

Fear of Missing Out (FoMO) dan Phubbing Behavior Pada Remaja Pengguna Tiktok di Jakarta Timur

Annisa Elya Zein, Rijal Abdillah

Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ARTICLE INFO

Article history:

Received 25 June, 2025

Revised June 30, 2025

Accepted July 05, 2025

Available online July, 08, 2025

Keywords:

Fear Of Missing Out (FoMO), Phubbing Behavior, Adolescents.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Perkembangan teknologi dan media sosial, khususnya TikTok, telah memengaruhi cara remaja berinteraksi secara sosial. Salah satu fenomena psikologis yang muncul adalah Fear Of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas karena takut tertinggal dari aktivitas sosial atau digital yang sedang berlangsung. Kondisi ini mendorong individu untuk terus terhubung secara online dan mengabaikan interaksi langsung, sehingga menimbulkan perilaku phubbing. Phubbing merupakan tindakan mengabaikan orang lain dalam situasi sosial karena terlalu fokus pada smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh FoMO terhadap Phubbing Behavior pada remaja pengguna TikTok di Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana serta melibatkan 150 remaja pengguna TikTok yang dipilih melalui teknik Quota Sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap perilaku phubbing. Remaja

dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering melakukan phubbing. Temuan ini menekankan pentingnya kesadaran terhadap dampak psikologis dari penggunaan media sosial terhadap kualitas interaksi sosial remaja.

ABSTRACT

The development of technology and social media, particularly TikTok, has influenced the way teenagers interact socially. One of the psychological phenomena that emerges is Fear Of Missing Out (FoMO), which is a feeling of anxiety for fear of being left out of ongoing social or digital activities. This condition encourages individuals to stay connected online and ignore in-person interactions, resulting in phubbing behavior. Phubbing is the act of ignoring others in social situations because it is too focused on the smartphone. This study aims to determine the effect of FoMO on Phubbing Behavior in adolescent TikTok users in East Jakarta. This study uses a quantitative method with a simple linear regression approach and involves 150 teen TikTok users selected through the Quota Sampling technique. The results showed that FoMO had a significant effect on phubbing behavior. Adolescents with high levels of FoMO tend to do phubbing more often. These findings emphasize the importance of awareness of the psychological impact of social media use on the quality of adolescent social interactions.

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, kemajuan teknologi dan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan telah menciptakan generasi yang lahir dan tumbuh bersama teknologi canggih, seperti komputer, internet, dan *smartphone*. Blakley dalam Sianipar & Kaloeti (2019) menyebutkan bahwa generasi saat ini memiliki karakteristik digital *intuitiveness*, yakni kemampuan intuitif dalam memanfaatkan teknologi digital. Perkembangan teknologi juga telah mengubah pola komunikasi dari satu arah menjadi interaktif. Kehadiran berbagai media sosial semakin memperkuat perubahan ini dan memengaruhi kehidupan serta sikap manusia (Watie, 2016).

Menurut data Pusparisa (2020), pada tahun 2019 jumlah pengguna *smartphone* global mencapai 3,2 miliar dan meningkat menjadi 7,33 miliar pada tahun 2023. *Smartphone* dan internet memiliki keterkaitan yang erat tanpa internet, akses informasi melalui *smartphone* menjadi terbatas, begitu pula sebaliknya. Di Indonesia, remaja merupakan kelompok pengguna internet dan media sosial yang paling aktif. Berdasarkan data APJII yang dikutip oleh Pahlevi (2022), sebanyak 99,16% remaja tercatat sebagai pengguna media online.

*Corresponding author

E-mail addresses: 202110515179@mhs.ubharajaya.ac.id, rijal.abdillah@dsn.ubharajaya.ac.id

Pada Januari 2024, *We Are Social* kembali melaporkan bahwa terdapat 139 juta identitas pengguna media sosial di Indonesia, mayoritas merupakan remaja (Social, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar anak muda menggunakan lebih dari satu platform media sosial (Andiarna et al., 2020). Hal ini menunjukkan tingginya tingkat keterlibatan dan keaktifan remaja di media sosial serta penguasaan mereka terhadap berbagai fitur-fiturnya. Salah satu media sosial yang populer di kalangan remaja adalah TikTok. Hootsuite melaporkan bahwa lebih dari 60% pengguna TikTok adalah remaja yang lahir setelah tahun 1996 (Kemp, 2021). Berdasarkan data Sensor Tower, TikTok menjadi aplikasi yang paling banyak diunduh pada tahun 2020 dan menduduki peringkat pertama pada 2019 dengan total 63,3 juta unduhan (Doyle, 2024).

