

PERAN *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA REMAJA DENGAN KONTROL DIRI SEBAGAI MODERATOR

Tahlia Salsabila Nurul Rizky, Avin Fadilla Helmi

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail: tahlia.salsabila2302@mail.ugm.ac.id, avinpsi@ugm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dari *fear of missing out* (FoMO) dalam memprediksi perilaku *phubbing* pada remaja, serta melihat peran kontrol diri sebagai variabel yang memoderasi peran FoMO terhadap perilaku *phubbing*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan melakukan penyebaran kuesioner secara online menggunakan *Google Form*. Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya skala *fear of missing out* (FoMO), skala *phubbing*, dan skala kontrol diri. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 301 remaja berusia 18-23 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian ini diolah menggunakan analisis regresi linear sederhana dan regresi moderasi. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO berperan positif terhadap perilaku *phubbing* dengan sumbangan efektif sebesar 67,7% dan kontrol diri dapat memperkuat peran FoMO terhadap perilaku *phubbing* dengan sumbangan efektif sebesar 72,6%.

Kata kunci: fear of missing out (FoMO), phubbing, kontrol diri, remaja

Abstract

This study aims to determine the role of fear of missing out (FoMO) in predicting phubbing behavior in adolescents, as well as to see the role of self-control as a variable that moderates the role of FoMO on phubbing behavior. The method used in this study is quantitative by distributing questionnaires online using Google Form. There are three scales used in this study, including the fear of missing out (FoMO) scale, the phubbing scale, and the self-control scale. Participants in this study were 301 adolescents aged 18-23 years and actively using social media. The results of this study were processed using simple linear regression analysis and moderation regression. The findings of this study indicate that FoMO plays a positive role in phubbing behavior with an effective contribution of 67.7% and self-control can strengthen the role of FoMO on phubbing behavior with an effective contribution of 72.6%.

Keywords: fear of missing out (FoMO), phubbing, self-control, adolescents