

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *PHUBBING* PADA SISWA SMA

Amrina Rosada¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl.Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

arosada713@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dari mulai masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan beberapa perubahan salah satunya yaitu perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Munculnya rasa cemas ketika tertinggal informasi atau kegiatan yang sedang dilakukan oleh orang lain yang disebut dengan *Fear of missing Out* (FOMO). Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan *Phubbing* pada siswa SMA. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang yang berjumlah 900 siswa dengan sampel yang digunakan yaitu 260 siswa yang diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan merupakan skala *General Scale Phubbing* (GSP) dari Douglas dan Skala *Fear of Missing out* dari Prybylski yang telah diadaptasi dan divalidasi dalam Bahasa Indonesia. Teknik pengambilan data dilakukan secara offline dengan menggunakan kuesioner *print out*. Hasil pengumpulan data dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan *Phubbing* Pada Siswa SMA ($r = 0,399$ $p = < 0.001$). Bahwa semakin tinggi *Fear of Missing Out* pada siswa maka semakin tinggi pula *Phubbing* yang terjadi pada siswa, begitupun sebaliknya, semakin rendah *Fear of Missing Out*, maka semakin rendah pula *Phubbing* yang terjadi pada siswa.

Kata Kunci: *fear of missing out* ; *phubbing*; siswa.

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *PHUBBING* PADA SISWA SMA

Amrina Rosada¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl.Prof. Mr. Sunario, Tembalang Street, Semarang, Jawa Tengah 50275

arosada713@gmail.com

ABSTRAK

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, marked by several changes, including physical and psychological changes. The emergence of anxiety when missing out on information or activities being done by others is called Fear of Missing Out (FOMO). This study was conducted to determine whether there is a relationship between Fear of Missing Out and Phubbing among high school students. The population in this study was 900 students at Sultan Agung 1 Islamic High School in Semarang, with a sample of 260 students selected using cluster random sampling. The measurement tools used were the General Scale Phubbing (GSP) scale from Douglas and the Fear of Missing Out scale from Prybylski, which had been adapted and validated in Indonesian. Data collection was conducted offline using printed questionnaires. The results of the data collection were analyzed using Spearman's rho correlation test. The results showed that there was a significant positive relationship between Fear of Missing Out and Phubbing among high school students ($r = 0.399$, $p = < 0.001$). The higher the Fear of Missing Out among students, the higher the Phubbing that occurred among students, and vice versa; the lower the Fear of Missing Out, the lower the Phubbing that occurred among students.

Keywords: *fear of missing out; phubbing; students.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari mulai masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditunjukkan dengan beberapa perubahan, termasuk fisik dan psikologis . Menurut Santrock (2011) rentang usia pada remaja terdapat dua bagian yang membedakan yaitu remaja awal pada usia 10-14 dan usia remaja akhir pada usia 15-19. Sedangkan menurut Mappire masa remaja dimulai pada usia 12 hingga 21 tahun pada perempuan dan 13 tahun hingga 22 tahun pada laki-laki. Individu akan dianggap sudah dewasa apabila sudah berusia 18 tahun. Pada umumnya anak pada usia ini masih duduk di bangku sekolah (Paputungan,2023). Remaja yang sedang melewati tugas perkembangannya memiliki kebutuhan untuk terus mengeksplor dan bereksperimen terhadap sesuatu hal yang baru, hal tersebut menjadikan remaja berpotensi beresiko dalam penggunaan teknologi seperti internet. Perkembangan pada masa remaja merupakan termasuk masa yang sangat sensitif terutama bagi remaja yang masih menempuh pendidikan di sekolah, karena masih memiliki keinginan tinggi untuk bermain, menggunakan dan menghabiskan waktunya dengan media sosial.