We Are Social juga menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat kedua terbanyak pengguna TikTok secara global, dengan total pengguna mencapai 112,97 juta orang, didominasi oleh kelompok usia 18–24 tahun. Dari segi wilayah, Jakarta dan Bandung menjadi daerah dengan pengguna TikTok terbanyak. Data dari Kusnandar (2021) menunjukkan bahwa remaja perempuan menghabiskan rata-rata 193 menit per hari menggunakan media sosial, sedangkan laki-laki 163 menit. *Smartphone* dan internet sebagai alat modern sangat memengaruhi kehidupan, khususnya pada remaja.

Media sosial memberikan kemudahan akses informasi dan membangun koneksi sosial, namun juga membawa dampak negatif seperti kecanduan dan gangguan kesehatan mental (Efendi et al., 2023). Muflih et al., (2017) menemukan bahwa remaja cenderung menggunakan *smartphone* saat berkumpul, sehingga menurunkan kualitas percakapan langsung. Padahal, interaksi sosial sangat penting untuk perkembangan remaja (Hurlock, 1991). Fenomena ini juga tampak dalam aktivitas remaja di ruang publik yang kerap mengambil gambar makanan, suasana, dan selfie untuk diunggah ke media sosial. Konten viral di TikTok, seperti antrean mendapatkan boneka Labubu atau keramaian di Mall Ashta District 8, menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku sosial dan pola konsumsi remaja.

Hal ini memicu munculnya fenomena ***Fear of Missing Out (FoMO)*** ketakutan akan tertinggal tren yang mendorong mereka untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial daring. Dalam mini survei yang telah dilakukan terhadap 25 remaja pengguna TikTok di Jakarta Timur, sebanyak 84% mengaku pernah mengabaikan percakapan langsung karena terlalu fokus pada TikTok. Sebanyak 84% juga menyatakan merasa terganggu jika lawan bicara mereka sibuk menggunakan TikTok saat berbicara. Temuan ini sejalan dengan laporan Rahmawati (2021), bahwa remaja cenderung aktif menggunakan *smartphone* bahkan di waktu belajar. Eich James Reborn dan Meredith David dalam Thaeras (2017) menjelaskan bahwa interaksi menjadi kurang efektif jika seseorang terganggu oleh penggunaan *smartphone*, dan dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan dan depresi.

Phubbing tidak hanya berdampak pada hubungan interpersonal, tetapi juga menghambat keterampilan sosial remaja. Meskipun penggunaan *smartphone* saat berkumpul kerap dianggap wajar (Retalia, 2020), penggunaannya yang berlebihan dapat merusak relasi sosial (David & Roberts, 2017), termasuk mengganggu kontak mata (Karadağ et al., 2015). Istilah "*Phubbing*" berasal dari kata "*phone*" dan "*snubbing*", yaitu mengabaikan orang lain karena terlalu fokus pada ponsel (Karadağ et al., 2015). Al-Saggaf & O'Donnell (2019) mengatakan bahwa *phubbing* dapat memicu kesalahpahaman dalam berbagai jenis hubungan, termasuk persahabatan, keluarga, dan kerja.

