

Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* Dengan Kecenderungan Perilaku *Phubbing* Pada Pengguna Media Sosial di SMAN 2 Temanggung

Aryar Nafadza Izzuddinsyah¹, Abdurrohimi²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
abdurrohimi@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *fear of missing out* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada pengguna media sosial di SMAN 2 Temanggung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 126 siswa kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala *fear of missing out* yang terdiri atas 27 aitem valid dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,947$ dan Skala Kecenderungan perilaku *phubbing* yang terdiri atas 23 aitem valid dengan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,927$. Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *fear of missing out* dan kecenderungan perilaku *phubbing* ($r = 0,797$; $p = 0,000$). Semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *phubbing* yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out*, semakin rendah pula kecenderungan perilaku *phubbing*. Variabel *fear of missing out* memberikan sumbangan efektif sebesar 63,5% terhadap kecenderungan perilaku *phubbing*, sedangkan 36,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Mayoritas responden berada pada kategori tinggi pada kedua variabel.

Kata kunci: *Fear of missing out*, kecenderungan perilaku *phubbing*

Abstract

This study aimed to examine the relationship between *fear of missing out* and the tendency toward *phubbing* behavior among social media users at SMAN 2 Temanggung. A quantitative correlational design was employed involving 126 students from grades X and XI selected through *cluster random sampling*. Data were collected using the *fear of missing out* scale, which consisted of 27 valid items with a reliability coefficient of $\alpha = .947$, and the *Phubbing Behavior Tendency Scale*, which consisted of 23 valid items with a reliability coefficient of $\alpha = .927$. Data were analyzed using the *Pearson Product-Moment* correlation. The findings revealed a highly significant positive relationship between *fear of missing out* and *phubbing* behavior tendency ($r = .797$, $p < .001$). Higher levels of *fear of missing out* were

associated with higher tendencies toward phubbing behavior, whereas lower levels were associated with lower tendencies. Fear of missing out accounted for 63.5% of the variance in phubbing behavior tendency, while the remaining 36.5% was explained by other factors beyond the scope of this study. Most participants were classified in the high category for both variables.

Keywords: *Fear of missing out, phubbing behavior*

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara remaja berkomunikasi, memperoleh informasi, membangun relasi, dan mempertahankan keterhubungan sosial. *Smartphone* dan media sosial tidak lagi hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Bagi remaja, keterhubungan digital juga berkaitan dengan kebutuhan untuk mengetahui aktivitas teman sebaya, mengikuti informasi terbaru, dan memperoleh penerimaan sosial. Kondisi tersebut membuat perhatian terhadap aktivitas digital dapat terbawa ke dalam situasi interaksi tatap muka.

Perubahan perilaku dalam interaksi langsung salah satu bentuknya adalah kecenderungan perilaku *phubbing*. Karadağ dkk. (2015) menjelaskan bahwa *phubbing* muncul ketika seseorang mengabaikan individu lain dalam interaksi sosial karena lebih memusatkan perhatian pada *smartphone*. Perilaku tersebut berkaitan dengan berbagai bentuk kecanduan virtual, termasuk penggunaan *smartphone*, internet, media sosial, dan permainan digital. Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) juga menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* ketika sedang berinteraksi dapat menjadi gangguan komunikasi interpersonal karena mengurangi perhatian, keterlibatan, dan kualitas interaksi tatap muka.

Kecenderungan perilaku *phubbing* menjadi penting dikaji pada remaja karena interaksi dengan teman sebaya merupakan bagian penting dari kehidupan sosial. Ketika perhatian lebih banyak diarahkan kepada perangkat digital, individu dapat kehilangan keterlibatan dalam percakapan yang sedang berlangsung. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kesan tidak menghargai lawan bicara, mengurangi kualitas komunikasi, dan membuat hubungan sosial terasa kurang dekat. Dalam konteks sekolah, kebiasaan tersebut dapat muncul ketika siswa sedang berkumpul dengan teman, berada pada jam istirahat, maupun ketika mengikuti kegiatan pembelajaran.

Studi pendahuluan dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara singkat terhadap beberapa siswa SMAN 2 Temanggung. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa pernah menggunakan *smartphone* ketika teman sedang berbicara, terutama ketika terdapat notifikasi, ingin memeriksa media sosial, merasa bosan, atau ingin mengetahui informasi terbaru. Beberapa siswa juga menyadari bahwa penggunaan *smartphone* pada saat interaksi membuat perhatian terhadap lawan bicara berkurang. Ketika lawan bicara melakukan hal yang sama, siswa merasa tidak nyaman karena percakapan menjadi kurang nyambung dan hubungan terasa tidak sedekat sebelumnya.

