diabaikan jika tidak mengetahui aktivitas teman-temannya di luar sana. Hal ini mendorong remaja untuk mengawasi atau mengikuti terus perkembangan di media sosial dan menelusuri setiap postingan orang lain menggunakan *smartphone* agar tetap terinformasi tentang aktivitas yang sedang dilakukan oleh teman-temannya (Hura dkk., 2021). Menurut penelitian Alwisol (dalam Sachiyati dkk., 2023) FoMO merupakan

ketakutan psikologis yang terjadi karena adanya kebutuhan untuk tetap terhubung namun tidak terpenuhi, sehingga terdapat kekhawa-tiran yang dirasakan ketika seseorang tidak dapat mengakses media sosial secara cukup, baik karena keterbatasan waktu, uang, atau faktor lain yang mencegah koneksi internet.

Przybylski dkk. (dalam Kolinug & Prasetya, 2021) mengatakan hal ini dapat menimbulkan dampak negatif dan kecemasan ketika remaja terus-menerus mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial serta memiliki perasaan khawatir apabila mereka tidak mengetahui informasi yang dibagikan atau tidak diundang ke acara pertemuan teman atau kelompok mereka.

Sebuah studi yang dilakukan oleh JWT Intelligence (dalam Adriansyah dkk., 2018) sekitar 40% pengguna internet di berbagai belahan dunia mengalami FoMO. Hal ini juga didukung oleh hasil survei mengenai FoMO yang dilaksanakan oleh *Australian Psychological Society* (APS) yang mengindikasikan bahwa rata-rata remaja telah menggunakan waktunya selama 2,7 jam per hari di media sosial. Maka dari itu terdapat prevalensi FoMO pada remaja sebesar 50% (Akbar dkk., 2018). Menurut Gezgin dkk (dalam Nagari dkk., 2023) usia 12 hingga 25 tahun merupakan masa tertinggi FoMO dialami remaja akhir.

Dalam sebuah penelitian Hura dkk. (2021) didapatkan hubungan positif signifikan antara FoMO dan perilaku *phubbing* pada remaja. FoMO mempunyai pengaruh sebesar 5,6% pada perilaku *phubbing*. Kemudian terdapat pula hasil penelitian dari Ulumudin dkk. (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh FoMO terhadap perilaku *phubbing* pada

mahasiswa. Adapun penelitian lain yang diteliti oleh Strinaricwari dkk. (2023) penelitian tersebut menemukan bahwa tingkat FoMO memiliki pengaruh positif terhadap perilaku *phubbing*, di mana semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi pula kemungkinan perilaku *phubbing* tersebut terjadi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian pada perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial ditinjau dari *fear of missing out*. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah apabila H_a diterima maka ada pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial. Sedangkan apabila H_0 diterima maka tidak ada pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain asosiatif kausal, yang bertujuan untuk mengetahui perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial ditinjau dari *fear of missing out*. Partisipan yang terdapat pada penelitian ini yaitu remaja aktif pengguna media sosial di Kabupaten Karawang dengan rentang usia 11-20 tahun dengan menggunakan rumus perhitungan dari Lemeshow dengan menggunakan taraf kesalahan 5% yaitu 100 sampel. Akan tetapi, pada penelitian ini memiliki sampel sebanyak 150 partisipan. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling*, khususnya menggunakan teknik *snowball sampling*. Menurut Sugiyono (2021)

snowball sampling merupakan metode penentuan sampel yang dimulai dengan jumlah kecil dan kemudian bertambah besar seiring waktu.

