

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN *PHUBBING* SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia^{1*}, Etik Darul Muslikah², Eben Ezer Nainggolan³
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Kualitas hubungan sosial termasuk aspek krusial pada konteks perkembangan psikososial remaja karena berperan dalam pembentukan identitas dan kemampuan menjalin relasi interpersonal yang sehat. Kualitas hubungan sosial remaja berpotensi dipengaruhi oleh *Fear of Missing Out* (FoMO) serta perilaku *phubbing*, yakni tendensi abai terhadap interaksi tatap muka akibat fokus pada gawai. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial pada remaja akhir di Kota Surabaya, serta menguji peranan *phubbing* sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Penelitian ini mempergunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang. Data dikumpulkan dari 381 remaja berusia 15–19 tahun menggunakan *FoMO Scale*, *Quality of Relationships Inventory*, dan *Generic Scale of Phubbing*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis mediasi melalui PROCESS Macro Model 4. Temuan studi mengindikasikan, FoMO tidak berpengaruh langsung secara signifikan terhadap kualitas hubungan sosial. Namun, FoMO berpengaruh positif signifikan terhadap *phubbing*, dan *phubbing* berpengaruh negatif signifikan terhadap kualitas hubungan sosial. Selain itu, hasil analisis mediasi mengindikasikan, *phubbing* memediasi secara signifikan hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial. Temuan ini memperluas pemahaman teoretis mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan FoMO dan kualitas hubungan sosial remaja, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi dan literasi digital untuk meningkatkan kualitas relasi sosial remaja.

Kata Kunci: Kualitas Hubungan Sosial; FoMO; *Phubbing*; Remaja Akhir

Abstract

Social relationship quality is a crucial aspect of adolescents' psychosocial development, as it plays an important role in identity formation and the ability to establish healthy interpersonal relationships. Adolescents' social relationship quality may be influenced by Fear of Missing Out (FoMO) and *phubbing* behavior, which refers to the tendency to ignore face-to-face interactions due to excessive smartphone use. This study aimed to examine the relationship between FoMO and social relationship quality among late adolescents in Surabaya, Indonesia, and to investigate the mediating role of *phubbing* in this relationship. This investigation employed a quantitative approach with a cross-sectional design. Data were collected from 381 adolescents aged 15–19 years using the FoMO Scale, the Quality of Relationships Inventory, and the Generic Scale of Phubbing. Data analysis was conducted using mediation analysis with PROCESS Macro Model 4. The outcomes indicated that FoMO did not have a statistically significant direct effect on social relationship quality. However, FoMO had a significant positive effect on *phubbing*, and *phubbing* had a significant negative effect on social relationship quality. Furthermore, mediation analysis revealed that *phubbing* significantly mediated the relationship between FoMO and social relationship quality. These findings extend the theoretical understanding of the psychological mechanisms linking FoMO and adolescents' social relationship quality and provide practical implications for the development of digital literacy programs and interventions aimed at improving adolescents' interpersonal relationships.

Keywords: Social Relationship Quality; FoMO; *Phubbing*; Late Adolescents

***Corresponding Author:**

Yessi Octavia
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email: yessioctavia2610@gmail.com

Article History

Submitted: 20 Januari 2026
Accepted: 12 Agustus 2026
Available online: 7 September 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial dalam pembentukan identitas dan kompetensi psikososial, khususnya terkait kemampuan menjalin hubungan sosial yang bermakna di luar lingkungan keluarga (Przybylski dkk., 2013). Pada fase ini, kualitas hubungan dengan teman sebaya berperan penting sebagai sumber dukungan emosional, regulasi afek, serta konteks utama bagi perkembangan konsep diri dan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Hubungan sosial yang hangat, suportif, dan dilandasi kepercayaan telah terbukti berfungsi sebagai faktor protektif terhadap berbagai risiko psikologis pada masa remaja, sementara hubungan yang dangkal dan penuh konflik berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan dan penyesuaian sosial (Elhai dkk., 2016).