Healthline melaporkan bahwa 17% individu melakukan *phubbing* setidaknya empat kali sehari dan 32% mengalaminya dua hingga tiga kali. Artinya, *phubbing* membuat seseorang secara fisik hadir namun secara mental tidak terlibat (Syahrial Nupin, 2022). Menurut Marsela (2015), lebih dari 50% remaja Australia mengalami dampak negatif dari media sosial. Sebanyak 54% merasa takut tertinggal dari teman mereka di media sosial, dan 63% merasa tertekan jika tidak mengikuti informasi dari lingkungannya. Akibatnya, 57% mengalami gangguan tidur karena media sosial. Karadağ et al. (2015) menyebutkan bahwa *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gangguan komunikasi, kecanduan *smartphone* dan media sosial, serta *game addiction*. Chotpitayasunondh & Douglas (2016) menemukan bahwa FoMO berdampak langsung terhadap perilaku *phubbing*, melalui kecanduan terhadap *smartphone*. Hal ini karena FoMO menimbulkan rasa tidak aman, sehingga mendorong penggunaan *smartphone* berlebihan yang akhirnya memicu *phubbing*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna TikTok di Jakarta Timur. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang diidentifikasi. Variabel independen (X) adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu perasaan cemas atau kekhawatiran yang dialami seseorang ketika merasa tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial, terutama yang berlangsung di media sosial. FoMO menggambarkan dorongan untuk terus terhubung dengan apa yang sedang terjadi dalam lingkungan sosial *online*, dan sering kali memunculkan kecemasan apabila seseorang merasa tidak

ikut serta dalam tren atau kegiatan yang sedang ramai dibicarakan. Sementara itu, variabel dependen (Y) adalah perilaku *phubbing*, yaitu kebiasaan mengabaikan interaksi sosial secara langsung karena terlalu fokus pada perangkat elektronik, khususnya *smartphone* dan aplikasi media sosial.

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-19 tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok dan berdomisili di wilayah Jakarta Timur. Dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *Quota Sampling*, *Quota Sampling* merupakan metode untuk memilih sampel dari populasi yang memiliki karakteristik atau ciri-ciri relevan dengan penelitian. Karakteristik tersebut bisa berupa usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, atau variabel lain yang sesuai dengan tujuan riset.

Penelitian ini menggunakan dua skala. Pertama *Phubbing Behavior Scale* yang dikemukakan oleh (Karadağ et al., 2015) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh (Hura et al., 2021) terdiri dari dua aspek yaitu: Gangguan Komunikasi dan Obsesi Terhadap *Smartphone*, dengan total 20 aitem dan skor *Cronbach's alpha* sebesar 0,887.

Kedua *Fear Of Missing Out Scale* (FoMOs) yang dikemukakan oleh (Przybylski et al., 2013) terdapat 3 aspek yang terdiri dari 17 aitem yaitu: Ketakutan, kekhawatiran Dan kecemasan. Kemudian aspek-aspek dan indikator FoMO ini telah dilakukan oleh penelitian (Liesbeth Marnes Pattinama, 2022) dan didapati skor *Cronbach alpha* sebesar 0,960. Peneliti kemudian memodifikasi alat ukur ini dengan menambah 3 aitem pernyataan tambahan yang dirancang untuk mendukung dan memperkuat pengukuran variabel sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan penambahan ini, jumlah total pernyataan dalam alat ukur menjadi 20 aitem.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Phubbing Behavior* pada remaja pengguna TikTok di Jakarta Timur. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan serangkaian uji asumsi seperti uji normalitas yang harus terpenuhi terlebih dahulu sebagai syarat melakukan analisis regresi linear sederhana, kemudian dilanjut dengan melakukan uji linearitas dan korelasi untuk memastikan data memenuhi syarat analisis parametrik. Data yang diperoleh diklasifikasikan berdasarkan variabel dan jenis responden, ditabulasi, lalu dianalisis menggunakan bantuan *software* SPSS versi 27 for Mac. Hasil analisis ini digunakan untuk menguji hubungan dan pengaruh antara variabel FoMO dan *phubbing*.

HASIL

Profil Demografis

Tabel 1. Profil Demografis

Variabel	Mean	Median	S.D
<i>Phubbing Behavior</i>	3,50	3,55	0,62
<i>FoMO</i>	3,67	3,77	0,51

Berdasarkan tabel diatas, data yang diperoleh menunjukkan adanya hasil pada setiap masing-masing variabel. *Phubbing* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 3,50, nilai tengah sebesar 3,55, serta standar deviasi sebesar 0,62, sedangkan konsep diri menunjukkan nilai rata-rata sebesar 3,67, nilai tengah sebesar 3,77 dan standar deviasi sebesar 0,51.

