



Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Perilaku *Phubbing* pada Remaja Awal di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar 2023/2024

Farik Nur Rochim^{1*}, Hera Heru Sri Suryanti², Eko Adi Putro³

^{1,2,3}Universitas Slamet Riyadi Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Sumpah Pemuda No.18, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta

Korespondensi penulis: fariknrrchm@gmail.com*

Abstract. This research aims to determine if there is a correlation between fear of missing out (FOMO) and binge eating behavior among young teenagers in SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar 2023/2024. This research was done in SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar. The subjects of this research were 60 students of classes VIII E and VIII B. This research is a quantitative correlative research. Data collection techniques use observation, interviews, questionnaires and documentation. Observation, interviews and questionnaire methods are the main methods used to obtain data on the fear of missing out and phubbing behavior. Meanwhile, the documentation method is a method extra. In addition, the analysis techniques used are the normality test and the correlation test of moments and raw digital products. Based on the results of the data analysis regarding the relationship between the fear of missing out (FOMO) and bullying behavior among the adolescent youth of grade VIII of SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar in 2023/2024, it can be concluded that the results of the data analysis shows that the data get a calculated r value of 0.394. Then, the calculated r -value was seen with the product moment table of r with $N = 60$ and a significant level of 5% and 1%, 0.254 and 0.330, respectively. It turned out that the results of the data analysis obtained a higher r number. table size r or $0.254 < 0.394 > 0.330$. In this regard, the null hypothesis or (H_0) that "There is no relationship between the fear of missing out (FOMO) and offensive behavior among young teenagers in SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar 2023 / 2024" is rejected and not proven. and the working hypothesis (H_a) that "there is a correlation between the fear of missing out (FOMO) and demanding behavior in adolescent youth SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar. 2023/2024", was found to be true at the 1% or 5% level of significance.

Keywords: Relationship, Fear of Missing Out, FOMO, Abusive Behavior

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan perilaku phubbing pada remaja awal di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar Tahun 2023/2024. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII E dan VIII B yang berjumlah 60 orang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Metode observasi, wawancara dan kuesioner merupakan metode utama yang digunakan untuk memperoleh data tentang rasa takut kehilangan dan perilaku ofensif. Sedangkan metode dokumentasi merupakan metode tambahan. Selain itu, teknik analisis yang digunakan adalah uji normalitas dan uji korelasi produk moment angka kasar. Berdasarkan hasil analisis data mengenai hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dengan perilaku bullying pada remaja remaja kelas VIII SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar tahun 2023/2024 dapat disimpulkan bahwa hasil analisis analisis data menunjukkan bahwa data memperoleh nilai r hitung sebesar 0,394. Kemudian dilihat nilai r hitung dengan tabel product moment r dengan $N = 60$ dan taraf signifikan 5% dan 1% masing-masing sebesar 0,254 dan 0,330. Ternyata hasil analisis data memperoleh angka r yang lebih tinggi. ukuran tabel r atau $0.254 < 0.394 > 0.330$. Berkaitan dengan hal tersebut maka hipotesis nol atau (H_0) bahwa "Tidak ada hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan perilaku ofensif pada remaja muda di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar Tahun 2023 / 2024" ditolak dan tidak terbukti. dan hipotesis kerja (H_a) yaitu "ada hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan perilaku menuntut pada remaja remaja SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar. 2023/2024", ditemukan kebenarannya pada tingkat signifikansi 1% atau 5%.

