

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA

The Correlation Between Fear of Missing Out and Phubbing Behavior in Teenager

Alicia Augustine Margaretha^{1)*}, Shanty Sudarji²⁾

^{1,2)} Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia

Diterima 15 Agustus 2024 / Disetujui 20 Oktober 2024

ABSTRACT

The internet has an important role for everyone, including teenagers born in the digital era. Even though the internet can bring convenience, the internet still has a negative impact. One of the excessive usage of the internet could negatively damage the mental health of its user and trigger some type of behavior such as fear of missing out and phubbing. So, the aim of this research is to find the correlation between fear of missing out and phubbing behavior in teenagers. The respondents of this research are teenagers aged between 15-18 years who actively use smartphone applications, especially social media. This research gathers a total of 550 respondents who are chosen selectively using the purposive sampling technique. Data collection is carry out with measuring instruments Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) and Generic Scale of Phubbing (GSP). The research method used is a quantitative research method with correlational techniques. The result of this research is that there is a unidirectional positive correlation between fear of missing out and phubbing behavior in teenagers. In this study, teenagers who experience fear of missing out are in the medium category (33.5%), while those who experience phubbing behavior are in the low category (42%). Based on the results of the difference test, it can be seen that the gender that is more common in causing FoMO and phubbing behavior is female. Based on age, there is no difference in either the FoMO or phubbing variables. Based on the duration of playing smartphones, the duration of 7-10 hours and >10 hours has more potential to cause FoMO and phubbing behavior. Based on the most frequently used applications, social media has a greater potential to cause FoMO and games have a greater potential to cause phubbing behavior. Based on the most frequently used social media, there is no difference in either the FoMO or phubbing variables.

Keywords: *Fear of Missing Out, Phubbing, Teenagers.*

ABSTRAK

Remaja Internet memiliki peranan penting bagi siapapun termasuk pada remaja yang lahir di era digital. Meski dapat membawa kemudahan, internet tetap dapat membawa dampak negatif. Salah satu dampak yang dapat dirasakan oleh remaja adalah munculnya *fear of missing out* dan perilaku *phubbing*. Jadi, tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mencari hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja.. Adapun jumlah responden penelitian ini adalah sebanyak 550 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO) dan *Generic Scale of Phubbing* (GSP). Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang bersifat searah antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Dalam penelitian ini, remaja yang mengalami *fear of missing out* berada pada kategori sedang (33,5%), sedangkan yang mengalami perilaku *phubbing* berada pada kategori rendah (42%). Berdasarkan hasil uji beda, dapat diketahui bahwa jenis kelamin yang lebih umum memunculkan perilaku FoMO dan *phubbing* adalah perempuan. Berdasarkan usia, tidak terdapat perbedaan baik pada variabel FoMO maupun *phubbing*.. Berdasarkan aplikasi yang paling sering digunakan, media sosial lebih besar potensinya dalam memunculkan FoMO dan *game* lebih besar potensinya dalam memunculkan perilaku *phubbing*. Berdasarkan media sosial yang paling sering digunakan, tidak ada perbedaan, baik kepada kedua variabel.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Phubbing, Remaja.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi seperti *smartphone* pada era digital dapat menambah kemudahan dan efektivitas manusia dalam beraktivitas sehari-hari, misalnya dalam penerimaan atau penyebaran informasi atau berita dari *platform* situs *online*, transaksi jual-beli melalui *platform e-commerce*, sosialisasi melalui aplikasi media sosial, atau mencari hiburan melalui tontonan atau *game* yang semula hanya dapat diakses melalui televisi dan konsol (Danuri, 2020). Tidak hanya itu, dalam bidang pendidikan, teknologi yang digunakan seperti sistem pengolahan data, angka, kata, dan juga kutipan juga sudah kian berkembang sehingga dapat memudahkan pendidik dan siswa dalam mengubah data mentah menjadi program, grafik, gambar, tabel, ringkasan, dan sebagainya dengan waktu yang jauh lebih efisien (Slavin, 2019).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2024) mencatat peningkatan penetrasi pengguna internet dari tahun ke tahun. Misalnya pada tahun ini, Indonesia mengalami peningkatan sebesar 1,31% dari total 215 juta pengguna di tahun 2023 menjadi 221 juta pengguna di tahun 2024 dengan mayoritas laki-laki sebanyak 50,9% dan perempuan sebanyak 49,1%. Berdasarkan data yang sama, tercatat bahwa pengguna internet didominasi oleh generasi Z (kelahiran tahun 1997-2012) sebanyak 34,40%.