Namun, perkembangan relasi sosial remaja saat ini berlangsung dalam konteks sosial yang semakin kompleks. Era digital yang ditandai oleh hiperkonektivitas dan penggunaan media sosial secara intensif memunculkan paradoks relasional: kemudahan untuk terhubung secara virtual tidak selalu diikuti oleh peningkatan kualitas hubungan sosial dalam kehidupan nyata (Mashoedi dkk., 2022). Sejumlah laporan internasional menunjukkan meningkatnya pengalaman kesepian dan ketidakpuasan relasional di kalangan remaja, terutama di wilayah urban. Dalam konteks Indonesia, data nasional juga mengindikasikan bahwa kepuasan terhadap hubungan sosial

merupakan salah satu aspek kesejahteraan yang paling fluktuatif pada remaja perkotaan, termasuk di kota metropolitan seperti Surabaya.

Kualitas hubungan sosial merujuk pada sejauh mana hubungan interpersonal ditandai oleh keintiman, dukungan emosional, afeksi positif, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif (Hayes, 2022). Perspektif interpersonal menekankan bahwa kualitas hubungan tidak ditentukan oleh kuantitas relasi, melainkan oleh proses relasional yang memungkinkan individu merasa dipahami, dihargai, dan diterima secara autentik. Dengan demikian, kualitas hubungan sosial merupakan konstruk psikologis yang memiliki implikasi luas bagi kesehatan mental dan adaptasi sosial remaja (Twenge, 2017).

Salah satu tantangan kontemporer yang semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi sosial remaja adalah FoMO. FoMO dimaknai ialah rasa khawatir yang persisten bahwa individu lain sedang mengalami pengalaman sosial yang bermakna tanpa kehadiran dirinya, sehingga memicu dorongan untuk terus terhubung dan memantau aktivitas sosial orang lain (Roberts & David, 2016). Penelitian lintas budaya mengindikasikan, FoMO berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta kualitas interaksi sosial tatap muka. Pada remaja, FoMO sering kali diperkuat oleh kebutuhan akan penerimaan sosial dan sensitivitas terhadap penilaian teman sebaya, sehingga berpotensi

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

menggeser motivasi relasional dari keterhubungan yang autentik menuju keterlibatan sosial yang bersifat kompulsif dan berbasis perbandingan sosial.

Sejumlah studi empiris, termasuk dalam konteks Indonesia, mengindikasikan, tingkat FoMO yang tinggi berelasi dengan kualitas interaksi sosial yang lebih rendah dan meningkatnya kecemasan dalam relasi pertemanan (Badan Pusat Statistik, 2021). Remaja dengan FoMO tinggi cenderung mengalami kesulitan untuk hadir secara penuh dalam interaksi tatap muka, karena perhatian mereka terpecah oleh kebutuhan untuk terus terhubung dengan dunia daring. Meskipun demikian, hubungan langsung antara FoMO dan kualitas hubungan sosial belum sepenuhnya menjelaskan mekanisme perilaku yang terlibat dalam proses tersebut.

Literatur terbaru mengindikasikan bahwa *phubbing* perilaku abai pada lawan bicara secara langsung dikarenakan fokusnya yang kelewat tinggi pada ponsel pintar dapat berperan sebagai mekanisme kunci yang menghubungkan keadaan psikologis FoMO dengan menurunnya kualitas hubungan sosial. *Phubbing* dipahami sebagai bentuk *technology-mediated social snubbing* yang secara langsung mengganggu proses komunikasi interpersonal, menurunkan perasaan dihargai, serta melemahkan keintiman dan kepuasan relasional (Santrock, 2019). Dalam konteks remaja, perilaku ini semakin dinormalisasi, terutama di

lingkungan urban, sehingga berpotensi menimbulkan dampak relasional yang sistemik.