Uji Asumsi

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Normalitas dan Linearitas

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Uji Linearitas <i>Deviation From Linearity</i>
Sig.	0,200	0,811
Keterangan	Uji Asumsi Terpenuhi	Uji Asumsi Terpenuhi

Berdasarkan hasil pada uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 pada variabel *Fear Of Missing Out* (FoMO) dan *Phubbing Behavior*. Hasil tersebut menunjukkan jika $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan telah terdistribusi normal. Berdasarkan hasil yang didapatkan pada uji linearitas diperoleh nilai *Deviation From linearity* sebesar 0,811 ($p > 0,05$) artinya data yang digunakan pada penelitian ini terdistribusi linear.

Uji Korelasi

Tabel. 3 Hasil Uji Korelasi

Variabel		<i>FoMO</i>	<i>Phubbing</i>
<i>FoMO</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,423**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	-	0

	N	150	150
<i>Phubbing</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0,423**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0	-
	N	150	150

Uji analisis korelasi dalam penelitian menggunakan metode *Product Moment Pearson* untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara *Fear Of missing Out* (FoMO) dengan Perilaku *Phubbing*. Dari hasil nilai *Pearson Correlation* mencapai 0,423** hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *Fear Of Missing Out* (FoMO) dan *Phubbing Behavior* dengan tingkat hasil signifikansi (p) sebesar 0 ($p < 0,05$). Yang berarti $p < 0,05$ jika dalam uji korelasi nilai signifikansi $p < 0,05$ maka hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Fear Of Missing Out* (FoMO) dan *Phubbing Behavior*.

Uji Regresi

Tabel 4. Hasil Analisis Hipotesis Regresi

Model	Sum Of Square	df	Mean Square	F	Sig
Regression	3420.061	1	3420.061	32.225	0.000
Residual	15707.512	148	106.132	-	-
Total	19127.573	149	-	-	-

Dari nilai $F = 32.225$ dan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut maka memenuhi syarat asumsi bahwa uji regresi layak digunakan dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, hal ini menunjukkan adanya Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FoMO) dan *Phubbing Behavior*.

Tabel 5. Hasil Analisis Besarnya Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of The Estimate
1	0.423	0.179	0.173	10.30203

Berdasarkan analisis regresi, diperoleh nilai R sebesar 0,423 yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan berada pada tingkat sedang antara *Fear Of Missing Out* (FoMO) dan *Phubbing Behavior*. menunjukkan bahwa semakin memiliki tingkat yang tinggi pada *Fear Of Missing Out* (FoMO) remaja pengguna tiktok, maka perilaku *Phubbing* mereka juga akan semakin meningkat, dan sebaliknya. Pada tabel hasil uji besarnya regresi juga didapati nilai R Square tercatat sebesar 0,179 menunjukkan bahwa pengaruh FoMO Terhadap *Phubbing Behavior* yaitu sekitar 17,9% sedangkan 82,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diikutsertakan pada penelitian ini.

Tabel 6. Hasil Analisis Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficient	Standardized Coefficients			
	B	Std. Error	Beta	t	Sig
(Constant)	28.675	6.114	-	4.69	0
FOMO	0.520	0.092	0.423	5.677	0

Berdasarkan tabel koefisien regresi linear, didapati nilai *Unstandardized Coefficients* dengan nilai *Constant* sebesar 28,675 dan FoMO sebesar 0,520. Jika dimasukkan ke dalam rumus uji persamaan regresi maka bentuk persamaannya yaitu: $Y = a + bX$. Persamaan regresi penelitian ini adalah $Y = 28,675 + 0,520X$. Dari hasil pengujian regresi tersebut, dapat diartikan bahwa nilai konsistensi variabel *Phubbing Behavior* sebesar 28,675. koefisien regresi X yang bernilai 0,520 menunjukkan bahwa untuk setiap kenaikan 1% pada *Fear Of Missing Out* (FoMO), maka *Phubbing Behavior* akan meningkat sebesar 0,520. Karena koefisien regresi ini bernilai positif, dapat disimpulkan bahwa pengaruh *Fear Of Missing Out* (FoMO) terhadap *Phubbing Behavior* adalah positif.

