



HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA REMAJA DI KOTA SAMARINDA

EKO WAHYU¹, AULIA SUHESTY²

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

e-mail: ekowahyufirmansyah0601@gmail.com

auliasahda1008@gmail.com

ABSTRAK

Remaja menjadi kurang sadar akan lingkungan di sekelilingnya karena terlampau terfokus pada *smartphone* yang ada di tangannya. Remaja yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi biasanya lebih sering menggunakan *smartphone* mereka secara berlebihan. Kualitas interaksi yang dirasakan seseorang saat berkomunikasi dengan orang lain akan menurun ketika lawan bicaranya terlibat dalam perilaku *phubbing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di kota samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel ini adalah remaja di kota samarinda sebanyak 150 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria responden yaitu remaja yang berusia 15-18 tahun dan aktif menggunakan *smartphone* selama lebih 7 jam. Metode pengumpulan data menggunakan sekala likert yang terdiri dari dua skala yaitu skala *fear of missing out* dan skala perilaku *phubbing*. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji korelasi *kendall tau*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di kota samarinda dengan hasil nilai $r = 0.531$ dan $p = 0.000$. Hal ini berarti semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin rendah perilaku *phubbing* pada remaja di kota samarinda. Begitu pula sebaliknya rendah *fear of missing out* maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* pada remaja di kota samarinda.

Kata Kunci: *fear of missing out*, perilaku *phubbing*

ABSTRACT

Teenagers become less concerned with their surroundings because they are too focused on the smartphone in their hands. Teenagers who have a high level of fear of missing out usually use smartphones excessively. The quality of interaction that someone feels when communicating with others will decrease when the person they are talking to is involved in phubbing behavior. This study aims to determine the relationship between fear of missing out and phubbing behavior in adolescents in Samarinda City. This study uses a quantitative approach. The research sample was 150 adolescents in Samarinda City using a purposive sampling technique with the criteria for respondents being adolescents aged 15-18 years and actively using smartphones for more than 7 hours. The data collection method used a Likert scale consisting of two scales, namely the fear of missing out scale and the phubbing behavior scale. The collected data were analyzed using the Kendall Tau correlation test. The results of this study indicate that there is a positive and significant relationship between fear of missing out and phubbing behavior in adolescents in Samarinda City with a value of $r = 0.531$ and $p = 0.000$. This means that the higher the fear of missing out, the lower the phubbing behavior in adolescents in Samarinda City. Likewise, the lower the fear of missing out, the higher the phubbing behavior in adolescents in Samarinda City.

Keywords: fear of missing out, phubbing behavior

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang semakin kompleks dapat kita lihat dan rasakan, dan berbagai kemajuan teknologi dapat kita capai dengan mudah. Dari waktu ke waktu, kita semua terpaksa menggunakan teknologi ini dari waktu ke waktu untuk mempermudah segalanya (Sari dkk., 2023). Pesatnya perkembangan data dan inovasi, seperti hiburan daring, telepon seluler, dan web, telah memengaruhi berbagai aspek pekerjaan sosial. Ada banyak tantangan sosial yang perlu dipahami dengan baik karena interaksi manusia tidak terbatas pada pertemuan tatap muka, tetapi juga terjadi melalui platform digital. (Juliana dkk., 2023).

Perkembangan teknologi semakin membawa perubahan dan kemudahan bagi masyarakat luas dalam beraktivitas. Ada berbagai kemajuan teknologi, termasuk *smartphone* dengan fitur yang lebih fleksibel. Namun teknologi tidak hanya membawa manfaat positif namun juga dampak negatif. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berdampak positif apabila dapat membuka dan menyebarkan ilmu pengetahuan ke seluruh dunia tanpa mengenal batas ruang dan waktu. Pengaruh tersebut merupakan perubahan yang bersifat negatif terhadap perilaku, tingkah laku, asas, aturan, atau tata krama hidup yang baik yang bertentangan dengan moral, asas, prinsip, dan kaidah kehidupan bermasyarakat (Oktavionika dkk., 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023, 78,19% pengguna rata-rata berusia 15-19 tahun sudah mengenal ponsel pintar dan koneksi Internet (Sari & Widiyansyah, 2023). Hasil survei menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* terbesar adalah remaja berusia antara 15 hingga 19 tahun, yang dapat dikatakan berada pada usia remaja atau sedang duduk di bangku kelas akhir Sekolah Menengah Atas (SMA).