Smartphone sendiri dapat memberikan dampak negatif bagi individu, misalnya membuat individu merasa tertuntut untuk memperbaharui pengetahuan terhadap apa yang terjadi di kehidupan sehari-hari sehingga penggunaannya sudah sangat dekat bahkan tak lagi terpisahkan (Aditia, 2021). Akibatnya, hubungan interpersonal dan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar dapat terpengaruh karena orang-orang dapat menilai individu tersebut sebagai pribadi yang cuek, abai dengan lingkungan, atau

Kondisi tersebut dapat terjadi pada siapa saja, terutama bagi remaja yang lahir pada era digital yang memerlukan peran *smartphone* dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, sosial, dan hiburan. Survei mencatat bahwa remaja berusia 15-19 tahun telah menjadi pengguna internet terbanyak dibandingkan dengan usia anak-anak maupun dewasa (Untari, 2019). Survei resmi yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2022) juga mencatat bahwa usia 13-18 tahun menjadi usia pengguna internet terbanyak yang kemudian disusul oleh usia 19-34 tahun.

Dalam teori perkembangan, Erikson menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa dimana identitas menjadi hal yang dipertanyakan dan dicari keberadaannya sehingga para remaja akan memulai mengeksplorasi banyak hal untuk identitas itu sendiri, seperti mengasah kemampuan, membentuk diri menjadi pribadi yang utuh, dan mulai memperlihatkan ciri khas yang ada pada diri mereka (Thabroni, 2022). Remaja menjadi pribadi yang sifatnya cenderung tidak pasti karena masih ada penyesuaian, sehingga mereka lebih mudah dipengaruhi oleh segala sesuatu yang menarik bagi dirinya, termasuk *smartphone*.

Pengaruh dari *smartphone* sendiri dapat membuat remaja terus asyik dengan *smartphone* bahkan saat sedang berada di acara keluarga akibat obsesinya terhadap perangkat tersebut dan besarnya rasa takut akan tertinggal informasi (Rizqika et al., 2023). Hal tersebut dapat terjadi karena penggunaan *smartphone* yang kurang bijak yang menurunkan karakter remaja sehingga lupa akan pentingnya komunikasi verbal dan atensi di lingkungan nyata (Mayeni et al., 2019). Berdasarkan hal yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa perilaku apatis ini nyata terjadi dalam lingkungan dan perilaku ini dikenal dengan istilah *phubbing*.

Phubbing sendiri diambil dari kata “*phone*” yang berarti ponsel dan “*snubbing*” yang berarti penghinaan atau sikap abai (David & Roberts, 2017). Pada masa ini, remaja sangat sulit untuk melepaskan *smartphone* dari hadapannya bahkan saat sedang berada dalam keramaian atau sedang berbincang dengan orang lain. Hal tersebut bukan hanya terjadi karena adanya rasa tidak

*Korespondensi Penulis:

E-mail : aliciaaugustinemargaretha@gmail.com

asyik sendiri (apatis) (Gatra, 2023).

nyaman dengan keramaian, namun juga dapat menjadi sebuah indikasi dari perilaku maladaptif yang seharusnya ditangani oleh profesional, misalnya dengan melakukan konseling dengan pendekatan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) (Youarti & Hidayah, 2018).

Perilaku *phubbing* tentu dapat membuat orang lain tersinggung karena perilaku ini merupakan sebuah pengalihan dari sebuah obrolan ataupun interaksi dengan lawan bicara di lingkungan nyata (Karadağ et al., 2015). Selain rasa tersinggung, tentunya *phubbing* dapat mengakibatkan dampak lainnya. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hidayat MS et al. (2021), dapat diketahui bahwa *phubbing* dapat memberikan dampak secara fisik dan psikis. Penelitian yang dilakukan oleh Najah et al. (2022) juga mengemukakan bahwa *phubbing* dapat memberikan respon negatif pada individu saat sedang berdialog sehingga dapat mempengaruhi kualitas dalam berkomunikasi atau berinteraksi secara sosial (Chotpitayasonndh & Douglas, 2018b).

Berbagai dampak yang ditimbulkan dari perilaku *phubbing* tentu tak luput dari berbagai faktor pendorong atau penyebab. Dalam studi literatur yang telah dilakukan oleh Kurnia et al. (2020), diketahui bahwa kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan kemungkinan individu melakukan *phubbing*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafizah et al. (2021) yang menemukan adanya pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* yang diiringi juga dengan pengaruh komunikasi interpersonal. Selain itu, *phubbing* juga dapat terjadi akibat individu yang kehabisan topik pembicaraan yang mengakibatkan adanya kecanggungan (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020), ketakutan akan keterlambatan dalam merespon yang mempengaruhi *self-esteem* individu (Amelia et al., 2019), adiksi terhadap internet atau *smartphone*, serta adanya perasaan takut tertinggal dalam mendapatkan informasi terbaru (*fear of missing out*) (Chotpitayasonndh & Douglas, 2016).