Uji Kategorisasi

Tabel 7. Kategorisasi *Phubbing Behavior*

Kategori	Batas Nilai	N	Presentase
Tinggi	$66 \geq X$	65	33,7%

Sedang	$42 \leq X < 66$	83	43,0%
Rendah	$X < 42$	2	1,0%
Total		150	100%

Pada tabel hasil kategorisasi *Phubbing Behavior* menunjukkan bahwa ada 33,7% yaitu sebanyak 65 responden yang berada pada kategori Tinggi, 43,0% yaitu sebanyak 83 responden yang berada pada kategori sedang dan 1,0% yaitu sebanyak 2 responden yang berada pada kategori Rendah.

Tabel 8. Kategorisasi Fear Of Missing Out (FoMO)

Kategori	Batas Nilai	N	Presentase
Tinggi	$6 \geq X$	85	56,3%
Sedang	$42 \leq X < 66$	65	43,0%
Rendah	$X < 42$	0	0%
Total		150	100%

Pada tabel hasil dari kategorisasi *Fear Of Missing Out (FoMO)* mengindikasikan bahwa ada 56,3% yaitu sebanyak 85 responden masuk dalam kategori Tinggi. Sementara itu, 43,0% yaitu sebanyak 65 responden berada dalam kategori sedang. Tidak ada responden, yakni 0% termasuk dalam kategori rendah atau dapat dikatakan bahwa dari hasil kategorisasi responden tersebut tidak ada yang masuk pada kategori rendah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis hipotesis yang dilakukan dengan uji regresi linear sederhana, ditemukan adanya pengaruh antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Phubbing Behavior* pada remaja yang menggunakan TikTok di Jakarta Timur. Hasil signifikansi menunjukkan angka 0,000 ($p < 0,05$), sehingga bisa disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Temuan dari studi ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Fang et al., (2020) yang menunjukkan *Fear Of Missing Out (FoMO)* memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Dikatakan bahwa FoMO dapat meningkatkan perilaku *phubbing* dan berdampak negatif pada komunikasi serta interaksi sosial remaja. Sama seperti penelitian yang juga dilakukan oleh Butt & Arshad (2021) menemukan FoMO juga memberikan pengaruh signifikan dan parsial terhadap *Phubbing Behavior* di kalangan remaja yang berkuliah di dua universitas swasta dan dua universitas negeri di kota Lahore, Pakistan. Hal ini mungkin disebabkan oleh banyaknya fitur dan konten yang ada di *smartphone*, yang membuat remaja cenderung menghindari interaksi sosial secara langsung dan lebih fokus pada ponsel saat berkomunikasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013) yang menjelaskan bahwa FoMO merupakan kecemasan yang timbul akibat kekhawatiran akan kehilangan informasi atau pengalaman yang menarik, sehingga individu terdorong untuk terus terhubung dengan media sosial. Hal ini berkontribusi terhadap munculnya perilaku *phubbing*, di mana individu lebih fokus pada perangkat digitalnya daripada interaksi sosial di sekitarnya. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Wijayanti Irawan & Tatiyani, 2023) yang menemukan bahwa tingkat FoMO yang tinggi berhubungan dengan peningkatan frekuensi penggunaan *smartphone* secara berlebihan, termasuk dalam konteks *phubbing*.

Berdasarkan analisis uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Variabel FoMO dan *Phubbing Behavior* menunjukkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal dan memiliki hubungan linear. Hasil dari uji normalitas yang dilakukan *Kolmogorov-Smirnov* dengan ($p > 0,05$) menunjukkan nilai 0,200 untuk variabel Fomo dan 0,200 untuk perilaku *phubbing*. Selanjutnya, uji linearitas diperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan dari nilai *Deviation From Linearity* sebesar 0,811 ($p > 0,05$). Hasil penelitian oleh (Rochim et al., 2024) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang normal dan linear antara *Fear Of Missing Out* dan *Phubbing Behavior* pada remaja di SMPN 3 Tasikmadu Karanganyar, Setelah dilakukannya uji asumsi diperoleh hasil data penelitian dua variabel terdistribusi secara normal dan linier, selanjutnya peneliti melanjutkan dengan uji korelasi.