Instrumen pengukuran pada penelitian ini terdapat dua skala yaitu perilaku *phubbing* dan FoMO. Pengukuran skala FoMO, menggunakan skala FoMO'S *Scale* yang dikembangkan oleh Przybylski dkk., (2013). Namun, peneliti menggunakan skala yang telah dimodifikasi oleh Marcella (2023) memiliki jumlah 13 aitem dan memiliki nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0.791. Terdapat aspek pada penelitian ini yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Kemudian untuk mengukur perilaku *phubbing*, peneliti mengadaptasi skala yang dikembangkan oleh Karadag dkk., (2015) yaitu *The Phubbing Scale* terdiri dari 10 aitem dengan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,908. Terdapat dua aspek pada penelitian ini yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap smartphone. Skala pengukuran pada penelitian ini menggunakan model Likert melalui lima opsi pilihan yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini akan dilakukan analisis secara statistik dengan bantuan uji hipotesis dan uji asumsi. Uji normalitas akan dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk mencari tahu apakah data penelitian tersebut mengikuti distribusi normal atau tidak. Selanjutnya, untuk menguji linearitas akan digunakan teknik ANOVA *table of linearity* dan

melakukan uji hipotesis regresi linear sederhana, serta uji beda menggunakan *independent sample t-test* dan *oneway anova* untuk melihat apakah ada perbedaan pada kelompok data. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik IBM SPSS *Statistics versi 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan pada penelitian ini yaitu remaja aktif pengguna media sosial dengan sampel sebanyak 150 partisipan. Dalam penelitian ini, uji normalitas akan di uji menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data penelitian akan dianggap berdistribusi normal apabila jika nilai signifikansi (*p-value*) > 0,05.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.05855299
Most Extreme Differences	Absolute	.053
	Positive	.053
	Negative	-.040
Test Statistic		.053
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Tabel 1 menunjukkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200>0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa nilai residual memiliki distribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

	F	Sig.	Keterangan
Deviation from Linearity	1.130	.309	Linear

Berdasarkan tabel 2 dari hasil uji linearitas, diketahui nilai Sig. *deviation from linearity* sebesar 0,309>0,05. Dengan demikian, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara perilaku *phubbing* dengan FoMO.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient		Sig.
	B	Std. Error		T	
1 (Constant)	6.359	1.766		3.600	.000
FoMO	.652	.036	.827	17.894	.000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil bahwa signifikansi untuk hasil uji regresi linear sederhana adalah $0.000 < 0.05$ sehingga disimpulkan hipotesis pada penelitian ini didapatkan H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh antara variabel FoMO terhadap perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial di Karawang. Berdasarkan tabel di atas maka persamaan fungsi linear sederhana adalah $Y = 6.359 + 0.652X$, *constant* sebesar 6.359 artinya apabila FoMO itu *constant* atau tetap maka perilaku *phubbing* sebesar 6.359. Kemudian apabila FoMO meningkat 1 tingkat, maka perilaku *phubbing* juga akan mengalami peningkatan sebesar 0.652.

Tabel 4. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.827a	.684	.682	4.072

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa *R square* menunjukkan angka 0.684 yang berarti bahwa pengaruh yang disumbangkan oleh variabel FoMO terhadap perilaku *phubbing* sebesar 68,4% sedangkan sisanya 31,6% di pengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti.

Pada data demografi yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan beberapa data dari responden seperti usia, jenis kelamin, dan durasi penggunaan media sosial. Pada item data tersebut, dilakukan uji *Independent Sample T-test* dan uji *Oneway Anova* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan

antara dua atau lebih kelompok data yang berbeda.

Tabel 5. Hasil Uji T dan Oneway Anova

Data	Nilai t	Nilai F	Sig	Hasil
Jenis kelamin	-1.062	1.080	0.300	Tidak ada perbedaan
Usia	-	0.646	0.756	Tidak ada perbedaan
Durasi Penggunaan Medsos	-	3.554	0.031	Ada perbedaan

Berdasarkan tabel 5 terdapat satu item data yang memiliki perbedaan diantara kelompok data yang lainnya yaitu durasi penggunaan media sosial yang memiliki nilai signifikan $0.031 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan durasi penggunaan media sosial terhadap perilaku *phubbing*. Sedangkan pada aitem jenis kelamin mendapatkan nilai signifikan sebesar $0.300 > 0.05$ yang artinya tidak ada perbedaan pada kelompok jenis kelamin. Kemudian pada aitem usia mendapatkan nilai signifikan sebesar $0.756 > 0.05$ yang artinya pada kelompok ini juga tidak ada perbedaan.