Penelitian sebelumnya mengindikasikan, FoMO memprediksi peningkatan perilaku *phubbing*, yang pada gilirannya berkorelasi dengan penurunan kualitas komunikasi dan kepuasan hubungan (World Health Organization, 2025). Namun, sebagian besar studi tersebut dilakukan pada populasi dewasa muda atau dalam konteks hubungan romantis, serta didominasi oleh desain korelasional sederhana. Dalam konteks Indonesia, khususnya pada remaja perkotaan, penelitian yang secara eksplisit menguji peran mediasi *phubbing* dalam hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial masih sangat terbatas dan menunjukkan temuan yang belum konsisten (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini menawarkan kontribusi teoretis dan empiris dengan mengintegrasikan perspektif kebutuhan psikologis dasar yang mendasari FoMO (Alt, 2017) dan pendekatan komunikasi interpersonal yang terganggu oleh teknologi. Penelitian ini berargumen bahwa FoMO, sebagai manifestasi kegagalan pemenuhan kebutuhan akan keterhubungan, mendorong perilaku *phubbing* yang justru mengganggu pemenuhan kebutuhan tersebut dalam interaksi nyata, sehingga menurunkan kualitas hubungan sosial remaja (Damon, 2018).

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara FoMO dan

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

kualitas hubungan sosial pada remaja akhir di Kota Surabaya, serta menganalisis peran *phubbing* sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Berdasarkan kerangka teoretis dan temuan empiris sebelumnya, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa FoMO berhubungan negatif dengan kualitas hubungan sosial, dan bahwa hubungan tersebut dimediasi secara signifikan oleh perilaku *phubbing*.

METODE

Penelitian ini mempergunakan desain kuantitatif korelasional melalui pendekatan survei (Pasinringi dkk., 2022). Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial, serta peran perilaku *phubbing* sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Model penelitian yang digunakan adalah mediasi sederhana, dengan FoMO sebagai variabel independen, *phubbing* sebagai variabel mediator, dan kualitas hubungan sosial sebagai variabel dependen. Analisis mediasi dilakukan menggunakan pendekatan *process analysis* dengan teknik *bootstrapping*

sebagaimana direkomendasikan oleh (Hayes, 2022). Lokasi penelitian adalah Kota Surabaya, dipilih karena karakteristik wilayah urban dengan penetrasi teknologi digital yang tinggi di kalangan remaja.

Partisipan direkrut menggunakan teknik insidental sampling, yaitu individu yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi pada saat pengumpulan data. Kriteria inklusi meliputi: (1) berusia 15–19 tahun, (2) berdomisili di Surabaya, dan (3) merupakan pengguna smartphone aktif. Teknik ini dipilih karena relevan untuk menjangkau remaja urban dengan intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi.

Partisipan penelitiannya sejumlah 380 remaja akhir yang berdomisili di Kota Surabaya dan berusia antara 15–19 tahun. Rata-rata usia partisipan ialah 16,8 tahun melalui standar deviasinya senilai 1,2 dengan rentang usia 4 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan terdiri dari 169 laki-laki (45%) dan 211 perempuan (55%). Data demografi dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1
Data Demografi Responden

	Data	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	169	45
	Perempuan	211	55
Usia	15 tahun	43	12
	16 tahun	140	37
	17 tahun	104	27
	18 tahun	41	11
	19 tahun	52	14
	Total	380	100

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

Kualitas hubungan sosial diukur mempergunakan *Quality of Relationships Inventory* (QRI) yang dicetuskan oleh Pierce dkk. (1991). Instrumen ini mengukur kualitas hubungan interpersonal melalui tiga domain utama, yaitu dukungan (*support*), kedalaman relasi (*depth*), dan konflik (*conflict*). Dalam skala ini mengukur tiga hubungan sekaligus, yaitu: ayah, ibu, dan teman. Contoh item meliputi: “Sejauh mana Anda merasa dapat mengandalkan orang tersebut ketika menghadapi masalah?” (dukungan) dan “Seberapa sering Anda mengalami konflik dengan orang tersebut?” (konflik).