Penelitian Przybylski dkk. (2013), terkait *fear of missing out* dipahami sebagai kekhawatiran bahwa orang lain memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan

tanpa keterlibatan diri, sehingga individu terdorong untuk terus memantau aktivitas sosial. Kebutuhan untuk tetap mengetahui perkembangan lingkungan sosial dapat membuat individu lebih sering memeriksa media sosial dan mempertahankan koneksi digital meskipun sedang berada dalam interaksi tatap muka.

Sette dkk. (2020) mengembangkan konsep *fear of missing out* dalam empat aspek, yaitu *anxiety*, *need to belong*, *need for popularity*, dan *addiction*. Keempat aspek tersebut menggambarkan bahwa kekhawatiran tertinggal informasi tidak hanya berupa kecemasan, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan untuk diterima, memperoleh pengakuan sosial, dan kecenderungan mengakses media sosial secara berulang. Dengan demikian, semakin kuat dorongan untuk tetap mengetahui aktivitas sosial di media digital, semakin besar kemungkinan perhatian individu terarah kepada *smartphone*.

Hubungan antara *fear of missing out* dan kecenderungan perilaku *phubbing* telah didukung oleh penelitian sebelumnya. Balta dkk. (2020) menunjukkan bahwa *fear of missing out* berhubungan dengan *phubbing* dan penggunaan *Instagram* bermasalah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kekhawatiran tertinggal dapat mendorong individu mempertahankan keterhubungan dengan aktivitas digital sehingga perhatian terhadap interaksi langsung menjadi berkurang. Wahyuni dkk. (2023) juga menemukan bahwa *fear of missing out* berperan terhadap *phubbing*, baik secara langsung maupun melalui adiksi *smartphone*.

Temuan yang lebih baru memperkuat pola hubungan tersebut. Ansari dkk. (2024) melalui kajiannya mengenai pengguna media sosial menunjukkan adanya keterkaitan antara *fear of missing out* dan *phubbing*, dengan adiksi *smartphone* sebagai salah satu mekanisme yang berkaitan dengan perilaku tersebut. Ansari dkk. (2024) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis juga menunjukkan adanya asosiasi antara *fear of missing out* dan *phubbing behavior*. Kedua temuan tersebut memperlihatkan bahwa kebutuhan untuk tetap terhubung dengan aktivitas digital dapat berjalan bersamaan dengan kecenderungan mengalihkan perhatian dari interaksi sosial langsung.

Penelitian pada konteks pelajar juga memperlihatkan pola yang searah. Mulyana dan Sundari (2025) menemukan bahwa *fear of missing out* berpengaruh positif terhadap kecenderungan perilaku *phubbing* pada pelajar SMK di Jakarta, dengan kontribusi sebesar 42,8%. Lauw dan Jannah (2024) juga menunjukkan bahwa *phubbing* pada generasi Z berkaitan dengan *fear of missing out*. Temuan-temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial digital dapat berkaitan dengan kecenderungan mengabaikan interaksi tatap muka.

Meskipun hubungan kedua variabel telah banyak diteliti, karakteristik subjek dan konteks sekolah tetap penting diperhatikan. Penelitian ini difokuskan pada siswa pengguna aktif media sosial di SMAN 2 Temanggung, sehingga dapat memberikan gambaran hubungan kedua variabel pada konteks remaja sekolah menengah. Fokus tersebut sekaligus menjadi pembeda dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswa, pelajar di wilayah perkotaan, atau kelompok pengguna media sosial secara umum. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *fear of missing out* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada pengguna media sosial di SMAN 2 Temanggung.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian diarahkan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* sebagai variabel bebas dengan kecenderungan perilaku *phubbing* sebagai variabel terikat. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMAN 2 Temanggung. Sampel penelitian berjumlah 126 siswa pengguna aktif media sosial yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan kelas sebagai unit klaster, yaitu kelas X C, X D, XI E, dan XI F.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi model *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Skala *fear of missing out* disusun berdasarkan empat aspek yang dikemukakan Sette dkk. (2020), yaitu *anxiety*, *need to belong*, *need for popularity*, dan *addiction*. Instrumen awal terdiri atas 32 aitem dan setelah uji daya beda aitem diperoleh 27 aitem valid dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,947. Skala kecenderungan perilaku *phubbing* disusun berdasarkan aspek *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgement* dari Chotpitayasunondh dan Douglas (2018). Instrumen awal terdiri atas 32 aitem dan setelah uji daya beda diperoleh 23 aitem valid dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,927.