Menurut Irawan dan Tatiyani (2023) remaja masa kini sangat diuntungkan dengan mudahnya mengakses jejaring sosial untuk mencari berbagai informasi dan tempat berkomunikasi satu sama lain, namun hal ini disalah gunakan dalam pertemuan dengan teman, keluarga atau dalam proses belajar mengajar dan untuk hiburan dengan mengakses jejaring sosial media, perilaku tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku *phubbing*. Menurut Heriandy dkk., (2023) perilaku *phubbing* adalah akibat dari seseorang yang kesulitan meninggalkan ponsel pintar atau ponselnya, sehingga menyebabkan pengabaian terhadap lingkungan sekitarnya.

Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku *phubbing* adalah *fear of missing out* (Wahyuni dkk., 2023). *Fear of missing out* (FOMO) ditandai dengan perasaan cemas, tidak aman, atau gelisah yang muncul ketika tidak mengenal atau terlibat dalam pengalaman menyenangkan orang lain, sehingga menimbulkan keinginan untuk menemukan orang lain melalui media sosial (Tamri dkk., 2023). Sejalan dengan Frans dan Nugrahawati (2022) bahwa *fear of missing out* dapat menimbulkan perasaan hampa, stres, dan cuek jika tidak memerhatikan kejadian penting yang dilakukan orang lain.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hura dkk (2021) bahwa remaja yang takut ketinggalan akan melakukan *phubbing* jika semakin besar rasa takutnya. Sebaliknya, remaja akan menahan diri untuk tidak melakukan *phubbing* jika rasa takut ketinggalannya semakin kecil. Sedangkan dalam penelitian Sanjaya dan Rojuaniah (2022) Analisis *Fear of Missing Out* dan orang-orang yang berpengetahuan dan berpengalaman, sifat teliti, sifat ekstrover, sifat unik, dan sifat *neurotisisme* dalam perilaku ekstrover generasi-z di DKI Jakarta. Memberikan bukti bahwa *Fear of Missing Out* memengaruhi kejadian perilaku *pubbing*, khususnya di kalangan pengguna media sosial aktif berusia 17-26 tahun. Pasalnya, meningkatnya tingkat ketakutan atau FOMO dapat menyebabkan seseorang terus-menerus melihat ponselnya.

Faktor utama yang melatar belakangi terjadinya fenomena *phubbing* adalah teknologi yang berupa *smartphone* dan dengan adanya konektivitas internet, sehingga dengan mudahnya mendapatkan akses internet, *phubbing* biasanya ditemukan dalam berbagai situasi yang



berbeda. Dengan kemajuan suatu teknologi yang semakin meningkat, perilaku *phubbing* juga menjadi salah satu fenomena yang sulit dihilangkan jika seseorang tidak sadar diri untuk lebih menghargai orang lain (Pranoto & Walisyah, 2023). Tujuan penelitian ini agar untuk mengetahui hubungan antara perilaku *phubbing* dengan *fear of missing out* pada remaja di kota samarinda. Penelitian ini bermanfaat bagi semua orang, khususnya remaja, untuk memahami betapa seringnya fenomena tersebut terjadi tanpa disadarinya. Urgensi penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengurangi perilaku tidak peduli pada orang lain pada remaja dan mengelola rasa takut ketinggalan, baik dalam lingkungan pendidikan maupun keluarga. Penelitian ini agar dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara *fear of missing out* dan perilaku *phubbing* pada remaja, sehingga berkontribusi pada pengembangan strategi intervensi yang efektif.

Latar belakang masalah tersebut yang telah dijelaskan tentang *Fear Of Missing Out* terhadap Perilaku *Phubbing*. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Fear Of Missing Out* Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Kota Samarinda”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan adalah penelitian kuantitatif, yakni penelitian yang mengandalkan data numerik mulai dari pengumpulan data, interpretasi data, hingga presentasi hasilnya. Desain yang digunakan penelitian ini meliputi statistik deskriptif dan inferensial. Menurut Sugiyono (2017) statistik deskriptif melihat cara mengumpulkan, merangkum, dan menyajikan data untuk memperoleh informasi yang lebih mudah dipahami. Rencana penelitian ini digunakan untuk memberikan gambaran sebaran data penelitian. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang bersifat sistematis, terencana, dan terstruktur (Ali dkk., 2022).