QRI mencakup 29 item dengan skala Likert lima poin. Instrumen digunakan dalam bentuk adaptasi bahasa Indonesia melalui proses *forward-back translation* dan penilaian ahli. Hasil uji validitas menggunakan Product Moment Pearson antara skor item dan skor total memperlihatkan perolehan analisis hubungan ayah mengindikasikan, dari 29 item yang diuji, sebanyak 25 item memiliki korelasi item-total yang signifikan ($p < 0,05$) dan memenuhi kriteria koefisien korelasi yang ditetapkan, sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, empat item (item nomor 16, 17, 18, dan 19) tidak memenuhi kriteria validitas dan dieliminasi dari analisis selanjutnya. Secara keseluruhan, item-item pada skala hubungan dengan ayah menunjukkan validitas internal yang memadai. Hasil uji validitas hubungan ibu mengindikasikan, dari 29 item yang dianalisis, sebanyak 28 item sesuai kriteria validitas dan

dinyatakan valid. Satu item, yaitu item nomor 17, memiliki nilai korelasi di bawah kriteria yang ditetapkan sehingga dieliminasi. Secara umum, skala kualitas hubungan dengan ibu menunjukkan validitas internal yang baik dan dapat digunakan dalam analisis lanjutan. Hasil analisis hubungan teman mengindikasikan, dari 29 item yang diuji, sejumlah 24 item sesuai kriteria validitas dan dinyatakan valid. Sebaliknya, lima item (item nomor 12, 14, 17, 19, dan 20) tidak memenuhi kriteria validitas dan dieliminasi dari analisis. Secara keseluruhan, item-item pada skala hubungan dengan teman menunjukkan validitas internal yang memadai.

Perolehan pengujian reliabilitas mengindikasikan koefisien Cronbach's alpha yang tinggi untuk hubungan dengan ayah ($\alpha = .924$), ibu ($\alpha = .912$), dan teman ($\alpha = .892$), yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik.

FoMO diukur mempergunakan FoMO Scale yang dikembangkan oleh (Kiding, S., & Matulesy, 2019), terdiri dari 10 item yang mengukur kecenderungan kognitif, afektif, dan perilaku terkait kekhawatiran tertinggal pengalaman sosial orang lain. Contoh item adalah: “Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.”

Instrumen ini menggunakan skala Likert lima poin, dengan seluruh item bersifat favorable. Hasil uji validitas mengindikasikan, aitem-aitem dalam instrumen memiliki koefisien korelasi yang signifikan ($p < .05$). Perolehan

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

pengujian reliabilitas mengindikasikan skor Cronbach's alpha senilai $\alpha = .842$, yang menandakan reliabilitas yang baik.

Perilaku *phubbing* diukur menggunakan *Generic Scale of Phubbing* (GSP) yang dicetuskan oleh (Thadani dkk., 2022). Skala ini meliputi 15 item yang mencakup empat domain, yaitu *nomophobia*, *interpersonal conflict*, *self-isolation*, dan *problematic phone use*. Contoh item meliputi: "Saya lebih sering memperhatikan ponsel daripada orang yang sedang berbicara dengan saya."

GSP menggunakan skala Likert lima poin. Hasil analisis uji validitas terhadap skala *phubbing* yang terdiri dari 15 item, dinyatakan valid dan mampu mengukur konstruk *phubbing* secara memadai ($p < .05$). Dengan demikian, seluruh aitem skala *Phubbing*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi ($\alpha = .946$).

HASIL

Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik variabel penelitian. Ringkasan statistik deskriptif untuk variabel FoMO, *phubbing*, dan kualitas hubungan sosial disajikan pada Tabel 2. Secara umum, data menunjukkan variasi skor yang memadai pada seluruh variabel untuk dilakukan analisis inferensial lanjutan.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis mediasi dengan bantuan PROCESS Macro Model 4. Model ini digunakan untuk menguji pengaruh langsung FoMO

terhadap kualitas hubungan sosial serta pengaruh tidak langsung melalui *phubbing* sebagai mediator. Perolehan analisis mengindikasikan, FoMO tidak memengaruhi langsung secara signifikan pada kualitas hubungan sosial. Koefisien regresi menunjukkan nilai yang sangat kecil dan tidak signifikan ($b = .000$, $SE = .0027$, $t = .007$, $p = .994$), dengan interval kepercayaan 95% yang mencakup nol ($LLCI = -.0053$; $ULCI = .0053$). Dengan demikian, hipotesis pertama tidak didukung oleh data.