Berdasarkan apa yang tertulis di atas, dapat diketahui bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya *phubbing* adalah *fear of missing out* atau FoMO. Przybylski et al. (2013) menyebut kondisi tersebut sebagai

rasa khawatir bahwa orang lain mungkin mendapatkan pengalaman berbeda atau bernilai yang tidak dimiliki oleh seorang lainnya. Jadi, remaja yang mengalami FoMO akan merasa bahwa ada peristiwa atau pengalaman baik yang sedang terjadi di tempat lain (McGinnis, 2020).

Di era digital, remaja yang mengalami FoMO juga akan terus memantau apa yang terbaru melalui media sosial, baik seputar *game*, aplikasi terbaru, *filter* di media sosial, bahkan *fashion* atau makanan yang sedang *hits*. Apabila hal tersebut terjadi, otomatis akan timbul rasa khawatir, takut, ataupun cemas agar tidak melewatkan hal-hal yang dianggap penting atau berharga (Arochman, 2023). Dalam kondisi ini, apabila individu cenderung memperhatikan media sosialnya untuk mendapatkan *update* tentang apapun yang baru, maka disebut sebagai *online* FoMO yang secara spesifik membahas mengenai FoMO dalam lingkup dalam jaringan (Sette et al., 2020).

Fenomena FoMO atau *online* FoMO bisa terjadi dalam kondisi apapun, terutama saat individu sedang merasa bosan, bingung, atau sedang ada masalah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ismi et al. (2022) menemukan adanya fenomena dimana individu yang mengalami stres dan kesepian biasanya akan lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial hingga memunculkan perilaku FoMO. Meskipun FoMO tidak hanya terjadi pada area media sosial, namun remaja yang memiliki tingkat FoMO tinggi akan merasa terdorong untuk lebih *update* di media sosial agar tidak melewatkan informasi mengenai rencana dan juga aktivitas teman-temannya (Oberst et al., 2017).

Pada studi yang secara khusus membahas tentang FoMO dan *phubbing* mengidentifikasi FoMO sebagai pendorong yang berpotensi memunculkan perilaku *phubbing* (Gao et al., 2023). Penelitian sebelumnya yang telah melakukan riset terkait dengan kedua variabel tersebut menemukan adanya pengaruh positif antara FoMO dengan perilaku *phubbing* (Hura et al., 2021). Namun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus yang meneliti tentang hubungan (korelasi) serta penggunaan alat ukur FoMO yang lebih berfokus pada media *online* milik

Sette et al. (2020) agar penelitian ini fokus terhadap apa yang terjadi di dalam *smartphone* dan juga dapat menggali lebih dalam apa yang ada dibalik fenomena yang telah dipaparkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional guna mengetahui adanya hubungan antarvariabel. Metode yang digunakan dalam mengambil sampel adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini ialah remaja sebanyak 550 partisipan yang berusia 15-18 tahun, berjenis kelamin perempuan atau laki-laki, dan aktif dalam menggunakan aplikasi *smartphone*, terutama media sosial. Peneliti menggunakan beberapa cara dalam mengambil sampel penelitian, seperti menyebar kuesioner via *Google Form* ke beberapa sekolah, serta menyebarkannya ke *platform* media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan Telegram.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 alat ukur. Alat ukur pertama, yaitu *Online Fear of Missing Out Scale* (ON-FoMO) milik Sette et al. (2020). Alat ukur ini terdiri dari 4 dimensi, yaitu *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety*, dan *addiction*. Contoh aitem dalam dimensi *need to belong* adalah “Saya merasa tidak nyaman melihat teman di media sosial berada di tempat yang ingin saya datang juga”. Contoh aitem dalam dimensi *need for popularity* adalah “Saya kesal jika *posting-an* saya tidak mendapat banyak *likes* dan *comments*”. Contoh aitem dalam dimensi *anxiety* adalah “Saya cemas bila HP saya kehilangan sinyal internet”. Contoh aitem dalam dimensi *addiction* adalah “Saat saya bermain media sosial, saya lupa akan semua masalah yang saya miliki”.

Alat ukur kedua, yaitu *Generic Scale of Phubbing* (GSP) milik Chotpitayasunondh & Douglas (2018a). Alat ukur ini terdiri dari 4 dimensi, yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledge*. Contoh aitem dalam dimensi *nomophobia* adalah “Saya cemas jika HP jauh dari diri saya”. Contoh aitem dalam dimensi *interpersonal conflict* adalah “Saya jadi

memiliki masalah dengan orang lain karena terlalu banyak menggunakan HP”. Contoh aitem dalam dimensi *self-isolation* adalah “Saya lebih memilih untuk fokus dengan HP daripada ngobrol dengan orang lain”. Contoh aitem dalam dimensi *problem acknowledge* adalah “Saya terus bermain Hp dalam jangka waktu yang lebih lama dari niat awal saya”. Alat ukur ON-FoMO memiliki skala respon berupa skala likert 1-4, yaitu “1 = Sangat Tidak Setuju” sampai dengan “4 = Sangat Setuju”. Sementara itu, alat ukur GSP memiliki skala respon berupa skala likert 1-7, yaitu “1 = Tidak Pernah” sampai dengan “7 = Selalu”.

Kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dengan bantuan 3 *expert judgment*. Berdasarkan uji yang dilakukan, diperoleh validitas aitem yang tinggi, dimana masing-masing bernilai 1,00. Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menghasilkan skor yang reliabel. Pada alat ukur ON-FoMO, diperoleh koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,877 dengan aitem final berjumlah 16 aitem. Pada alat ukur GSP, diperoleh koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,901 dengan aitem final berjumlah 14 aitem.

Data yang diperoleh dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS 25. Selain uji korelasi, peneliti juga melakukan uji beda. Syarat uji korelasi dan uji beda adalah uji normalitas, linearitas, dan homogenitas. Penelitian yang dilakukan telah memenuhi kode etik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi

Total responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 550 responden. Responden didominasi oleh perempuan (56,0%) dengan usia 16 tahun (39,1%). Mayoritas responden bermain *smartphone* dengan durasi 3-6 jam perhari (39,8%). Aplikasi yang paling sering digunakan adalah media sosial (59,6%) dan media sosial yang paling sering digunakan adalah Instagram (38,4%). Lampiran mengenai data demografi responden dapat dilihat pada Tabel 1. Data Demografi.

	Kategori	N	(%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	242	44,0
	Perempuan	308	56,0
Usia	15	73	13,3
	16	215	39,1
	17	192	34,9
	18	70	12,7
Durasi Bermain Smartphone	1-3 jam perhari	53	9,6
	3-6 jam perhari	219	39,8
	7-10 jam perhari	190	34,5
	>10 jam perhari	88	16,0
Aplikasi yang Paling Sering Digunakan	Media Sosial	328	59,6
	Game	87	15,8
	Aplikasi Pembelajaran	8	1,5
	Aplikasi Hiburan	127	23,1
	Instagram	211	38,4
Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	WhatsApp	208	37,8
	LINE	9	1,6
	Discord	24	4,4
	Twitter/X	10	1,8
	TikTok	72	13,1
	YouTube	7	1,3
	Netflix	2	0,4
	Facebook	7	1,3

Uji Normalitas

Pada uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, ditemukan hasil uji normalitas yang dilihat dari skor atau nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,049 pada variabel FoMO dan 0,000 pada variabel *phubbing*. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari uji normalitas pada kedua variabel menunjukkan hasil yang tidak berdistribusi normal. Hasil tersebut dikatakan tidak berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05 ($p < 0,05$).

Uji Linearitas

Sementara itu, pada uji linearitas, didapatkan nilai *deviation from linearity sig.* adalah 0,018 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan linear antara variabel FoMO dengan variabel *phubbing*. Data yang tidak linear menunjukkan adanya hubungan antarvariabel yang tidak sempurna atau signifikan (Akhtar, 2018). Pada penelitian ini, data dari hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang tidak sempurna antara

variabel FoMO dan *phubbing*. Hal tersebut berarti FoMO dapat menjadi salah satu penyebab atau faktor yang mempengaruhi terjadinya *phubbing*, namun di waktu-waktu tertentu FoMO tidak dapat menjadi faktor penyebab munculnya perilaku *phubbing* karena adanya faktor-faktor lain.

Uji Hipotesis

Sementara itu, pada uji linearitas, didapatkan nilai *deviation from linearity sig.* adalah 0,018 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan linear antara variabel FoMO dengan variabel *phubbing*. Data yang tidak linear menunjukkan adanya hubungan antarvariabel yang tidak sempurna atau signifikan (Akhtar, 2018). Pada penelitian ini, data dari hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang tidak sempurna antara variabel FoMO dan *phubbing*. Hal tersebut berarti FoMO dapat menjadi salah satu penyebab atau faktor yang mempengaruhi terjadinya *phubbing*, namun di waktu-waktu tertentu FoMO tidak dapat menjadi faktor penyebab munculnya perilaku *phubbing* karena adanya faktor-faktor lain.

Variabel	Phubbing	
	Spearman Correlation	Sig. (2-tailed)
FoMO	0,456	0,000

Uji korelasi merupakan uji yang mengukur adanya hubungan antara dua atau lebih variabel dalam penelitian (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini, korelasi yang digunakan adalah korelasi *Spearman* dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan analisis statistik yang terpapar pada Tabel 6 didapatkan hasil korelasi *Spearman* dengan koefisien korelasi sebesar 0,456 dan signifikansi sebesar 0,000. Hal tersebut berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel FoMO dengan *phubbing* (H_1 diterima). Angka koefisien korelasi sebesar 0,456 mengartikan tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel adalah cukup. Selain itu, angka koefisien korelasi tersebut mengartikan adanya hubungan yang positif atau bersifat searah. Artinya, semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi perilaku *phubbing* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah FoMO maka

semakin rendah juga perilaku *phubbing* yang dialami oleh remaja.

Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hura et al. (2021) yang menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara FoMO dan perilaku *phubbing* pada remaja. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya pengaruh FoMO pada perilaku *phubbing* sebesar 5,6%. Tak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha, 2023) juga menunjukkan adanya pengaruh positif antara FoMO dengan perilaku *phubbing*.

Adanya hubungan antara FoMO dengan *phubbing* dapat terjadi karena adanya keterkaitan satu dengan yang lain. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh & Douglas (2016), dikatakan bahwa FoMO menjadi salah satu faktor individu dapat berperilaku *phubbing*. Selain itu, pada studi yang secara khusus membahas tentang FoMO dan *phubbing* mengidentifikasi FoMO sebagai pendorong yang berpotensi memunculkan perilaku *phubbing* (Gao et al., 2023). Hal ini dikarenakan adanya perasaan takut tertinggal dalam mendapatkan informasi terbaru sehingga individu, seperti remaja akan terus *standby* di depan *smartphone*, baik untuk mengecek notifikasi atau melihat apa yang sedang hangat di media sosial. Pada remaja, umumnya mereka akan berusaha untuk terus *update* terhadap apa yang ada di dalam dunia maya sehingga mereka akan berusaha sigap terhadap informasi, notifikasi, ataupun apa yang ada di dalam ponsel (Agung & Galigo, 2022; Kemenkes, 2022). Selain itu, perilaku FoMO dan *phubbing* ini tidak berjauhan dengan adanya konformitas yang menjadi salah satu pemicu dari perilaku ini. Terlebih lagi, saat ini segala hal dilakukan melalui *smartphone*, seperti aktivitas pembelajaran, hiburan, bahkan pekerjaan, seperti *content creator* yang memicu ketakutan remaja akan tertinggalnya informasi atau pengalaman yang menarik atau berharga di dalam *smartphone* mereka. Hal ini tentu akan meningkatkan intensitas remaja dalam bermain *smartphone*. Jika hal ini terjadi, maka remaja akan mengalami beberapa dampak, seperti dampak secara fisik, psikologis, maupun sosial. Tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri, remaja

FoMO yang alami *phubbing* juga akan memberikan pengalaman tidak nyaman kepada lawan bicara atau orang yang sedang berada di sekitarnya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b; Hidayat MS et al., 2021; Kemenkes, 2022; Najah et al., 2022).

FoMO sendiri dapat terjadi karena beberapa faktor, seperti meluasnya informasi yang terbuka di media sosial, usia, *social one-upmanship*, topik yang disebar melalui tagar, kondisi deprivasi relatif, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi (Sianipar et al., 2019). Remaja yang FoMO dapat mengalami beberapa dampak, seperti rentan terhadap stres dan kecemasan, mengalami penurunan kualitas tidur, kehilangan fokus dan produktivitas, serta tidak dapat membangun hubungan yang dalam akibat kurangnya kemampuan untuk berkomitmen (Makarim, 2024). Minimnya kemungkinan individu untuk tidak cemas dan membangun hubungan interpersonal yang dalam di dunia nyata akibat FoMO, akan meningkatkan perilaku *phubbing* sebagai salah satu bentuk pelarian atau kenyamanan di dunia nyata.

Sebagai upaya tindak lanjut guna menghindari dampak-dampak yang terjadi, maka remaja perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya batasan durasi dalam bermain *smartphone* terutama apabila durasi tersebut sudah mempengaruhi hubungan sosial atau komunikasi interpersonal dengan lingkungan sekitar. Perlu juga untuk menyadari pentingnya memilah konten positif dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya komunikasi verbal di dunia nyata agar hubungan sosial tetap terjaga dan terjalin erat. Pendamping remaja seperti orang tua dan guru juga diharapkan dapat berkontribusi aktif pembatasan durasi tersebut dengan menyajikan dan mengajak remaja untuk berkegiatan secara aktif di luar jaringan.

Pada hasil uji homogenitas dan uji beda berdasarkan beberapa kategori, seperti jenis kelamin, usia, durasi bermain *smartphone*, aplikasi yang paling sering digunakan, serta media sosial yang paling sering digunakan, ditemukan bahwa beberapa data memiliki perbedaan, sementara yang lainnya tidak. Selain itu, ada pula data yang menunjukkan adanya penyebaran data yang homogen ataupun tidak homogen. Adapun

alasan mengapa peneliti melakukan uji homogenitas, yaitu karena jumlah populasi dalam penelitian memiliki angka yang tidak seimbang sehingga perlu diuji guna memastikan bahwa seluruh populasi memiliki varians yang sama (Azwar, 2010).