Berkembangnya zaman yang serba teknologi ini banyak membawa perubahan terutama bagi remaja. Perkembangan teknologi internet semakin pesat dan peminatnya semakin merata baik kalangan anak-anak, remaja, maupun orang tua (Pratama dkk., 2023). Kemajuan teknologi pada akhir-akhir ini yang semakin pesat dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan pada manusia, salah satunya yaitu pada bidang komunikasi. Kemudahan dalam mengakses informasi dan komunikasi membawa dampak yang positif maupun negatif pada segala aspek perubahan. *Smartphone* merupakan salah satu inovasi dari perkembangan teknologi yang terus mengalami pembaruan dengan menghadirkan berbagai produk-produk yang lebih canggih (Adiningsih & Ratnasari, 2024). Remaja saat ini tumbuh dalam lingkungan yang semakin kompleks, di mana

media sosial berperan penting bahkan sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari bagi para remaja.

Berdasarkan hasil data survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi penyelenggara Jasa Internet Indonesia) 2024, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 yaitu mencapai 221 juta pengguna, hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, di mana jumlah pengguna internet hanya mencapai 215 juta orang. APJII mengungkapkan bahwa terdapat bermacam alasan masyarakat Indonesia menggunakan internet yaitu seperti untuk meninjau pesan melalui media sosial dengan persentase (98,02%) pemanfaatan untuk keperluan pendidikan atau pekerjaan berjumlah (90,21%) serta untuk mencari informasi atau berita terkini dengan persentase (92,21%). Karena hal tersebut media sosial merupakan platform yang dapat dengan mudah diakses oleh banyak orang selama menggunakan jaringan internet. Secara umum, media sosial berperan sebagai salah satu cara masyarakat mendapatkan informasi dan juga sebagai alat komunikasi yang memungkinkan dapat terjalinnya interaksi yang lebih kompleks dan berdampak luas bagi banyak orang. Berbagai media sosial dapat diakses kapan saja dan dimanapun melalui bermacam-macam perangkat, seperti *smartphone*, laptop, komputer maupun *watch phone* sehingga memudahkan seluruh masyarakat dalam menggunakannya (Oktaviani dkk., 2024). Di dalam media sosial terdiri dari berbagai komponen yang paling umum digunakan oleh banyak orang seperti game, komunikasi, pertukaran informasi, dan berbagai multi media seperti aplikasi *Facebook*, *Instagram*, *X*, *WhatsApp*, *Line*, *Telegram*, *TikTok* atau lainnya yang sampai sekarang mendorong seseorang tetap online dan berada di depan *smartphonenya* tersebut (Karadağ dkk., 2015). Meskipun memiliki beberapa manfaat seperti komunikasi dan mencari informasi, akan tetapi terdapat kekhawatiran akan efek negatif dari menggunakan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Pratama dkk, 2023)

Peneliti menemukan terdapat fenomena *Fear of Missing Out* ini terjadi pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang, berdasarkan wawancara pada tiga orang siswa dengan didapatkan hasil bahwa rata-rata semua siswa memiliki *smartphone* dan menggunakan media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, maupun *TikTok*, dengan waktu kurang lebih 12 jam ketika tidak ada kegiatan, salah satu siswa juga mengatakan dirinya pernah merasakan cemas ketika melihat postingan orang lain di media sosial media. Abivian(2022) juga menekankan bahwa saat ini remaja cenderung terlalu sibuk karena menggunakan *smartphone*, sehingga lupa akan tanggung jawabnya seperti menyelesaikan tugas sekolah dan belajar saat ujian. Dalam situasi ini, tugas dan tanggung jawab remaja seharusnya yaitu berkembang dalam hal tanggung jawab sosial, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya serta menjunjung tinggi etika dan moral dalam berperilaku di masyarakat(Hurlock, 2017). Akan tetapi hal ini berbeda dengan era yang terjadi saat ini, dimana penggunaan *smartphone* digunakan secara berlebihan dan lebih banyak fokus pada *smartphone*-nya, sehingga tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Davey dkk. (2018) menjelaskan bahwa realita kehidupan remaja saat ini kurang seimbang, hal ini akibat dari remaja lebih memilih menyendiri dan bersama *smartphone*-nya, fokus pada *smartphone*-nya pada saat interaksi secara langsung. Perilaku menyakiti orang lain dengan cara mengabaikan komunikasi pada saat berinteraksi secara langsung karena sibuk atau memilih untuk fokus pada *smartphone*-nya fenomena ini menggambarkan perilaku *phubbing*.