Selanjutnya, pengujian jalur mediasi mengindikasikan, FoMO memengaruhi positif dan signifikan pada *phubbing* ($b = 1.1596$, $SE = .0728$, $t = 15.92$, $p < .001$). Hasil ini menandakan, makin tingginya tingkat FoMO, makin tinggi kecenderungan remaja untuk terlibat dalam perilaku *phubbing*. Selain itu, *phubbing* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas hubungan sosial ($b = -.0178$, $SE = .0019$, $t = -9.25$, $p < .001$). Ringkasan hasil uji hipotesis jalur mediasi disajikan pada Tabel 3.

Uji efek tidak langsung menggunakan teknik *bootstrapping* mengindikasikan, pengaruh FoMO terhadap kualitas hubungan sosial melalui *phubbing* signifikan secara statistik ($b = -.0207$, $BootSE = .0028$), dengan interval kepercayaan bootstrap 95% yang tidak mencakup nol ($BootLLCI = -.0264$; $BootULCI = -.0157$). Sementara itu, pengaruh langsung FoMO terhadap kualitas hubungan sosial tetap tidak signifikan setelah mediator dimasukkan ke

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

dalam model. Rangkuman perolehan uji hipotesis tersaji melalui Tabel 3. Ringkasan hasil uji efek tidak langsung disajikan pada Tabel 4.

Berdasarkan pola tersebut, dapat disimpulkan bahwa *phubbing* memediasi secara

penuh (full mediation) hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial pada remaja akhir. Dengan demikian, hipotesis kedua didukung oleh data.

Tabel 2
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SS
Kualitas hubungan sosial	380	1	5	3	.66
FoMO	380	0	60	30	10
Phubbing	380	0	90	45	15

Tabel 3
Hasil Uji Mediasi Phubbing pada Hubungan antara Fear of Missing Out dan Social Relationship Quality

Jalur Analisis	Koefisien (b)	SE	t	p	LLCI	ULCI
FoMO → <i>Phubbing</i> (a)	1.1596	.0728	15.9217	< .001	1.0164	1.3028
<i>Phubbing</i> → SRQ (b)	-.0178	.0019	-9.2450	< .001	-.0216	-.0140
FoMO → SRQ (c')	.0000	.0027	.0070	.994	-.0053	.0053

Tabel 4
Efek Tidak Langsung (Indirect Effect, a×b)

Mediator	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
<i>Phubbing</i>	-.0207	.0028	-.0264	-.0157

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial pada remaja akhir, serta menguji peran *phubbing* sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Secara umum, hasil penelitian mengindikasikan, hipotesis pertama tidak didukung, sementara hipotesis kedua didukung sepenuhnya oleh data.

Perolehan analisis mengindikasikan, FoMO tidak memengaruhi langsung secara signifikan pada kualitas hubungan sosial remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kekhawatiran remaja akan keteringgalan

informasi atau aktivitas sosial tidak secara otomatis berkaitan dengan penurunan kualitas hubungan sosial yang mereka rasakan. Dengan demikian, FoMO tidak dapat dipahami sebagai prediktor langsung yang determinan terhadap kualitas relasi interpersonal (Gladden dkk., 2018).

Secara teoretis, temuan ini memberikan klarifikasi penting terhadap literatur yang selama ini cenderung mengasumsikan dampak negatif FoMO terhadap hubungan sosial. Beberapa studi sebelumnya melaporkan bahwa FoMO berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikososial dan kualitas relasi

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

interpersonal. Namun, hasil penelitian ini mengindikasikan, hubungan tersebut tidak bersifat langsung, khususnya pada konteks remaja akhir.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui perspektif model perilaku bermediasi (MacKinnon, 2008), yang menekankan bahwa kondisi psikologis internal—seperti kecemasan atau kebutuhan afiliasi—tidak selalu berdampak langsung pada kualitas hubungan sosial, melainkan bekerja melalui ekspresi perilaku nyata dalam interaksi sehari-hari. Dalam konteks ini, FoMO dipahami sebagai kondisi afektif-kognitif yang mencerminkan kebutuhan akan keterhubungan sosial, tetapi belum tentu berdampak negatif pada hubungan interpersonal apabila tidak diwujudkan dalam perilaku yang mengganggu interaksi sosial.

Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan Uses and Gratifications Theory (Gladden dkk., 2018), yang memandang penggunaan media digital sebagai upaya aktif individu untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial. Pada remaja akhir, keterhubungan digital merupakan bagian normatif dari kehidupan sosial, sehingga FoMO pada tingkat tertentu dapat bersifat adaptif dan tidak secara langsung merusak kualitas hubungan sosial (Manne dkk., 2018).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menantang asumsi deterministik dalam literatur yang memposisikan FoMO sebagai faktor risiko langsung terhadap kualitas hubungan sosial, dan menegaskan perlunya mempertimbangkan

mekanisme psikososial lain yang menjembatani hubungan tersebut.

Hasil utama penelitian ini mengindikasikan, *phubbing* memediasi secara penuh hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial. FoMO terbukti berpengaruh positif terhadap *phubbing*, dan *phubbing* berpengaruh negatif terhadap kualitas hubungan sosial. Ketika *phubbing* dimasukkan ke dalam model, pengaruh langsung FoMO terhadap kualitas hubungan sosial menjadi tidak signifikan.

Temuan ini memberikan dukungan empiris yang kuat terhadap pandangan bahwa FoMO berdampak pada kualitas hubungan sosial melalui perilaku interpersonal yang konkret, bukan secara langsung. FoMO berfungsi sebagai pemicu psikologis yang meningkatkan dorongan untuk terus terhubung secara digital, yang kemudian termanifestasi dalam perilaku *phubbing* selama interaksi tatap muka.

Temuan tersebut relevan dengan studi (Martínez-López dkk., 2023) yang menghasilkan temuan, individu dengan FoMO tinggi umumnya bertendensi terus memonitoring aktivitas sosial melalui perangkat digital. Dalam konteks ini, *phubbing* menjadi bentuk ekspresi perilaku dari kebutuhan tersebut. Selanjutnya, dampak negatif *phubbing* terhadap kualitas hubungan sosial relevan dengan studi terdahulu yang mengindikasikan, *phubbing* mengganggu komunikasi interpersonal, menurunkan

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

perasaan dihargai, dan melemahkan kedekatan emosional (Horn dkk., 2018).

Dengan demikian, kontribusi teoretis utama penelitian ini terletak pada penegasan bahwa FoMO bukanlah faktor yang secara langsung merusak kualitas hubungan sosial, melainkan bekerja melalui perilaku *phubbing* sebagai mekanisme kunci. Temuan ini membantu menjelaskan inkonsistensi hasil penelitian sebelumnya terkait hubungan FoMO dan kualitas relasi interpersonal, dengan mengindikasikan, perbedaan temuan dapat disebabkan oleh tidak dipertimbangkannya variabel mediator perilaku.

Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang dinamika hubungan sosial remaja di era digital dengan mengintegrasikan aspek kognitif-afektif (FoMO) dan perilaku interpersonal (*phubbing*) dalam satu model mediasi. Temuan ini menegaskan pentingnya membedakan antara kondisi psikologis internal dan ekspresi perilaku sosial dalam menjelaskan kualitas hubungan interpersonal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan *theoretical advancement* dalam kajian psikologi sosial dan perkembangan remaja, khususnya dalam memahami dampak psikososial penggunaan teknologi digital.

Selain memperjelas mekanisme hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial, temuan penelitian ini juga memberikan kontribusi penting dalam memperkaya diskursus teoretis mengenai adaptasi sosial remaja di era digital. Secara khusus, hasil penelitian ini

menegaskan bahwa teknologi digital tidak semata menurunkan kualitas relasi sosial, melainkan dampaknya sangat bergantung pada bagaimana teknologi tersebut diintegrasikan ke dalam interaksi interpersonal sehari-hari. Dengan kata lain, faktor perilaku menjadi kunci dalam menjelaskan konsekuensi psikososial dari kondisi psikologis seperti FoMO.