Tabel 6. Data Durasi Penggunaan Medsos

Durasi Penggunaan Medsos	N	Mean	SD
2-3 jam/hari	6	32.50	9.731
4-5 jam/hari	24	34.92	6.978
> 5 jam/hari	120	38.14	6.989

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan nilai mean terbesar ada pada durasi penggunaan media sosial dengan waktu lebih dari 5 jam/hari yaitu sebesar 38.14 artinya remaja pada kelompok ini lebih merasakan *phubbing* dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial ditinjau dari *fear of missing out*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 150 orang yang terdiri dari 112 perempuan dengan persentase 74,7% dan 38 laki-laki dengan persentase 25,3%.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya FoMO dan perilaku *phubbing* memiliki pengaruh yang positif signifikan. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil uji pengaruh dengan hasil 0.652 dengan signifikansi 0.000 yang mana hubungan tersebut menunjukkan semakin tinggi FoMO maka akan semakin tinggi pula perilaku *phubbing* yang dialami oleh remaja pengguna media sosial, sebaliknya jika semakin rendah FoMO maka akan semakin rendah juga perilaku *phubbing* yang dialami oleh remaja pengguna media sosial. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan penelitian yang telah dilakukan oleh Hura dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa FoMO memberikan pengaruh positif terhadap perilaku *phubbing*, karena perasaan takut tertinggal akan sebuah informasi dan keingintahuan untuk tetap mengetahui kegiatan orang lain membuat remaja terus menerus menggunakan *smartphone*-nya bahkan ketika sedang berkomunikasi dengan lawan bicara

Menurut Shapiro dan Margolin (dalam Amelia & Akbar, 2023) individu yang terdeteksi FoMO mempunyai ketertarikan yang tinggi untuk mengakses media sosial sehingga tetap dapat terhubung semua hal yang terjadi di dunia maya. Apabila hal ini terus berlanjut maka dapat menimbulkan dampak negatif dan kecemasan ketika remaja terus-menerus mengikuti aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial serta merasa cemas jika mereka tidak menerima informasi yang diketahui ataupun tidak diundang ke suatu acara perkumpulan teman-teman ataupun kelompoknya (Przybylski dkk. dalam Kolinug & Prasetya, 2021). Kondisi seseorang yang terus menggali segala

informasi melalui *smartphone*-nya akan menyebabkan remaja berperilaku *phubbing* dan selalu memperhatikan *smartphone*-nya setiap saat walaupun dalam keadaan berinteraksi dengan orang lain, mengabaikan hal-hal yang ada disekitarnya, tidak menghiraukan teman yang ada di depannya, memiliki perasaan susah untuk tidak mengawasi *smartphone* serta memberikan reaksi tidak baik dalam interaksi (Putri, dkk. 2022).

Berkaitan dengan nilai koefisien determinasi atau *R square* dalam penelitian ini menghasilkan nilai sebesar 0.684 dalam persentase sebesar 68,4%. Sehingga diketahui bahwa FoMO memiliki pengaruh sebesar 68,4% terhadap perilaku *phubbing* pada remaja sedangkan sisanya sebesar 31,6% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Al-Saggaf dan O'Donnell (2019) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* diantaranya terdapat *technology addiction*, FoMO dan *lack of self control*.

Berdasarkan data demografi, peneliti mengumpulkan hasil data responden seperti usia, jenis kelamin, dan durasi penggunaan media sosial. Diketahui bahwa setelah dilakukan uji beda pada 3 kelompok aitem tersebut terdapat 1 kelompok aitem yang memiliki perbedaan, yaitu pada kelompok durasi penggunaan media sosial yang memiliki nilai signifikan sebesar $0.031 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan durasi penggunaan media sosial terhadap perilaku *phubbing*. Sedangkan pada kelompok aitem jenis kelamin mendapatkan nilai signifikan sebesar $0.300 > 0.05$ yang artinya tidak ada perbedaan pada kelompok jenis kelamin. Kemudian pada kelompok aitem usia

mendapatkan nilai signifikan sebesar $0.756 > 0.05$ yang artinya pada kelompok ini juga tidak ada perbedaan.