Berdasarkan analisis korelasi yang telah dilakukan, terdapat hubungan positif antara FoMO dan perilaku *Phubbing* dengan nilai koefisien korelasi 0,423 serta nilai signifikansi 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa ketika FoMO yang dirasakan remaja meningkat, mereka cenderung lebih sering melakukan perilaku *phubbing*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ali et al., 2023), yang menemukan bahwa orang dengan tingkat FoMO tinggi lebih sering menggunakan ponsel mereka dalam situasi sosial, sehingga memicu perilaku *Phubbing*.

Hasil kategorisasi variabel *Phubbing Behavior* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 65 responden (33,7%) termasuk dalam kategori tinggi, sementara 83 responden (43,0%) berada di kategori sedang, dan 2 responden (1,0%) dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi ini, dapat dikatakan bahwa mayoritas remaja pengguna TikTok di Jakarta Timur memiliki perilaku *phubbing* dalam kategori sedang hingga tinggi, yang berarti mereka cukup sering hingga sangat sering dalam melakukan *phubbing* saat dalam proses interaksi sosial mereka. Hasil mencerminkan kenyataan bahwa remaja sekarang lebih cenderung menggunakan media sosial seperti Tiktok untuk terhubung dengan tren dan informasi terkini, yang tanpa disadari dapat mengalihkan perhatian mereka dari interaksi di dunia nyata.

Hasil kategorisasi variabel FoMO dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 85 responden (56,3%) jatuh dalam kategori tinggi, 65 responden (43,0%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden (0%) berada dalam kategori rendah, yang berarti tidak ada responden yang masuk ke dalam kategori ini. Berdasarkan hasil kategorisasi, dapat dikatakan mayoritas remaja pengguna TikTok di Jakarta Timur mengalami FoMO pada tingkat tinggi, yang berarti mereka sering merasakan kecemasan akan kehilangan informasi atau pengalaman yang terjadi di media sosial terutama tiktok. Hasil ini sejalan dengan fenomena yang ada, di mana remaja cenderung memiliki ketergantungan terhadap media sosial TikTok untuk mendapatkan informasi terbaru, mengikuti tren, serta tetap terhubung dengan teman-teman. Tingginya tingkat FoMO menunjukkan bahwa tiktok memiliki dampak dan pengaruh yang cukup besar terhadap kehidupan sehari-hari remaja, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis dan pola interaksi sosialnya.

Berdasarkan hasil dari analisis regresi, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,179. Hal ini menunjukkan bahwa 17,9% dari fenomena FoMO dipengaruhi oleh *Phubbing Behavior*, Sedangkan 82,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dedi Ramadan Marpaung, 2024) yang mengamati remaja pengguna smartphone di Kota Bekasi. Penelitian tersebut menemukan bahwa FoMO mempengaruhi perilaku *phubbing* sebesar 14,7%, sedangkan 85,3% lainnya dipengaruhi oleh aspek lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian.

SIMPULAN

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Phubbing Behavior* merupakan dua fenomena psikologis yang saling berkaitan erat dalam kehidupan remaja di era digital. Penggunaan media sosial yang intens, khususnya TikTok, berdampak pada munculnya FoMO yang kemudian memicu perilaku *phubbing* dalam interaksi sosial. FoMO merupakan faktor internal yang berasal dari kecemasan individu akan ketinggalan informasi dan tren sosial, namun untuk memunculkan perilaku *phubbing* secara nyata, dibutuhkan stimulus eksternal berupa akses tak terbatas terhadap media sosial dan penerimaan sosial terhadap perilaku tersebut. Oleh karena itu, FoMO menjadi salah satu pemicu utama terjadinya *phubbing*, terutama di kalangan remaja pengguna aktif media sosial. Penelitian ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa FoMO memiliki kontribusi langsung terhadap perilaku *phubbing*. Temuan ini dapat digunakan sebagai referensi bagi pendidik, orang tua, dan pengelola lingkungan remaja untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan sosial nyata. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang tertarik untuk menelusuri lebih dalam mengenai pengaruh FoMO terhadap aspek psikologis remaja lainnya. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang memperkuat hubungan antara FoMO dan *phubbing*, khususnya pada remaja pengguna TikTok di wilayah perkotaan.