Kata kunci: Hubungan, Fear Of Missing Out, FOMO, Perilaku Phubbing

1. LATAR BELAKANG

Fenomena *Phubbing*, tindakan memprioritaskan ponsel pintar seseorang dibandingkan kehadiran orang lain, merupakan fenomena yang dapat membuat individu merasa tidak diakui dan diremehkan. Menariknya, perilaku ini cenderung paling menonjol dalam situasi sosial di mana orang-orang berkumpul atau bertemu. Meskipun demikian, dampak *phubbing* sangat luas. Hal ini mengarah pada rasa keterpisahan yang disebabkan oleh pengaruh ponsel pintar yang meluas, penurunan kepuasan saat berhubungan dengan orang lain, penurunan kepercayaan terhadap orang lain, dan meningkatnya ketergantungan pada ponsel pintar saat berkumpul, yang semuanya berkontribusi pada penurunan empati secara bertahap.

Mengikuti perilaku *phubbing* tersebut, jika dibiarkan tanpa adanya upaya yang tepat, tentu akan menyebabkan remaja menjadi individu yang tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, sulit menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri/beradaptasi, hilangnya kesadaran tanggungjawab remaja sebagai pelajar, dan bahkan munculnya konflik sosial baik dengan teman sebaya maupun guru atau orang dewasa lainnya. Tindakan *phubbing* menghadirkan bahaya yang signifikan terhadap empat kebutuhan sosial mendasar individu, yang meliputi kebutuhan akan koneksi, harga diri, keberadaan yang memiliki tujuan, dan pengaturan diri.

Dikutip dari Liputan6.com, Jakarta yang di akses pada (2/12/2023), 09:27 WIB. Bahwasanya dampak perilaku *phubbing* dapat menurunkan kesehatan mental seperti meningkatkan resiko gangguan kecemasan atau depresi menurut penelitian yang dipublikasikan di *Computers and Human Behavior*. Sedangkan studi yang diterbitkan pada *Jurnal of Applied Social Psychology* menemukan bahwa orang yang di abaikan karena perilaku *phubbing* mereka mungkin merasa ditolak, dikucilkan, atau diremehkan dan semua pikiran negatif ini dapat menurunkan kesehatan mental. Sementara si *phubber* cenderung mengalihkan perhatian mereka untuk berselancar ke media sosial, yang bisa memperburuk masalah.

Fear of missing out menimbulkan perasaan kehilangan, stres, depresi dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa atau informasi penting tentang individu atau kelompok lain. *Fear of missing out* adalah perasaan bahwa orang lain bersenang – senang, hidup lebih baik atau memiliki pengalaman yang lebih baik dari dirinya. *Fear of missing out* bukan hanya perasaan kecemasan karena merasa tertinggal dari yang lain atau ketinggalan hal-hal seru, tetapi juga sebagai ketakutan ketinggalan hal-hal menarik di luar sana atau takut dianggap tidak eksis dan *up to date*.

Berdasarkan hasil observasi hari Kamis, 16 November 2023 dengan guru bimbingan dan konseling di SMP N 3 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2023/2024. terdapat 36% siswa mengalami *phubbing* yang disebabkan karena terlalu sering mengakses internet dan media sosial di *smartphonenya*. Hal ini ditunjukkan pada sejumlah 73% siswa yang tidak bisa jauh dari ponselnya, 66% kebiasaan siswa ketika bangun tidur dipagi hari pertama-tamameriksa pesan yang ada di ponselnya, 50% siswa yang merasa tidak lengkap jika tanpa ponselnya, 40% waktu yang dialokasikan untuk aktivitas sosial, pribadi, atau profesional berkurang karena ponselnya. Sehingga membuat siswa terlibat secara berlebihan dalam media sosial daripada fokus pada tugas atau pelajaran. Fenomena ini mempengaruhi budayasekolah dan dinamika kelompok sosial serta guru dan staf mungkin dihadapkan padatantangan mengelola dampak *fear of missing out* dan perilaku *phubbing* dalam konteks pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP N 3 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2023/2024. Layanan pendidikan BK di sekolah secara khusus bertujuan untuk membantu remaja awal sebagai peserta didik dalam mencapai aspek-aspek perkembangan secara optimal. Salah satunya adalah aspek perkembanganpribadi sosial, yaitu menghargai orang lain. Dan perilaku *phubbing* menjadi salah satu masalah yang mendapat perhatian khusus dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah

2. KAJIAN TEORITIS

a. Perilaku *Phubbing*

Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas, 2018 dalam Sarlini, S. D., Yakup, E dan Mardes S (2023 : 724) mengemukakan bahwa perilaku *phubbing* merupakan bentuk perilaku seseorang yang cenderung tidak memperdulikan orang lain ketika sedang bersama, ia lebih asik dengan smartphone yang ia pegang dari pada memperdulikan atau melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar. Perilaku *phubbing* menurut Kardag et, al 2015 dalam Hura, Sistasari dan Yuli (2021 : 35) adalah perilaku individu yang melihat telepon genggam ketika bicara dengan orang lain dan berurusan dengan telepon genggam sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal. *Phubbing* merupakan suatu konsep yang membuat seseorang tidak menghormati orang lain, tidak membina maupun mengembangkan suatu hubungan, tidak berkomunikasi dengan orang lain karena lebih mementingkan telepon genggam dan lingkungan virtualnya dari pada orang-orang dikehidupannya.

b. *Fear Of Missing Out*

Menurut Przyblyski et al. 2013 dalam Mei Sandrin Hura dkk. (2021 : 36) *Fear of missing out* adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kegelisahan setelah melihat ataupun mengecek sosial media yang dimiliki dan melihat keseruan-keseruan yang sedang dilakukan oleh rekan-rekannya di luar sana dan adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain di dunia maya.

3. HIPOTESIS

Menurut Sugiyono (2014 : 64) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam suatu bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan teori dan kerangka berpikir di atas dapat di ajukan hipotesis sebagai berikut : “ Ada Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dengan Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar 2023/2024”.

4. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Tasikmadu Kabupaten Karanganyar tahun pelajaran 2023/2024, di karenakan adanya perilaku *phubbing* pada remaja awal di lokasi penelitian dan dilaksanakan pada bulan Mei 2024 sampai Juni 2024. Sampel yang digunakan dalam penelitan ini adalah siswa kelas VIII B dan VIII E di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2023/2024 yang menjadi subjek penelitian dengan jumlah 60 siswa.

a. Bentuk Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan mengadopsi jenis penelitian korelasional. Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2015:8), penelitian korelasional melibatkan pengujian hubungan antara dua variabel atau lebih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel atau untuk membuat prediksi berdasarkan korelasi yang teridentifikasi.

b. Strategi Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam prosedur strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan gambaran tentang *fear of missing out* dan perilaku *phubbing* pada peserta didik dengan layanan informasi.

- 2) Memberikan angket kuisioner secara online/offline yaitu : angket instrumen media sosial FOMO (*Fear of missing out*) dan instrumen perilaku *phubbing* dengan model skala likert
- 3) Mengukur sejauh mana dampak perilaku *phubbing* yang disebabkan *fear of missing out* pada remaja awal atau peserta didik.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengungkapkan bahwa dari peserta yang dilibatkan sebanyak 60 siswa, dengan jenis kelamin laki-laki 33 siswa dan jenis kelamin perempuan 27 siswa.

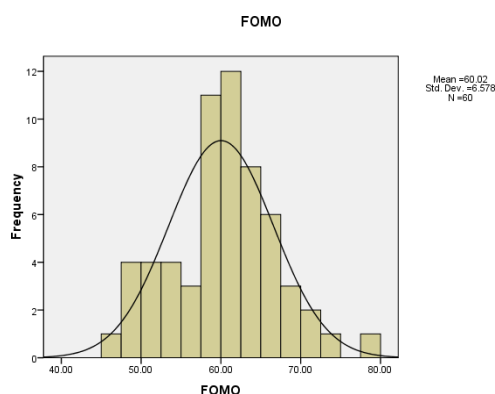
Tabel 1. *Kelompok Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