Uji Beda

Uji Beda Berdasarkan Tingkat FoMO dan Phubbing Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada hasil uji homogenitas dan uji beda berdasarkan tingkat FoMO dan *phubbing* pada jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), diperoleh hasil signifikansi yang rendah pada homogenitas FoMO dan *phubbing*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki data yang tidak homogen. Artinya, masih ada variabilitas yang signifikan sehingga data kurang reliabel untuk digeneralisir.

Sementara itu, variabel FoMO dinyatakan memiliki perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin. Hasil menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masyitah & Libbie Annatagia (2022) yang menunjukkan adanya perbedaan antara variabel FoMO dengan jenis kelamin, kemudian ditemukan juga bahwa perempuan lebih banyak mengalami FoMO daripada laki-laki. Karadağ et al. (2015) juga berpendapat bahwa perempuan lebih banyak alami FoMO daripada laki-laki.

Di sisi lain, variabel *phubbing* dinyatakan tidak memiliki perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin. Artinya, perempuan dan laki-laki cenderung memiliki kesetaraan atau perbedaan yang tidak jauh dalam perilaku *phubbing*. Hal ini sejalan dengan Dwi & Andayani (2020) yang menunjukkan tidak ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam perilaku *phubbing*. Meskipun ada, perempuan lebih banyak mengalami *phubbing* daripada laki-laki.

Uji Beda Berdasarkan Tingkat FoMO dan Phubbing Berdasarkan Usia

Pada hasil uji homogenitas dan uji beda berdasarkan tingkat FoMO dan *phubbing* pada usia (15,16,17, dan 18 tahun), diperoleh hasil signifikansi yang tinggi pada homogenitas FoMO dan *phubbing*. Hal

tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki data yang homogen.

Sementara itu, variabel FoMO dan *phubbing* dinyatakan tidak memiliki perbedaan berdasarkan usia. Artinya, usia remaja dalam penelitian ini (15-18 tahun) cenderung memiliki kesetaraan atau perbedaan yang tidak jauh dalam mengalami FoMO maupun perilaku *phubbing*. Widiyarti (2024) berpendapat bahwa siapapun dapat mengalami FoMO. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Najah et al. (2022) menemukan tidak ada perbedaan antara usia dengan perilaku *phubbing*.

Uji Beda Berdasarkan Tingkat FoMO dan Phubbing Berdasarkan Durasi Bermain Smartphone

Pada hasil uji homogenitas dan uji beda berdasarkan tingkat FoMO dan *phubbing* pada durasi bermain *smartphone* (1-3 jam, 3-6 jam, 7-10 jam, 10 jam perhari), diperoleh hasil signifikansi yang rendah pada homogenitas FoMO, sementara diperoleh hasil signifikansi yang tinggi pada homogenitas *phubbing*. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel FoMO memiliki data yang tidak homogen, sedangkan *phubbing* memilikinya. Artinya, data terkait dengan variabel FoMO tidak cukup reliabel untuk digeneralisir karena variabilitasnya cukup signifikan. Sedangkan data terkait dengan variabel *phubbing* cukup reliabel untuk digeneralisir karena variabilitasnya tidak cukup signifikan.

Sementara itu, variabel FoMO dan *phubbing* dinyatakan memiliki perbedaan berdasarkan durasi bermain *smartphone*. Artinya setiap durasi memiliki kedudukan yang berbeda dalam membedakan perilaku FoMO maupun *phubbing*. Setelah melakukan uji lanjutan *post hoc* berdasarkan variabel FoMO, ditemukan adanya perbedaan signifikan pada perbandingan kelompok 3-6 jam dengan 7-10 jam dan >10 jam berdasarkan variabel FoMO. Dalam hasil uji tersebut, terlihat bahwa penggunaan *smartphone* dengan durasi 7-10 jam atau bahkan >10 jam lebih memungkinkan pengguna *smartphone* dalam mengalami FoMO.

Di sisi lain, pada uji *post hoc* berdasarkan variabel *phubbing* yang

membandingkan kelompok durasi memperlihatkan bahwa durasi 7-10 jam dan >10 jam akan memungkinkan remaja untuk berperilaku *phubbing*. Hal ini dikarenakan adanya intensitas yang tinggi dalam bermain *smartphone* dapat membuat remaja tenggelam dalam berselancar dalam aplikasi sehingga membuat dirinya abai terhadap lingkungan sekitar. Kurnia et al. (2020) juga menemukan bahwa individu yang menggunakan media sosial atau *smartphone* dengan durasi lebih dari 4 jam sehari telah mengkategorikan perilaku *phubbing* yang tinggi.

Uji Beda Berdasarkan Tingkat FoMO dan Phubbing Berdasarkan Aplikasi Yang Paling Sering Digunakan, Serta Media Sosial Yang Paling Sering Digunakan

Pada hasil uji homogenitas dan uji beda berdasarkan tingkat FoMO dan *phubbing* pada aplikasi yang paling sering digunakan (media sosial, *game*, aplikasi pembelajaran, aplikasi hiburan), diperoleh hasil signifikansi yang rendah pada homogenitas FoMO dan *phubbing*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki data yang tidak homogen.