Kelayakan aitem ditentukan berdasarkan korelasi aitem-total dengan batas 0,30. Aitem yang memenuhi kriteria digunakan dalam pengambilan data penelitian. Proses tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa pernyataan yang digunakan memiliki kemampuan yang memadai dalam membedakan responden berdasarkan konstruk yang diukur. Reliabilitas kedua skala menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik sehingga instrumen dinilai layak digunakan pada penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan program *IBM SPSS Statistics versi 25.0 for Windows*. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity*. Setelah asumsi terpenuhi, hipotesis diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya proporsi variasi kecenderungan perilaku *phubbing* yang dapat dijelaskan oleh *fear of missing out*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Variabel kecenderungan perilaku *phubbing* memperoleh nilai KS-Z sebesar 0,077 dengan signifikansi 0,063, sedangkan variabel *fear of missing out* memperoleh nilai KS-Z sebesar 0,066 dengan signifikansi 0,200. Kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data memenuhi asumsi normalitas.

Uji linearitas menunjukkan nilai F pada baris Linearity sebesar 211,435 dengan signifikansi 0,000. Sementara itu, nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,567. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *fear of missing out* dan kecenderungan perilaku *phubbing* bersifat linear dan tidak menunjukkan penyimpangan linearitas yang signifikan. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis korelasi *Pearson Product Moment* dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,797$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *fear of missing out* dan kecenderungan perilaku *phubbing*. Artinya, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *phubbing* yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out*, semakin rendah pula kecenderungan perilaku *phubbing*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan positif antara kedua variabel diterima.

Nilai koefisien determinasi sebesar $r^2 = 0,635$ menunjukkan bahwa *fear of missing out* memberikan sumbangan efektif sebesar 63,5% terhadap variasi kecenderungan perilaku *phubbing*. Sementara itu, 36,5% variasi lainnya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Besarnya sumbangan tersebut menunjukkan bahwa *fear of missing out* merupakan salah satu variabel psikologis yang memiliki keterkaitan kuat dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada siswa pengguna media sosial di SMAN 2 Temanggung. Namun, hasil tersebut tidak berarti bahwa seluruh kecenderungan perilaku *phubbing* hanya disebabkan oleh satu faktor, karena masih terdapat faktor lain yang dapat berperan.

Secara deskriptif, mayoritas responden berada pada kategori tinggi untuk kedua variabel. Pada variabel kecenderungan perilaku *phubbing*, sebanyak 49 siswa (38,9%) berada pada kategori tinggi, 46 siswa (36,5%) kategori sedang, 19 siswa (15,1%) kategori sangat tinggi, 9 siswa (7,1%) kategori rendah, dan 3 siswa (2,4%) kategori sangat rendah. Pada variabel *fear of missing out*, sebanyak 49 siswa (38,9%) berada pada kategori tinggi, 38 siswa (30,2%) kategori sedang, 20 siswa (15,9%) kategori sangat tinggi, 17 siswa (13,5%) kategori rendah, dan 2 siswa (1,6%) kategori sangat rendah. Pola tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat tinggi hingga sedang dalam kedua variabel.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik *fear of missing out* yang berkaitan dengan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial. Ketika siswa merasa khawatir tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas teman sebaya, siswa dapat terdorong untuk lebih sering memeriksa *smartphone* dan media sosial. Dalam situasi interaksi tatap muka, dorongan tersebut dapat menyebabkan perhatian terbagi sehingga keterlibatan terhadap lawan bicara menjadi berkurang. Pola ini sesuai dengan konsep yang dikemukakan Przybylski dkk. (2013), bahwa kekhawatiran tertinggal dari pengalaman sosial orang lain dapat mendorong individu untuk mempertahankan keterhubungan sosial secara terus-menerus.

Hasil penelitian juga sejalan dengan empat aspek *fear of missing out* yang dikemukakan Sette dkk. (2020). *Anxiety* dapat mendorong siswa merasa tidak tenang

ketika tidak mengetahui perkembangan sosial terbaru. *Need to belong* dan *need for popularity* berkaitan dengan kebutuhan untuk tetap diterima dan diakui oleh kelompok sebaya, sedangkan *addiction* menggambarkan kecenderungan mengakses media sosial secara berulang. Apabila kebutuhan tersebut semakin kuat, *smartphone* dapat menjadi media utama untuk mempertahankan keterhubungan, termasuk ketika individu sedang berada dalam percakapan langsung.