REFERENSI

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Ali, W. O. R., Purwasetiatatik, T. F., & Aditya, A. M. (2023). Fear of missing out dan kecenderungan perilaku *phubbing* pada pengguna sosial media. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 274–280. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2107>
- Andiarna, F., Prasetyaning Widayanti, L., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42. <https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.26>
- Butt, A. K., & Arshad, T. (2021). The relationship between basic psychological needs and phubbing: Fear of missing out as the mediator. *PsyCh Journal*, 10(6), 916–925. <https://doi.org/10.1002/pchj.483>

- 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>
- 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>
- Dedi Ramadan Marpaung, K. H. R. (2024). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Smartphone di Kota Bekasi. 10(November), 267–277.
- Doyle, B. (2024). Statistik TikTok – Diperbarui Mei 2024. Wallaroomedia.Com.
- Efendi, E., Salam, M. A. H., Daffa, M., Sanjaya, S., & Azmi, R. N. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan*, 14(2), 175–188. <https://doi.org/10.32505/hikmah.v14i2.7639>
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107(April), 106430. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- 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>
- Kemp, S. (2021). *Digital 2021: Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- Kusnandar, V. B. (2021). *Pusat Data Ekonomi dan Bisnis Indonesia*. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/c456be24de4e6df/pengguna-internet-indonesia-peringkat-ke-3-terbanyak-di-asia>
- Liesbeth Marnes Pattinama, W. K. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial Tiktok. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66. [https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.12\(10\).5595-03](https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.12(10).5595-03)
- Marsela, M. (2015). *Sepuluh Remaja Australia Menderita “Penyakit Media Sosial.”* Cnn Indonesia.Com. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20151110090125-185-90598/separuh-remaja-australia-menderita-penyakit-media-sosial>
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta . *Idea Nursing Journal*, 1(1).
- Pahlevi, R. (2022). *Penetrasi Internet di Kalangan Remaja Tertinggi di Indonesia*. Katadata.Co.Id. [https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/d100bd73a8e3529/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia#:~:text=Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia \(APJII\) baru-baru ini,mengalami peningkatan frekuensi pe](https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/d100bd73a8e3529/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia#:~:text=Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) baru-baru ini,mengalami peningkatan frekuensi pe)
- 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>
- Pusparisa, Y. (2020). *Masyarakat Paling Banyak Mengakses Informasi dari Media Sosial : Sumber Informasi yang Diakses untuk Mendapat Informasi*. Katadata.Co.Id. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/0a186f15dbac1fd/masyarakat-paling-banyak-mengakses-informasi-dari-media-sosial>
- Rahmawati, D. (2021). Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 8(2), 102–118.
- Retalia. (2020). Mengkaji revolusi mental dalam konteks pendidikan mental revolution within educational contexts. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(4), 554–567.
- Rochim, F. N., Heru, H., Suryanti, S., Putro, E. A., Jl, A., Pemuda, S., Banjarsari, K., & Surakarta, K. (2024). Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Perilaku Phubbing pada Remaja Awal di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar 2023 / 2024 Universitas Slamet Riyadi Surakarta , Indonesia meningkatkan resiko gangguan kecemasan atau depresi menurut penelitian. 5.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>

- Social, W. A. (2024). *8 Media Sosial di Indonesia dengan Pengguna Terbanyak*. Telkomsel.Com. <https://www.telkomsel.com/jelajah/jelajah-lifestyle/8-media-sosial-di-indonesia-dengan-pengguna-terbanyak#:~:text=Berdasarkan laporan yang dirilis oleh,%25 total populasi nasional%2C lho!>
- Syahrial Nupin, I. (2022). *Phubbing: Fenomena Perilaku Anti Sosial Era Kekinian*. Perpustakaan Universitas Andalas. https://pustaka.unand.ac.id/index.php?option=com_k2&view=item&id=295:phubbing&Itemid=387
- Thaeras, F. (2017). *Phone Snubbing, Cet. I*. Bumi Aksara.
- Watie, E. D. S. (2016). Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media). *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v3i2.270>
- Wijayanti Irawan, A., & Tatiyani, T. (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>