Sementara itu, variabel FoMO dan *phubbing* dinyatakan memiliki perbedaan berdasarkan aplikasi yang paling sering digunakan. Artinya setiap aplikasi memiliki kontribusi yang berbeda dalam membedakan perilaku FoMO maupun *phubbing*. Setelah dilakukan uji lanjutan *post hoc* berdasarkan variabel FoMO, ditemukan adanya perbedaan signifikan pada perbandingan kelompok media sosial dan aplikasi hiburan, dimana media sosial menjadi aplikasi yang memiliki skor lebih tinggi dari pada aplikasi lainnya. Artinya, penggunaan media sosial dapat berpotensi memunculkan FoMO yang lebih tinggi pada remaja dibandingkan dengan aplikasi-aplikasi lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Angraini et al. (2022) yang menemukan adanya keterkaitan antara FoMO dengan penggunaan media sosial.

Di sisi lain, hasil uji *phubbing* memperoleh hasil berbeda signifikan pada aplikasi *game* dan media sosial, dimana *game* lebih tinggi potensinya dalam memunculkan perilaku *phubbing* dibandingkan dengan aplikasi lainnya.

Uji Beda Berdasarkan Tingkat FoMO dan Phubbing Berdasarkan Media Sosial Yang Paling Sering Digunakan, Serta Media Sosial Yang Paling Sering Digunakan

Pada hasil uji homogenitas dan uji beda berdasarkan tingkat FoMO dan *phubbing* pada media sosial yang paling sering digunakan, diperoleh hasil signifikansi yang rendah pada homogenitas FoMO dan *phubbing*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki data yang tidak homogen. Artinya, data terkait dengan variabel FoMO tidak cukup reliabel untuk digeneralisir karena variabilitasnya cukup signifikan.

Sementara itu, variabel FoMO dan *phubbing* dinyatakan tidak memiliki perbedaan berdasarkan media sosial yang paling sering digunakan. Artinya, setiap aplikasi media sosial cenderung memiliki kesetaraan atau perbedaan yang tidak jauh dalam mengalami FoMO maupun perilaku *phubbing*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi dan uji beda terhadap 550 partisipan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan perilaku *phubbing* pada remaja. Hubungan tersebut merupakan hubungan positif searah. Artinya, semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi perilaku *phubbing* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah FoMO maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada remaja. Selain itu, dapat diketahui pula bahwa tingkat FoMO pada remaja dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat *phubbing* pada remaja dalam penelitian ini berada pada kategori rendah. Kemudian, dapat diketahui pula bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami FoMO dan berperilaku *phubbing*, dimana FoMO didominasi oleh remaja berusia 17 tahun dan *phubbing* berusia 18 tahun. Selain itu, remaja yang mengalami FoMO dan *phubbing* akan menggunakan *smartphone* lebih dari 10 jam perhari, dimana remaja yang alami FoMO lebih sering menggunakan media sosial, sedangkan yang berperilaku *phubbing* lebih sering mengoperasikan *game*. Berdasarkan hasil uji beda, dapat diketahui bahwa jenis kelamin yang lebih umum memunculkan perilaku FoMO dan *phubbing*

adalah perempuan. Berdasarkan usia, tidak terdapat perbedaan baik pada variabel FoMO maupun *phubbing*. Berdasarkan durasi bermain *smartphone*, durasi 7-10 jam dan >10 jam lebih banyak potensi untuk memunculkan perilaku FoMO dan *phubbing*. Berdasarkan aplikasi yang paling sering digunakan, media sosial lebih besar potensinya dalam memunculkan FoMO dan *game* lebih besar potensinya dalam memunculkan perilaku *phubbing*. Berdasarkan media sosial yang paling sering digunakan, tidak ada perbedaan, baik pada variabel FoMO maupun *phubbing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Agung, A., & Galigo, P. (2022). *Perilaku Phubbing dan Penanganannya (Studi Kasus pada 1 Siswa di SMK Negeri 10 Makassar)*. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25274>
- Akhtar, H. (2018, July 12). *Perlunya Melakukan Uji Linearitas dan Cara Mengatasi Data Tidak Linear*. *Semestapsikometrika*. <https://www.semestapsikometrika.com/2018/07/perlunya-melakukan-uji-linearitas-dan.html>
- Amelia, T., Despitari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina, A. (2019). Phubbing, Penyebab, dan Dampaknya pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *JURNAL EKOLOGI KESEHATAN*, 18(2), 122–134. <https://doi.org/10.22435/jek.18.2.1060.122-134>
- Angraini, F., Tetteng, B., & Fakhri, N. (2022). *Fear of Missing Out (FOMO) dan Keterikatan Media Sosial Pada Mahasiswa*. <https://www.researchgate.net/publication/365685863>
- Arochman, T. (2023). Classroom's Environment and FOMO: Students' Perspectives. *IDEAS Journal on English Language Teaching and Learning Linguistics and Literature*. <https://doi.org/10.24256/ideas.v11i2.3941>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2022, June 9). *APJII di Indonesia Digital Outlook 2022*. [Web.Apjii.or.Id. https://web.apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857](https://web.apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857)
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024, February 7). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. [Apjii.or.Id. https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang)
- Azwar, S. (2010). *Asumsi-Asumsi dalam Inferensi Statistika*.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “Phubbing” Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing Via Smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The Effects of “Phubbing” on Social Interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Danuri, M. (2020). *Perkembangan dan Transformasi Teknologi Digital*.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Dwi, A., & Andayani, B. (2020). *Perbedaan antara Intensitas Perilaku Phubbing pada Laki-Laki dan Perempuan Dewasa Awal*.
- Gao, B., Xu, Y., Ji, Q., & Zhang, T. (2023). Fear of Missing Out and Phubbing Behavior Among Graduates: Self-Control as a Mediator, Mindfulness as a Moderator. *Social Behavior and Personality*, 51(10).