Temuan ini sejalan dengan pendekatan ekologi perkembangan (Lee dkk., 2018) yang menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara karakteristik personal dan konteks lingkungan. Dalam konteks ini, FoMO merepresentasikan kerentanan psikologis internal, sementara *phubbing* berfungsi sebagai manifestasi perilaku yang muncul dalam sistem interaksi mikro remaja, seperti percakapan dengan orang tua dan teman sebaya. Ketika perilaku tersebut berlangsung secara berulang dan dinormalisasi, kualitas hubungan sosial dapat terdegradasi secara bertahap, meskipun individu memiliki motivasi kuat untuk tetap terhubung secara sosial.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga membantu menjelaskan ketidakkonsistenan temuan empiris sebelumnya terkait hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial. Sebagian penelitian menemukan hubungan negatif yang signifikan, sementara penelitian lain melaporkan hubungan yang lemah atau tidak signifikan. Dengan memasukkan *phubbing* sebagai mediator, penelitian ini mengindikasikan, perbedaan hasil tersebut

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

kemungkinan disebabkan oleh tidak diperhitungkannya jalur perilaku interpersonal sebagai mekanisme perantara. Oleh karena itu, model mediasi yang diajukan dalam penelitian ini dapat berfungsi sebagai kerangka konseptual yang lebih komprehensif untuk memahami dampak psikologis penggunaan teknologi digital pada relasi sosial remaja.

Implikasi teoretis lainnya adalah penegasan bahwa kualitas hubungan sosial remaja tidak hanya ditentukan oleh intensitas konektivitas sosial, tetapi juga oleh kualitas kehadiran psikologis dalam interaksi tatap muka. Hal ini memperkuat pandangan bahwa keterhubungan digital yang tidak diimbangi dengan keterlibatan interpersonal yang autentik justru berpotensi melemahkan fondasi relasi sosial yang sehat.

Meskipun memberikan kontribusi teoretis yang penting, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang bersifat potong lintang (*cross-sectional*) membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal secara penuh. Kedua, penggunaan instrumen laporan diri (*self-report*) berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Ketiga, sampel penelitian terbatas pada remaja di satu wilayah perkotaan, sehingga generalisasi temuan ke konteks budaya atau demografis lain perlu dilakukan secara hati-hati.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menegaskan bahwa FoMO tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap kualitas hubungan sosial pada remaja akhir di Kota Surabaya. Kondisi psikologis berupa kekhawatiran akan tertinggal informasi atau aktivitas sosial belum tentu menurunkan kualitas relasi interpersonal apabila tidak termanifestasi dalam perilaku yang mengganggu interaksi sosial. Sebaliknya, perilaku *phubbing* terbukti menjadi mediator penuh dalam hubungan antara FoMO dan kualitas hubungan sosial. FoMO meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan *phubbing*, dan perilaku *phubbing* selanjutnya menurunkan kualitas komunikasi, keintiman, serta perasaan dihargai dalam interaksi sosial. Dengan demikian, pengaruh negatif FoMO terhadap hubungan sosial tidak terjadi secara langsung, tetapi melalui perilaku *phubbing* sebagai mekanisme perantara.

Temuan ini memperkaya literatur psikologi sosial dengan mengindikasikan, dampak FoMO terhadap kesejahteraan relasional remaja perlu dipahami melalui ekspresi perilaku interpersonal yang konkret. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan menegaskan bahwa faktor psikologis internal seperti FoMO beroperasi melalui mekanisme perilaku digital yang spesifik dalam memengaruhi kualitas relasi sosial.