Dari sisi kecenderungan perilaku *phubbing*, Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* dalam situasi interaksi dapat mengganggu komunikasi interpersonal. Empat aspek yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problem acknowledgement*, menggambarkan bentuk-bentuk keterlibatan individu dengan *smartphone* yang dapat berpengaruh terhadap kualitas interaksi sosial. Ketika siswa memiliki kekhawatiran tinggi untuk terputus dari aktivitas digital, dorongan untuk tetap memegang dan memeriksa *smartphone* dapat semakin sulit dihentikan meskipun sedang berbicara dengan orang lain.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil Balta dkk. (2020) yang menunjukkan hubungan antara *fear of missing out* dan kecenderungan perilaku *phubbing*. Keterkaitan tersebut dapat dijelaskan melalui kebutuhan individu untuk terus mengikuti aktivitas digital. Ketika perhatian lebih banyak diarahkan pada media sosial, individu menjadi lebih mudah mengalihkan perhatian dari interaksi tatap muka. Dengan demikian, hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat gambaran bahwa kekhawatiran tertinggal dapat berjalan bersama dengan kecenderungan mengabaikan interaksi sosial secara langsung.

Wahyuni dkk. (2023) menemukan bahwa *fear of missing out* memiliki pengaruh terhadap kecenderungan perilaku *phubbing* dan adiksi *smartphone* dapat menjadi variabel mediator. Temuan tersebut memberikan penjelasan bahwa hubungan kedua variabel tidak hanya berkaitan dengan rasa takut tertinggal, tetapi juga dengan pola penggunaan *smartphone* yang semakin sulit dikendalikan. Hasil penelitian ini menunjukkan pola yang searah karena siswa dengan tingkat *fear of missing out* yang lebih tinggi juga menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing* yang lebih tinggi.

Hasil penelitian juga mendukung temuan Ansari dkk. (2024) yang menemukan keterkaitan antara *fear of missing out* dan *phubbing* behavior pada pengguna media sosial. Dalam konteks siswa SMAN 2 Temanggung, keterhubungan dengan media sosial dapat menjadi kebutuhan yang kuat sehingga *smartphone* tetap diperiksa ketika siswa sedang melakukan komunikasi langsung. Kecenderungan tersebut menunjukkan adanya pergeseran perhatian dari interaksi tatap muka menuju aktivitas digital ketika siswa merasa perlu mengetahui perkembangan terbaru.

Tinjauan sistematis dan meta-analisis Ansari dkk. (2024) juga memberikan dukungan terhadap pola hubungan yang ditemukan. Temuan penelitian ini dapat ditempatkan dalam kerangka yang lebih luas bahwa *fear of missing out* merupakan salah satu kondisi psikologis yang berkaitan dengan kecenderungan penggunaan *smartphone* dan *phubbing*. Dengan demikian, hasil penelitian pada siswa SMAN 2 Temanggung tidak berdiri sendiri, tetapi konsisten dengan bukti penelitian sebelumnya mengenai hubungan kedua konstruk.

Penelitian Mulyana dan Sundari (2025) pada pelajar SMK X Jakarta menemukan kontribusi *fear of missing out* sebesar 42,8% terhadap kecenderungan perilaku *phubbing*. Nilai sumbangan efektif pada penelitian ini lebih tinggi, yaitu 63,5%. Perbedaan tersebut tidak dapat langsung dimaknai sebagai perbedaan tingkat penyebab karena karakteristik subjek, lokasi, instrumen, serta kondisi penelitian dapat berbeda. Namun, kedua hasil menunjukkan arah yang sama, yaitu semakin tinggi *fear of missing out*, semakin tinggi kecenderungan perilaku *phubbing*.