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang dipilih adalah alat pengukuran. Terdapat dua instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu Skala Perilaku *Phubbing* dan *Fear Of Missing Out*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan pikiran seseorang ataupun kelompok terhadap peristiwa sosial (Sugiyono, 2017). Skala tipe Likert mempunyai dua ciri, yaitu *favourable* (positif mendukung pertanyaan) dan *unfavourable* (negatif tidak mendukung pernyataan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi data digunakan untuk menunjukkan bagaimana keadaan distribusi data pada remaja di Kota Samarinda. Mean empiris dan mean hipotetik didapatkan dari tanggapan sampel penelitian melalui dua skala yang digunakan, yaitu skala perilaku *phubbing* dan skala *fear of missing out*. Kategori yang didasarkan pada perbandingan antara rata-rata hipotetik dan rata-rata empiris dapat dengan mudah dilihat dalam deskripsi data penelitian.

Tabel 1. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Perilaku <i>Phubbing</i>	37.71	12.160	50	10	Rendah
<i>Fear Of Missing Out</i>	46.62	14.721	50	10	Rendah

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui gambaran sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada Remaja di Kota Samarinda. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala



perilaku *phubbing* yang telah terisi diperoleh mean empirik 37.71 lebih rendah dari mean hipotetik 50 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori tingkat perilaku *phubbing* rendah. Berdasarkan hasil pengukuran sekala *fear of missing out* yang telah terisi diperoleh mean empirik 46.62 lebih rendah dari mean hipotetik 50 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori tingkat *fear of missing out* rendah.

Sebelum dilakukan perhitungan terlebih dahulu perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas untuk memenuhi syarat dalam menentukan analisis data yang akan dipergunakan pada penelitian ini.

1. Uji normalitas

Uji normalitas adalah metode yang digunakan untuk menentukan apakah dalam suatu model korelasi, nilai sisa dari korelasi tersebut mengikuti distribusi normal. Jika distribusi dari nilai sisa tidak dapat dianggap normal, maka terdapat masalah dengan asumsi normalitas. Aturan yang diterapkan dalam pengujian normalitas adalah jika p lebih besar dari 0.05, maka distribusi data dianggap normal; sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0.05, maka distribusi data dianggap tidak normal. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirov Z	P	Keterangan
Perilaku <i>Phubbing</i>	0.047	0.200	Normal
<i>Fear Of Missing Out</i>	0.047	0.200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada setiap variabel didapatkan hasil bahwa nilai p pada variabel perilaku *phubbing* dan *fear of missing out* $> 0,05$ yang artinya adalah ketiga variabel memiliki sebaran data normal.

2. Uji linearitas

Uji linieritas ini dilakukan untuk memahami apakah ada hubungan yang bersifat linier antara variabel independen dan variabel dependen. Selain itu, uji linieritas juga berguna untuk mengevaluasi sejauh mana penyimpangan dari hubungan yang linier tersebut. Aturan yang diterapkan dalam uji linieritas adalah jika nilai deviasi dari linieritas menunjukkan p lebih besar dari 0.05 dan F yang dihitung lebih kecil dari F tabel, maka hubungan tersebut dianggap linier. Hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Perilaku <i>Phubbing</i> – <i>Fear of</i> <i>Missing Out</i>	6.238	3.90	0.000	Tidak Linear

Berdasarkan tabel 3 diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji linieritas hubungan antara variabel kecenderungan perilaku *phubbing* terhadap kecanduan *fear of missing out* menunjukkan F hitung (6.238) $> F$ tabel (3.90) dan p (0.000) > 0.05 berarti data dinyatakan tidak linear.