Secara teoretis, penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan model konseptual yang lebih integratif mengenai hubungan antara

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

karakteristik psikologis, perilaku digital, dan kualitas hubungan sosial. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas desain penelitian menggunakan pendekatan longitudinal agar dapat mengidentifikasi perubahan dinamika relasional dari waktu ke waktu. Pendekatan kualitatif juga direkomendasikan untuk menggali makna subjektif remaja terhadap pengalaman FoMO dan *phubbing* dalam interaksi sosial mereka. Selain itu, pengujian terhadap variabel lain seperti kelekatan dengan teman sebaya, empati, maupun dukungan sosial dapat memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor protektif yang memperkuat hubungan sosial remaja di era digital.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pencegahan perilaku *phubbing* dan penguatan keterlibatan sosial yang autentik pada remaja. Remaja perlu didorong untuk mengembangkan kebiasaan *mindful technology use*—yaitu penggunaan gawai secara sadar dan proporsional agar tidak mengganggu kualitas interaksi tatap muka. Keluarga dan sekolah berperan penting dalam menumbuhkan lingkungan sosial yang mendukung komunikasi terbuka, empatik, serta menghargai keberadaan fisik dan emosional lawan bicara. Melalui pelatihan keterampilan sosial dan emosional, remaja dapat belajar untuk lebih hadir secara utuh dalam interaksi sosial, mengelola kebutuhan akan keterhubungan digital secara sehat, dan membangun hubungan yang hangat, suportif, serta bermakna.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkuat landasan teoretis tentang hubungan antara FoMO, *phubbing*, dan kualitas hubungan sosial, tetapi juga memberikan arah praktis bagi upaya peningkatan kesejahteraan relasional remaja di era teknologi digital yang semakin dominan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2017). Students' social media engagement and Fear of Missing Out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*. <https://doi.org/10.1007/s12528-017-9149-x>
- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Pemuda Indonesia 2021. *Badan Pusat Statistik*. <https://www.bps.go.id>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). 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/https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Damon, W. (2018). *Child and Adolescent Development An Advanced Course*.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Gladden, P. R., Patch, E. A., & Kavanagh, P. S. (2018). *Institutional Knowledge at Singapore Management University Intimate partner violence , interpersonal aggression , and life history strategy*. 12(1), 1–31.

FEAR OF MISSING OUT DAN KUALITAS HUBUNGAN SOSIAL PADA REMAJA: PERAN PHUBBING SEBAGAI MEDIATOR

Yessi Octavia, Etik Darul Muslikah, Eben Ezer Nainggolan

- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis (3rd ed.)*. Guilford Press.
- Horn, A. B., Samson, A. C., & Debro, A. (2018). *Positive humor in couples as interpersonal emotion regulation: A dyadic study in everyday life on the mediating role of psychological intimacy*. 1–21. <https://doi.org/10.1177/0265407518788197>
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2019). Dari FoMO ke JoMO: Mengatasi rasa takut akan kehilangan (FoMO) dan menumbuhkan resiliensi terhadap ketergantungan dunia digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/psisula/article/view/29412>
- Lee, C., Goldstein, S., Dik, B. J., Yuan, C., Lee, S., Goldstein, S. E., & Dik, B. J. (2018). *Montclair State University Digital Commons The Relational Context of Social Support in Young Adults: Links with Stress and Well-Being The Relational Context of Social Support in Young Adults: Links with Stress and Well-Being*. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9271-z>
- Manne, S., Kashy, D. A., Zaider, T., Lee, D., Kim, I. Y., Heckman, C., & Penedo, F. (2018). *Interpersonal Processes and Intimacy Among Men With Localized Prostate Cancer and Their Partners*.
- Martínez-López, Z., Nouws, S., Villar, E., Mayo, M. E., & Tinajero, C. (2023). Perceived social support and self-regulated learning: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Educational Research Open*, 5, 100291. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100291>
- Mashoedi, S. F., Sulistiani, P., & Pekerti, A. (2022). *Does phubbing interfere with friendships? The relationship between phubbing and friendship satisfaction in adults*. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.07>
- Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). *The Relationship Between Social Support and Mental Health Degrees in Emerging Adulthood of Students*. 2(1), 12–23.
- 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/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner *phubbing* and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Thadani, B., Pérez-garcía, A. M., & Bermúdez, J. (2022). *Functional Impairment in Borderline Personality Disorder: The Mediating Role of Perceived Social Support*. 13(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883833>
- Twenge, J. M. (2017). *The Costs of overprotecting the young - iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us by*.
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents: Fact sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>