- Gatra, S. (2023, July 26). "Phubbing" pada Remaja, Apa yang Harus Dibenahi? Kompas.Com.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2023/07/26/160000520/-phubbing-pada-remaja-apa-yang-harus-dibenahi-#:~:text=Remaja%20yang%20memiliki%20sikap%20apatis%20cenderung%20memiliki%20ekspresi,sehingga%20tiap-tiap%20orang%20tidak%20peduli%20satu%20sama%20lain.>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing Article Info ABSTRACT. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3).
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Hidayat MS, Muh. T., Anita, A., Narayani, N. W. E., & Mariana, M. (2021). Causes and impacts of phubbing on students in a public university. *Public Health of Indonesia*, 7(4), 153–158.
<https://doi.org/10.36685/phi.v7i4.430>
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Ismi, A., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). *Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out)* (Vol. 9).
- 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>
- Kemenkes. (2022, July 21). *Mengenal Phubbing*. Kemenkes.
<http://eprints.unm.ac.id/25274/1/Jurnal%20Audi%20Agung%20Putra%20Galigo.pdf>
- Kurnia, S., Sitasari, N. W., Fakultas Psikologi, S. M., Esa, U., Jalan, U., Utara, A., Jeruk, K., & Barat, J. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 18, 58.
- Makarim, F. R. (2024, January 9). *Apa Itu FoMO? Ini Pengertian, Gejala, dan Dampaknya*. Halodoc.
<https://www.halodoc.com/artikel/apa-itu-fomo-ini-pengertian-gejala-dan-dampaknya>
- Masyitah, & Libbie Annatagia. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 846–852.
<https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.4885>
- Mayeni, R., Syafti, O., & Sefrinal. (2019). Dampak Perkembangan Teknologi Dikalangan Remaja Dilihat dari Nilai-Nilai Karakter. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 7(2).
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan* (Bahasa Indonesia). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Najah, M., Fadilah Malik, A., & Rachmi, I. (2022). Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) pada Generasi X, Y, dan Z. *Jurnal Psikologi Ilmiah*.
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTU/ISI>
- Nugraha, E. (2023). *Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Perilaku Phubbing pada Individu Dewasa Awal*.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative Consequence from Heavy Social Networking in Adolescents The Mediating Role of Fear of Missing Out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rizqika, F., Putri, S., Mendiota, E. R., Anggela, R., & Avezahra, H. (2023). Perilaku Phubbing pada Remaja dalam Hubungan Keluarga. *Jurnal Flourishing*, 3(4), 120–124.
<https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i42023p120-124>

- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. (2020). *Hubungan Perilaku Phubbing dengan Interaksi Sosial pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang*.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Issue 1).
- Slavin, R. E. (2019). *Psikologi Pendidikan* (Bahasa Indonesia). PT Indeks.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Manajemen* (Setiyawami, Ed.; 6th ed.). Penerbit Alfabeta.
- Thabroni, G. (2022, August 5). *Teori Perkembangan Erikson: 8 Tahapan dan Rinciannya*. Serupa.Id. <https://serupa.id/teori-perkembangan-erikson-8-tahapan-dan-rinciannya/>
- Untari, P. H. (2019, May 22). *2018, Pengguna Internet Indonesia Paling Banyak di Usia 15-19 Tahun*. Okezone Techno.
- Widiyarti, Y. (2024). *Terapis Pun Bisa Alami FoMO. Ini yang Mereka Lakukan dan Bisa Ditiru*. Tempo.Co. <https://gaya.tempo.co/read/1870687/terapis-pun-bisa-alami-fomo-ini-yang-mereka-lakukan-dan-bisa-ditiru>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>