Phubbing menjadi salah satu fenomena sosial yang dampaknya dapat merusak hubungan sesama orang lain. *Phubbing* merupakan Perilaku seseorang ketika lebih memilih untuk berinteraksi dan fokus dengan *smartphone*-nya dibanding dengan orang yang ada disekitarnya(Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b). Individu yang mengalami *phubbing* biasanya akan memeriksa smartphonanya berulang-ulang selama percakapan dengan orang lain, dan mengabaikan diri pada saat terjadi komunikasi interpersonal(Karadağ dkk., 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Robbert menjelaskan bahwa terdapat 143 responden yang berpartisipasi dalam studinya. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 70% dari respondennya mengalami kesulitan untuk melepaskan diri dari *smartphone* dan cenderung melakukan *phubbing*. Fenomena ini terjadi ketika seseorang yang sedang berkomunikasi dengan orang lain secara langsung justru lebih fokus dengan *smartphone*-nya dibandingkan dengan lawan bicaranya. Akibatnya, interaksi yang terjalin menjadi kurang bermakna, hal tersebut dapat menurunkan tingkat kepuasan dalam komunikasi serta mengurangi rasa kepedulian antar individu sehingga orang tersebut merasa tidak dihargai (Roberts & David, 2017). Secara keseluruhan, perilaku *phubbing* memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis seperti menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan, depresi, kepercayaan diri menurun, kesepian dan gangguan interaksi sosial. Dampak *phubbing* pada remaja yaitu melupakan aktivitas dan interaksi dengan lingkungannya baik di sekolah, rumah maupun di luar, selain itu durasi yang digunakan untuk bermain atau menggunakan *smartphone* menambah yang awalnya hanya 5 jam menjadi lebih dari 10 jam perhari. Dampak fisik pada perilaku *phubbing* yaitu ketegangan pada leher, sakit kepala, nyeri pada mata dan tangan terasa penat (Farkhah dkk., 2023). Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018), ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *phubbing* yaitu *Internet Addiction*, *FoMO* dan *Self Control*. faktor penyebab *phubbing* yaitu *FoMO*.

Fear Of Missing Out (FoMO) atau biasa disebut takut tertinggal, merupakan munculnya rasa takut, khawatir, gelisah juga cemas ketika merasa tertinggal informasi, tidak melihat pengalaman menyenangkan yang terjadi pada orang lain atau tidak terlibat dalam pengalaman menyenangkan tersebut sehingga menimbulkan dorongan untuk selalu ingin mengetahui kegiatan terbaru orang lain dengan menggunakan media sosial (Przybylski dkk., 2013). FoMO menjadi fenomena yang sering ditemui pada remaja akhir-akhir ini akibat ketergantungan pada *smartphone*, seseorang dengan tingkat FoMO yang cenderung lebih tinggi akan sering

memeriksa *smartphone*-nya berulang kali untuk memastikan tidak ketinggalan apapun yang ada di media sosial bahkan pada saat berinteraksi dengan orang lain. Dampak dari FoMO juga dapat berdampak pada perilaku dan kesejahteraan psikologis pada seseorang seperti meningkatkan stress, mengurangi kualitas tidur, memicu munculnya gejala psikosomatik, menurunkan tingkat fokus pada seseorang, serta menimbulkan perasaan campur aduk ketika menggunakan media sosial. Akibatnya, individu yang mengalami FoMO cenderung tetap menggunakan *smartphone* pada situasi beresiko, termasuk ketika berkendara (Przybylski dkk., 2013). FoMO juga dapat terjadi akibat ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis dasar. Individu yang cenderung tingkat fomo-nya lebih tinggi akan lebih sering melakukan phubbing karena ingin tetap terhubung dengan berbagai informasi yang ada pada *smartphone*-nya.

Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Tamri dkk (2020) terdapat 54 remaja melaporkan bahwa rasa takut ketinggalan informasi (FoMO) berperan dalam mendorong seseorang dalam melakukan *phubbing*, hal ini disebabkan oleh kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran akan melewatkan pembaruan terbaru di *smartphone*, yang berisi beragam konten yang ada pada media sosial yang digunakan. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Sanjaya (2022) pada 225 remaja generasi Z didapatkan hasil bahwa dari penelitian tersebut berpengaruh positif signifikan pada variabel FoMO dan *phubbing*. Remaja dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung lebih sering melakukan *phubbing*, begitupun sebaliknya, jika FoMO rendah, kemungkinan remaja untuk melakukan phubbing semakin kecil.

Individu yang mengalami *phubbing* dipengaruhi oleh ketidakmampuan menahan diri untuk mengetahui update terbaru yang muncul di sosial media. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Hura dkk. (2021) dilakukan pada 100 remaja awal hingga akhir yang telah berusia 15-19, memiliki media sosial, dan aktif menggunakan sosial media, dengan metode kuantitatif non eksperimental dan menggunakan teknik *non probability* terdapat hasil yang menyatakan bahwa FoMO memiliki pengaruh positif pada perilaku *phubbing* yang terjadi pada usia remaja.

Semakin tinggi tingkat FoMO pada remaja, semakin besar kemungkinan remaja melakukan *phubbing*. Sebaliknya, jika FoMO rendah, kecenderungan remaja untuk melakukan *phubbing* juga berkurang. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa *phubbing* lebih banyak dilakukan oleh remaja laki-laki.

Dalam kehidupan sehari-hari, remaja dengan FoMO tinggi cenderung berulang kali memeriksa media sosial juga mencoba untuk *scrolling timeline* di *smartphone*-nya setiap waktu agar tidak tertinggal informasi tentang aktivitas teman-teman-nya (Rafi & Nio, 2023). Hal ini menyebabkan banyak remaja melakukan *phubbing* secara berulang ketika berinteraksi dengan orang lain, berpura-pura mendengarkan, tetapi sebenarnya lebih fokus pada *smartphone*-nya dan mengabaikan lawan bicaranya. Hura dkk. (2021) menyatakan bahwa FoMO dapat berpengaruh signifikan terhadap kecanduan *smartphone* yang pada akhirnya juga berdampak pada peningkatan perilaku *phubbing*.

Penelitian Lauw & Jannah (2024) yang melibatkan 312 partisipan generasi Z di Surabaya dengan metode *cluster sampling* menemukan bahwa hasil yang didapatkan pada FoMO berpengaruh signifikan pada *phubbing*, dengan kontribusi sebesar 17,6%. Individu dengan FoMO yang tinggi lebih berpotensi menunjukkan *phubbing*.

Pada penelitian sebelumnya yang dilaksanakan pada tahun 2023 oleh Rana Umaira tentang FoMO dengan *Phubbing* dengan partisipan yaitu salah satu organisasi mahasiswa di Universitas Diponegoro menghasilkan hasil yang didapatkan tidak signifikan atau tidak terdapat hubungan, maka dengan ini perlu dilakukan penelitian terbaru tentang hubungan FoMO dengan *phubbing* dengan populasi yang berbeda yaitu siswa SMA. Hasil dari perbedaan pada penelitian yang telah dilakukan pada sebelumnya yang membedakan pada penelitian ini yaitu populasi, jumlah sampel, tempat penelitian dan hasil dari penelitian, hal ini yang mendasari peneliti untuk ingin

mengetahui lebih lanjut apakah terdapat hubungan atau tidak pada *fear missing out* dengan *phubbing*.

Fear of Missing Out dan *phubbing* banyak ditemukan dikalangan remaja. Beberapa peneliti mendukung bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan variabel *phubbing*. Namun, terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu tidak adanya hubungan yang signifikan. Perbedaan temuan ini menunjukkan hasil bahwa hubungan FoMO dan *phubbing* perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terutama pada siswa SMA. Dengan demikian penelitian ini berfokus pada pengkajian lebih mendalam mengenai hubungan antara FoMO dan *phubbing* dengan melibatkan sampel yang berbeda, yaitu remaja dengan tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) di Semarang, dengan demikian mampu memperluas pemahaman tentang keterkaitan antara kedua variabel, terutama pada kalangan remaja.