Lauw dan Jannah (2024) juga menempatkan *fear of missing out* sebagai salah satu hal yang relevan dalam menjelaskan kecenderungan perilaku *phubbing* pada generasi Z. Temuan tersebut sesuai dengan karakteristik responden penelitian ini yang berada pada fase remaja dan tumbuh dalam lingkungan digital. Keterikatan terhadap *smartphone* bukan hanya berkaitan dengan hiburan, tetapi juga dengan kebutuhan untuk mengetahui informasi dan aktivitas sosial secara cepat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa hubungan antara *fear of missing out* dan kecenderungan perilaku *phubbing* bersifat positif dan sangat signifikan. Besarnya korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan yang kuat pada konteks penelitian ini. Mayoritas siswa juga berada pada kategori tinggi pada kedua variabel, sehingga upaya meningkatkan kesadaran penggunaan media sosial menjadi relevan. Siswa perlu memahami bahwa dorongan untuk terus memeriksa media sosial dapat mengurangi perhatian terhadap interaksi langsung apabila tidak dikendalikan.

Hasil penelitian tetap perlu dipahami dengan memperhatikan keterbatasannya. Data diperoleh melalui pengisian skala pada sampel tertentu sehingga generalisasi hasil pada seluruh remaja perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penelitian hanya menguji hubungan antara *fear of missing out* dan kecenderungan perilaku *phubbing*, sehingga faktor lain yang mungkin berperan belum dianalisis. Oleh karena itu, temuan 63,5% menunjukkan besarnya variasi yang berkaitan dengan variabel penelitian, bukan pernyataan bahwa *fear of missing out* merupakan satu-satunya penyebab kecenderungan perilaku *phubbing*.

Implikasi hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan penggunaan *smartphone* perlu diarahkan bukan hanya pada pengurangan durasi penggunaan, tetapi juga pada kemampuan siswa menentukan kapan perangkat digital perlu digunakan dan kapan perhatian perlu diberikan sepenuhnya kepada lawan bicara. Dalam konteks hubungan sosial remaja, kemampuan mempertahankan perhatian pada interaksi langsung penting agar komunikasi tidak mudah terputus oleh dorongan memeriksa notifikasi atau media sosial. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai hubungan antara kebutuhan untuk tetap terhubung secara digital dengan kualitas interaksi tatap muka.

Penelitian ini memiliki efektifitas sebesar 63,5% juga menunjukkan bahwa pembahasan mengenai kecenderungan perilaku *phubbing* pada siswa tidak cukup hanya dilihat dari kebiasaan menggunakan *smartphone*. Kondisi psikologis yang membuat siswa merasa perlu selalu mengetahui aktivitas sosial di dunia digital juga perlu diperhatikan. Meskipun demikian, 36,5% variasi yang tidak dijelaskan oleh penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang dapat dikaji lebih

lanjut. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi penelitian berikutnya untuk mengembangkan pemahaman mengenai faktor psikologis dan perilaku yang berkaitan dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *fear of missing out* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada siswa pengguna media sosial di SMAN 2 Temanggung ($r = 0,797$; $p = 0,000$). Semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *phubbing* yang ditunjukkan, dan sebaliknya. *Fear of missing out* memberikan sumbangan efektif sebesar 63,5% terhadap kecenderungan perilaku *phubbing*, sedangkan mayoritas siswa berada pada kategori tinggi pada kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* dinyatakan diterima.

Berdasarkan temuan tersebut, siswa disarankan untuk lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial dan membatasi penggunaan *smartphone* ketika sedang berinteraksi langsung dengan orang lain, sehingga kualitas komunikasi interpersonal dapat tetap terjaga. Pihak sekolah juga dapat berperan melalui edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kecenderungan perilaku *phubbing*, seperti kontrol diri dan adiksi *smartphone*, serta melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansari, J. A., Khan, N. A., & Fatima, S. (2024). Fear of missing out and phubbing behavior among social media users: The mediating role of smartphone addiction. *Journal of Education and Health Promotion*, 13, 112. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1548_23
- Ansari, S., Azeem, A., Khan, I., & Iqbal, N. (2024). Association of phubbing behavior and fear of missing out: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(7), 467–481. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0761>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing. *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>

- 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.00564>
- Lauw, E. S., & Jannah, M. (2024). Phubbing pada Gen Z: Apakah diprediksi oleh FoMO? *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 19(2). <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.7859>
- Mulyana, R. Z., & Sundari, A. R. (2025). Pengaruh fear of missing out terhadap kecenderungan perilaku phubbing pada pelajar SMK X Jakarta. *IKRAITH-HUMANIORA*, 9(3). <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i3.5375>
- 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>
- 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>
- Wahyuni, F., Rahmi, T., & Febriani, U. (2023). Pengaruh fear of missing out terhadap phubbing dengan adiksi smartphone sebagai variabel mediator. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), 2433–2443. <https://doi.org/10.31604/jips.v10i5.2023.2433-2443>