Responden	Jumlah Responden	Persentase
Laki-laki	33 Siswa	55 %
Perempuan	27 Siswa	45 %
Total	60 Siswa	100 %

Untuk memberikan penjelasan mengenai variabel *Fear Of Missing Out* dan Perilaku *Phubbing* dengan menggunakan data statistik deskriptif yang meliputi perhitungan mean, modus, standar deviasi dan juga disajikan data dalam bentuk histogram. Berikut deskripsidata dari masing-masing variabel :

a) Variabel *Fear Of Missing Out* (X)

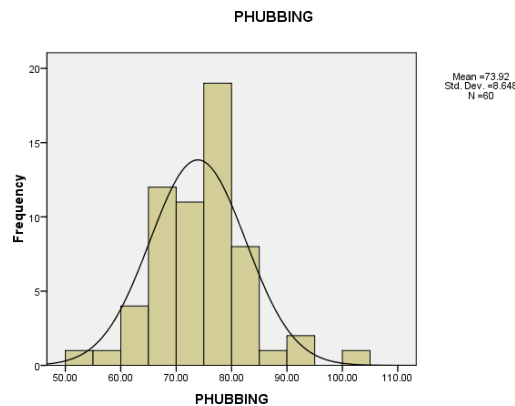
Berdasarkan dari hasil penelitian sebanyak 60 responden diperoleh hasil rata-rata (mean) = 60.01; titik tengah (median) = 60.00; modus = 58.00; standar deviasi = 6.578; rentangan (range) = 31.00; skor minimum = 47.00; dan skor maksimum = 78.00. Penjelasanlengkap deskripsi data variabel *Fear Of Missing Out*.



Gambar1. Grafik Histogram *Fear of Missing Out*

b) Variabel Perilaku *Phubbing* (Y)

Berdasarkan dari hasil penelitian sebanyak 60 responden diperoleh hasil rata-rata (mean) = 73.91; titik tengah (median) = 75.00; modus = 76.00; standar deviasi = 8.648; rentangan (range) = 52.00; skor minimum = 52.00; dan skor maksimum = 104.00. Penjelasan lengkap deskripsi data variabel Perilaku *Phubbing*.



Gambar 2. Grafik Histogram Perilaku *Phubbing*

1. Uji Normalitas

Berdasarkan kriteria pengujian normalitas menggunakan SPSS versi 16 didapat nilai signifikansi dari *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
FOMO	.113	60	.055	.979	60	.392
PERILAKU PHUBBING	.108	60	.077	.962	60	.058

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 2. Uji Normalitas *Kolmogorov*

Dari tabel uji *Kolmogorov-Smirnov* didapat hasil perhitungan nilai signifikansi dari tiap variabel. Hasil tersebut akan dibandingkan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0.05. Jadi ketentuan mengenali data kenormalan dengan menggunakan contoh dibawahini :

- a. Nilai Sig. atau probabilitas lebih kecil dari 0.05 (Sig. < 0.05), yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

- b. Nilai Sig. atau probabilitas lebih dari 0.05 (Sig. > 0.05), yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Dari tabel 4.5 Uji normalitas diatas menunjukkan nilai statistik Kolmogorov-Smirnov yang diperoleh dari masing-masing variabel adalah sebesar 0.113 dan 0.108 dengannilai signifikan sebesar 0.055 dan 0.077. Jadi, karena nilai signififikansinya lebih besar dari 0,05 maka variabel *Fear of missing out* dan Perilaku *Phubbing* berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Kemudian setelah dilakukan uji normalitas yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka data tersebut diolah dengan korelasi product moment dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel Y (Perilaku *Phubbing*) dan hasil perhitungan hipotesis yaitu :