Setelah dilakukan uji asumsi, peneliti melakukan uji hipotesis analisis model korelasi antara *fear of missing out* dan perilaku *phubbing*. Metode yang digunakan untuk analisis data *non parametrik* adalah *Kendall's tau*. Dalam analisis menggunakan *Kendall's tau*, prinsip yang diterapkan ialah jika nilai signifikansi berada di bawah 0,05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Di samping itu, untuk menentukan arah hubungan antara variabel, baik positif maupun negatif,



dilihat dari nilai korelasi. Berdasarkan hasil pengujian *Kendall's tau* atas variabel-variabel *fear of missing out* dan perilaku *phubbing* didapatkan hasil yaitu :

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Kendall's Tau

Variabel	P	N	Koefisien Korelasi
<i>Fear of Missing Out</i> (X) – Perilaku <i>Phubbing</i> (Y)	0.000	150	0.531

Berdasarkan tabel 4 di atas, menunjukkan koefisien korelasi *kendall tau* antara variabel *fear of missing out* (X) dan perilaku *phubbing* (Y) sebesar 0.531. Pada kolom P (sig.) diperoleh taraf kritik (peluang untuk menolak H₀) yaitu sebesar 0,000. Karena nilainya kurang dari $\alpha = 0,05$, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan, ada hubungan positif yang cukup signifikan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di kota Samarinda dan tergolong dengan hubungan yang kuat.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dan perilaku *phubbing* dengan koefisien korelasi Kendall tau sebesar 0.531, yang tergolong kuat. Temuan ini memberikan implikasi praktis yang penting, khususnya dalam konteks remaja di kota Samarinda. Pertama, hasil ini dapat digunakan oleh pihak sekolah, orang tua, dan konselor untuk meningkatkan kesadaran tentang pengaruh FoMO terhadap perilaku *phubbing*. Misalnya, program edukasi atau seminar dapat dirancang untuk membantu remaja memahami bagaimana kecemasan berlebihan terhadap aktivitas sosial di media digital dapat mendorong mereka mengabaikan interaksi langsung, seperti berbicara dengan teman atau keluarga.

Kedua, temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih spesifik. Dengan adanya hubungan yang signifikan antara FoMO dan *phubbing*, pelatihan pengelolaan waktu penggunaan media sosial dapat diberikan kepada remaja untuk mengurangi kecenderungan FoMO. Selain itu, pendekatan berbasis psikologi, seperti *mindfulness training*, dapat diterapkan untuk membantu remaja mengelola kecemasan mereka terhadap ketertinggalan informasi di media sosial, sehingga perilaku *phubbing* dapat diminimalkan. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Przybylski et al. (2013), juga mendukung pentingnya pengelolaan FoMO untuk mengurangi dampak negatifnya pada perilaku sosial.

Ketiga, temuan ini memiliki relevansi bagi pengambil kebijakan di bidang pendidikan dan kesehatan mental. Pemerintah daerah dan lembaga pendidikan dapat mengintegrasikan modul literasi digital ke dalam kurikulum untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang dampak negatif dari penggunaan media sosial yang tidak terkendali. Selain itu, penyedia platform media sosial juga dapat mengambil langkah untuk mengurangi konten yang memicu FoMO, seperti dengan menyediakan fitur pengelolaan waktu layar (*screen time management*). Dengan menggunakan hasil penelitian ini, berbagai pihak dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan sosial dan digital yang lebih sehat bagi remaja.

Selanjutnya di uji hipotesis tambahan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk memahami lebih mendalam tentang keterkaitan antara berbagai aspek dari variabel bebas dengan aspek dari variabel terikat. Dari hasil analisis korelasi parsial yang dilakukan dengan metode *kendall tau*, yaitu pada aspek-aspek *fear of missing out* dengan aspek-aspek perilaku *phubbing* didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Kendall's Tau terhadap Gangguan Komunikasi (Y1) (N=150)

Aspek	R Tabel	Koefisien Korelasi	P	Ket
-------	---------	--------------------	---	-----

<i>Relatednes</i> (X ₁)	0.160	0.471	0.000	Signifikan
<i>Self</i> (X ₂)	0.160	0.537	0.000	Signifikan

Pada tabel 5 dapat diketahui bahwa aspek *Relatedness* (X₁) dan *Self* (X₂) berkorelasi positif dan signifikan terhadap gangguan komunikasi (Y₁).