Pada kelompok aitem yang memiliki perbedaan yaitu durasi penggunaan media sosial dan terdapat kelompok durasi penggunaan media sosial lebih tinggi ada pada durasi lebih dari 5 jam/hari, yang artinya pada kelompok durasi ini perilaku *phubbing* lebih tinggi dibandingkan kelompok durasi penggunaan media sosial lainnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dijelaskan oleh Wang dkk. (2017) mengungkapkan bahwa sangat kuat pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap perilaku *phubbing*, yang mana semakin lama penggunaan media sosial maka semakin tinggi perilaku *phubbing* di kalangan remaja. Adapun penelitian dari Karadag dkk. (2015) yaitu terdapat salah satu faktor yang menyebabkan munculnya perilaku *phubbing* yaitu adiksi terhadap media sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif signifikan antara FoMO dengan perilaku *phubbing* terhadap remaja pengguna media sosial. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti semakin tinggi FoMO maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* remaja pengguna media sosial, sebaliknya jika semakin rendah FoMO maka akan semakin rendah perilaku *phubbing* remaja pengguna media sosial. Diharapkan penelitian ini dapat mendorong peneliti berikutnya untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai perilaku *phubbing* yaitu melalui *technology addiction* dan *lack of self control*.

Adapun saran bagi remaja untuk dapat mengolah waktu (*time management*) untuk mengarahkan diri pada kegiatan aktivitas di lingkungan sosial serta lingkungan keluarga sehingga mampu menciptakan lingkungan sosial yang hangat. Bagi keluarga dan lingkungan terdekat diharapkan untuk dapat memantau kegiatan remaja agar dapat mengolah waktu dalam bermain *smartphone* serta dibiasakan untuk dapat mengajaknya berinteraksi ketika berada di rumah dan mengajarkan perilaku saat berbicara dengan orang lain secara langsung agar tidak fokus pada *smartphone*. Bagi lingkungan sosial diharapkan dapat mengajak remaja untuk melakukan diskusi tanpa menggunakan *smartphone* agar dapat melakukan suatu interaksi secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2021). Fenomena *phubbing*: suatu degradasi relasi sosial sebagai dampak media sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8-14.
- Adriansyah, M. A., Saputri, A., Lawolo, A. N., & Arsha, J. S. (2018). Vipassana sebagai upaya preventif bagi penderita fear of missing out (FoMO). *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 50-59.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38-47.
- Alkautsar, V. H., Dahlan, T. H., & Wulandari, A. (2023). Perilaku *phubbing* dan engagement pada mahasiswa di kota Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(2), 141-148.
- Amelia, D. T. (2023). Fear of missing out (FOMO) pada masa dewasa awal. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*, 1(1), 28-37.
- Aridarmaputri, G. S., Akbar, S. N., & Yuniarramah, E. (2016). Pengaruh jejaring sosial terhadap kebutuhan afiliasi remaja di program studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Ecopsy*, 3(1).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Laporan survei internet APJII 2023*.

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- 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.
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., & Babadag, 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.
- Kolinug, C. E., & Prasetya, B. E. (2021). Hubungan antara harga diri dengan fear of missing out pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Manado. *PSIKOPEDIA*, 2(3).
- Kurnia, S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01), 173-186.
- Muflih, M., Hamzah, H., & Purniawan, W. A. (2017). Penggunaan smartphone dan interaksi sosial pada remaja di SMA Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12-18.
- Nagari, W. S., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Hubungan fomo dan anxiety terhadap remaja adiksi medsos di SMKN 1 MARTAPURA. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1225-1238.
- Papalia, D., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2), 343-347.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan perilaku phubbing dengan interaksi sosial pada generasi Z mahasiswa keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 42-47.
- Sachiyati, M. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (FOMO) pada remaja kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development, 7th ed. In Life-span development, 7th ed.* McGraw-Hill Higher Education.
- 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), 34-45.
- 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.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Ulumudin, Z., & Insan, I. (2023). Pengaruh fear of missing out (fomo) terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa psikologi Universitas Teknologi Sumbawa. *Uts Student Conference*, 1(6), 30-39.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married chinese adults: the roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Difference*, 110, 12-17.