Correlations

		FOMO	PHUBBING
FOMO	Pearson Correlation	1	.394**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	60	60
PHUBBING	Pearson Correlation	.394**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 3. Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel hasil adalah koefisien korelasi 0.394 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan Perilaku *Phubbing*. Nilai sig. antara *Fear of Missing Out* dengan Perilaku *Phubbing* juga diberikan pada tabel, dan bernilai positif sebesar 0.394. Sedangkan memiliki nilai sig. $0.002 < 0.05$. Sehingga siswa kelas VIIISMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar memiliki hubungan atau korelasi yang positif antara *Fear of Missing Out* dengan Perilaku *Phubbing*.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh mengenai hubungan antara *fear of missing out (FOMO)* dengan perilaku *phubbing* pada remaja awal kelas VIII SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar tahun 2023/2024, Berdasarkan analisis data dapat diketahui nilai hitung sebesar 0,394. Untuk mengevaluasi hasil ini lebih lanjut, nilai r yang dihitung dibandingkan dengan nilai pada tabel r product moment. Dengan jumlah sampel 60 dan tingkat signifikansi 5% maka nilai r tabelnya sebesar 0,254, sedangkan pada tingkat signifikansi 1% nilai tabelnya adalah 0,330. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa nilai r hitung melebihi nilai tabel pada tingkat signifikansi 1% dan 5% yaitu $0.254 < 0.394 > 0.330$.

Dengan demikian, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) yang mengatakan “Tidak ada hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan perilaku ofensif pada remaja muda di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar Tahun 2023/2024” ditolak dan merupakan Unconfirmed work dan hipotesis (H_a) yang mengatakan bahwa “adadhubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan perilaku ofensif pada remaja muda di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar Tahun 2023/2024”, terbukti kebenarannya baik pada taraf signifikansi 1% ataupun 5%.

DAFTAR REFERENSI

- Abivian, M. (2022). Gambaran perilaku phubbing dan pengaruhnya terhadap remaja pada era Society 5.0. *Journal of Applied Social Psychology*.
- Al-Saggaf, Y. (2022). *The psychology of phubbing*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial Instagram pada remaja. 29(267), 413–420.
- Azmi, N. (2019). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Duke Law Journal*, 1(1).
- Blanca, M. J., & Bendayan, R. (2018). Spanish version of the phubbing scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449–454.
- Hanika. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (Ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Interaksi*, 4(1), 42–51.
- Heriyanti, F. E. P. (2020). Hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan fear of missing out (FoMO). 15(1), 165–175.

- Huldi, Y. R. (2019). Fenomena phubbing pada mahasiswa Universitas Islam Riau Fakultas Ilmu Komunikasi. 6(113), 28284.
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 34–45.
- Ihsan, D. (2022). Perilaku ‘phubbing’ pada mahasiswa generasi Z: Dampak dan penanganan. *Computers and Human Behavior*.
- Isrofin, B. (2020). Validasi Generic Scale of Phubbing (GSP) versi bahasa Indonesia dengan Rasch model. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 9–18.
- Izzati, F. H. (2019). Pengaruh perilaku phubbing terhadap interaksi sosial pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 8 di Pekanbaru. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, 5(3), 1–68.
- Mariati, L. H., & Sema, M. O. (2019). Hubungan perilaku phubbing dengan proses kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(2), 51–55.
- Nailis Sangadah. (2023). Hubungan loneliness dengan perilaku fear of missing out (FoMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 32–41.
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13.
- Przybylski, A. K. (2013). Motivation, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 1841–1848.
- Sari, C. R., & Widyastuti, D. A. (2023). Karakteristik phubbing pada remaja di negara maju. 667–677.
- Sarlina, S. D., Yakub, E., Mardes, S., & Abstract, U. R. (2023). Analisis perilaku phubbing dan faktor penyebabnya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 723–735.
- Sugiyono, P. D. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamri, T., Erwandi, R., & Slamati, J. (2023). Implikasi fear of missing out terhadap perilaku phubbing (studi kasus anak remaja). *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 343–349.
- Wicaksono, K. S., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan antara harga diri dengan fear of missing out pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 368–372.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143.