Kemudian dari hasil analisis korelasi parsial *kendall tau* pada aspek obsesi terhadap ponsel (Y₂) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Kendall's Tau Obsesi terhadap Ponsel (Y₂) (N=150)

Aspek	R Tabel	Koefisien Korelasi	P	Ket
<i>Relatednes</i> (X ₁)	0.160	0.547	0.000	Signifikan
<i>Self</i> (X ₂)	0.160	0.535	0.000	Signifikan

Pada tabel 6 dapat diketahui bahwa aspek *Relatedness* (X₁) dan *Self* (X₂) berkorelasi positif dan signifikan terhadap obsesi terhadap ponsel (Y₂).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di kota samarinda. Berdasarkan analisis *kendal's tau-b* diperoleh $P = (0.000) < 0.05$ diperoleh taraf kritik (peluang untuk menolak H₀) yaitu sebesar 0,000. Karena nilainya kurang dari $\alpha = 0,05$, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup signifikan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di kota Samarinda.

Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO) seringkali ditandai dengan perasaan cemas dan khawatir ketika merasa terputus dari orang lain atau tidak terlibat dalam aktivitas sosial yang sedang berlangsung. Perasaan tersebut seringkali menimbulkan keinginan untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosial seseorang, serta berpartisipasi dalam dinamika kelompok agar tidak merasa tertinggal.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sangadah dan Widyarto (2023) *Fear of missing out* merupakan perasaan takut, cemas, dan khawatir yang muncul karena adanya suatu anggapan peristiwa, pengalaman, atau percakapan yang dialami oleh orang lain akan lebih memuaskan, sehingga mendorong individu untuk selalu dapat terhubung melalui media seperti media sosial.

Uji deskriptif melalui skala perilaku *phubbing* pada penelitian ini dapat dilihat bahwa pada remaja di kota samarinda cenderung memiliki perilaku *phubbing* yang berada pada kategori sedang. Subjek pada skala kecenderungan perilaku *phubbing* berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 72 orang (48.0%) dan kategori sangat rendah sebanyak 45 orang (30.0%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kecenderungan perilaku *phubbing* yang sedang dan sangat rendah. Sesuai dengan pendapat Sarlini dkk (2023) perilaku *phubbing* suatu tindakan yang merugikan dalam interaksi sosial, di mana individu lebih perhatian dan teralih oleh ponselnya daripada mendengarkan atau memberi perhatian kepada orang yang sedang berbicara, hal ini dapat menimbulkan perasaan menyakitkan dan menunjukkan kurangnya penghargaan terhadap lawan bicaranya.

Selanjutnya, hasil uji deskriptif melalui skala *fear of missing out* pada penelitian ini dapat dilihat bahwa remaja di kota samarinda cenderung memiliki *fear of missing out* yang berada pada kategori tinggi. Subjek pada skala *fear of missing out* berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 81 orang (54.0%) dan kategori sangat rendah sebanyak 45 orang (30.0%). Hal ini tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *fear of missing out* yang tinggi dan sangat rendah. Sesuai dengan pendapat Amelia dan Akbar (2023)

menyatakan bahwa orang memiliki *fear of missing out* yang tinggi akan merasa kurang percaya diri karena orang yang kurang percaya diri selalu berusaha menutupi perasaan tersebut. Salah satu metode untuk melakukannya adalah dengan mencari tahu berita terbaru di dunia digital dan selalu ingin terlibat dalam aktivitas orang lain agar mereka merasa tetap hadir dan tidak tertinggal.

Pada hasil uji parsial dapat diketahui bahwa aspek *relatedness* berkorelasi positif dan signifikan terhadap gangguan komunikasi dan memiliki hubungan. Artinya semakin tinggi *relatedness* maka gangguan komunikasi pada remaja semakin tinggi. Sebaliknya, apabila aspek *relatedness* rendah, maka gangguan komunikasi yang terdapat pada remaja pun rendah. Hafizah dkk (2021) menyatakan bahwa remaja yang sering menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain dapat mengalami gangguan komunikasi karena pembagian perhatian antara komunikasi tatap muka dan perhatian yang teralihkan ke layar *smartphone*.

Pada hasil uji parsial dapat diketahui bahwa aspek *self* berkorelasi positif dan signifikan terhadap aspek gangguan komunikasi dan memiliki hubungan. Artinya, semakin tinggi *self* maka gangguan komunikasi pada remaja semakin rendah, begitupun sebaliknya. Apabila *relatedness* pada remaja rendah, maka tingkat *self* pada remaja pun tinggi. Sangadah dan Widyarto (2023) menyatakan bahwa remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi biasanya merasakan kekhawatiran akan ketinggalan dan berusaha untuk mendapatkan informasi mengenai orang lain melalui media sosial, dengan terus memperhatikan ponsel pintar mereka.

Pada hasil uji *kendall* parsial dapat diketahui bahwa aspek *relatedness* berkorelasi positif terhadap aspek obsesi terhadap ponsel dan memiliki hubungan. Artinya, semakin tinggi tingkat *relatedness* pada remaja maka obsesi ponsel pada remaja semakin rendah. Sebaliknya, apabila *self* pada remaja rendah maka obsesi terhadap ponsel yang terdapat pada remaja pun tinggi. Menurut Sangadah dan Widyarto (2023) remaja dengan tingkat *Fear of Missing Out* yang rendah biasanya menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik dan tidak mudah terpengaruh oleh pengaruh sosial atau kebutuhan untuk tetap berhubungan dengan orang lain atau mengikuti tren terbaru.

Hasil kesimpulan dari penelitian ini yaitu pada hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *kendall tau* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di kota samarinda. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu terdapat salah satu di antaranya adalah kemungkinan subjek memberikan jawaban pada sekiranya memiliki *social desirability* yang tinggi, yang memungkinkan subjek menjawab pertanyaan dari sekala itu tidak mencerminkan kondisi yang sebenarnya dan terjadinya tidak linear mungkin dikarenakan sampelnya kurang mewakili dari pada jumlah populasi yang tidak *representatif* dari populasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di kota samarinda yang artinya semakin tinggi *fear of missing out* pada remaja maka akan semakin rendah tingkat perilaku *phubbing* yang dilakukan remaja di kota samarinda. Begitu pula sebaliknya semakin rendah *fear of missing out* pada remaja maka akan semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh remaja di kota samarinda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Hariyati, Pratiwi, & Afifah. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*, 2(2), 1–6.
- Amelia, & Akbar. (2023). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal.
- Copyright (c) 2025 CENDEKIA : Jurnal Ilmu Pengetahuan

- CAUSALITA : Journal Of Psychology*, 1(1), 28–37.
<https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>
- Frans, & Nugrahawati. (2022). *Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing Gen Z Pengguna TikTok di Kota Bandung*. 578–583.
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). *Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing*. 9(3), 630–645.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Heriandy, Putra, & Aiyuda. (2023). *Perilaku phubbing dengan kualitas persahabatan remaja di Pekanbaru*. June. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.01.907>
- Hura, Sitasari, & Rozali. (2021). *Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja*. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 34–45.
<https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/191/81>
- Irawan, & Tatiyani. (2023). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dan Smartphone Addiction Terhadap Kecenderungan Perilaku Phubbing Pengguna Social Media Pada Siswa Kelas XI MAN 3 Jakarta Pusat*. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(3), 52–57.
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3.3031>
- Juliana, Liza, & Imel. (2023). *Tantangan Sosial Di Era Digital Pada Interaksi Manusia Siti Arbaina Juliana Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital seperti internet , media sosial , dan perangkat seluler , manusia ki*. 02, 334–347.
- Oktavionika, Nurrullah, Anshori, & Sumali. (2023). *Pengaruh Internet terhadap Perilaku Belajar Siswa*. *Journal of Education Research*, 4(1), 20–27.
<https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.119>
- Pranoto, & Walisyah. (2023). *Analisis Fenomena Perilaku Phubbing terhadap Rendahnya Kualitas Pergaulan Remaja di Kecamatan Hinai*. 6, 5077–5084.
- Sangadah, & Widyarto. (2023). *Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fear Of Missing Out Pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung*. 03(01), 32–41.
- Sanjaya, & Rojuaniah. (2022). *Pengaruh Fear Of Missing Out Dan The Big Five Personality Terhadap Perilaku Phubbing Pada Generasi-Z*.
<https://doi.org/10.58290/jmbo.v1i2.33>
- Sari, Amelia, & Firdalius. (2023). *Pengabdian Masyarakat Sumber Daya Unggul Edukasi Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Etika Pelajar Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani Padang*. 1(4), 189–195. <https://doi.org/10.37985/pmsdu>
- Sari, & Widiensyah. (2023). *Kontrol Sosial Orang Tua Terhadap Dampak Penggunaan Smartphone Pada Anak Remaja Di Desa Mekarsari Kecamatan Tambun Selatan*. *eJournal Sosiatri-Sosiologi*, 8(1), 231–244.
- Sarlini, Yakub, & Mardes. (2023). *Analisis Perilaku Phubbing Dan Faktor Penyebabnya*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 723–735.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10088872>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Alfabeta.
- Tamri, Erwandi, & Slamet. (2023). *Implikasi Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing (Studi Kasus Anak Remaja)*. 6, 343–349.
- Wahyuni, Rahmi, & Febriani. (2023). *Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Phubbing Dengan Adiksi Smartphone Sebagai Variabel Mediator*. 10(5), 2433–2443.
- Ali, Hariyati, Pratiwi, & Afifah. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian*. *Education Journal*, 2(2), 1–6.
- Amelia, & Akbar. (2023). *Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal*. *CAUSALITA : Journal Of Psychology*, 1(1), 28–37.
<https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>
- Frans, & Nugrahawati. (2022). *Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing*

Gen Z Pengguna TikTok di Kota Bandung. 578–583.

- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). *Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing*. 9(3), 630–645. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Heriandy, Putra, & Aiyuda. (2023). *Perilaku phubbing dengan kualitas persahabatan remaja di Pekanbaru*. June. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.01.907>
- Hura, Sitasari, & Rozali. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 34–45. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/191/81>
- Irawan, & Tatiyani. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dan Smartphone Addiction Terhadap Kecenderungan Perilaku Phubbing Pengguna Social Media Pada Siswa Kelas XI MAN 3 Jakarta Pusat. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(3), 52–57. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3.3031>
- Juliana, Liza, & Imel. (2023). *Tantangan Sosial Di Era Digital Pada Interaksi Manusia Siti Arbaina Juliana Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital seperti internet , media sosial , dan perangkat seluler , manusia ki*. 02, 334–347.
- Oktavionika, Nurrullah, Anshori, & Sumali. (2023). Pengaruh Internet terhadap Perilaku Belajar Siswa. *Journal of Education Research*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.119>
- Pranoto, & Walisyah. (2023). *Analisis Fenomena Perilaku Phubbing terhadap Rendahnya Kualitas Pergaulan Remaja di Kecamatan Hinai*. 6, 5077–5084.
- Sangadah, & Widyarto. (2023). *Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fear Of Missing Out Pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung*. 03(01), 32–41.
- Sanjaya, & Rojuaniah. (2022). *Pengaruh Fear Of Missing Out Dan The Big Five Personality Terhadap Perilaku Phubbing Pada Generasi-Z*. <https://doi.org/10.58290/jmbo.v1i2.33>
- Sari, Amelia, & Firdalius. (2023). *Pengabdian Masyarakat Sumber Daya Unggul Edukasi Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Etika Pelajar Rumah Asuh Yayasan Bening Nurani Padang*. 1(4), 189–195. <https://doi.org/10.37985/pmsdu>
- Sari, & Widiensyah. (2023). Kontrol Sosial Orang Tua Terhadap Dampak Penggunaann Smartphone Pada Anak Remaja Di Desa Mekarsari Kecamatan Tambun Selatan. *eJournal Sosiatri-Sosiologi*, 8(1), 231–244.
- Sarlini, Yakub, & Mardes. (2023). Analisis Perilaku Phubbing Dan Faktor Penyebabnya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 723–735. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10088872>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Alfabeta.
- Tamri, Erwandi, & Slamet. (2023). *Implikasi Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing (Studi Kasus Anak Remaja)*. 6, 343–349.
- Wahyuni, Rahmi, & Febriani. (2023). *Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Phubbing Dengan Adiksi Smartphone Sebagai Variabel Mediator*. 10(5), 2433–2443.