

## HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* SISWA SMK

Juwita Slamet<sup>1</sup>, Desy Arisandy S<sup>2</sup>  
Universitas Bina Darma Palembang<sup>1,2</sup>  
[05470gmplb@gmail.com](mailto:05470gmplb@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing* terhadap perilaku *phubbing* pada Siswa SMK Mandiri Palembang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,711 koefisien determinasi ( $R$  Square) sebesar 0,505, serta nilai  $p = 0,000$ . Hasil analisa yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *Fear of Missing* terhadap perilaku *Phubbing* sebesar 50,5 %. Simpulan Studi ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara rasa takut hilang dan aktivitas *phubbing* di antara siswa SMK Mandiri Palembang, dengan ketakutan yang lebih tinggi dari kehilangan yang mempengaruhi aktivitas *phubbing*, dan ketakutan yang lebih rendah dari kehilangan mengurangi kegiatan *phubbing*.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing*, Perilaku *Phubbing*.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between Fear of Missing and phubbing behavior in SMK Mandiri Palembang students. This study uses a quantitative method with correlation techniques. The results of data analysis show a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.711, a determination coefficient ( $R$  Square) of 0.505, and a  $p$  value of 0.000. The results of the analysis obtained indicate a very significant relationship between Fear of Missing and Phubbing behavior of 50.5%. Conclusion This study reveals a significant relationship between fear of missing and phubbing activity among SMK Mandiri Palembang students, with a higher fear of missing affecting phubbing activity, and a lower fear of missing reducing phubbing activity.*

**Keywords:** *Fear of Missing, Phubbing Behavior.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2019), berkaitan dengan kehidupan sosio-emosional remaja saat ini terlihat mengalami perubahan sikap dan perilaku. Sejalan dengan perkembangan teknologi dan alat komunikasi yang bernama *smartphone*. Seperti kita ketahui sekarang ini penggunaan *smartphone* sangat luas, gempuran teknologi *smartphone* ini sulit dibendung dalam hal penggunaannya, tanpa disadari serangan dari perkembangan era kemajuan teknologi ini secara tidak langsung merubah perilaku. Dimana para remaja cenderung tidak peduli dengan lingkungannya.

Perilaku ketidakpedulian sosial seperti ini merupakan efek dari penggunaan *smartphone* yang tidak bijak. Sehingga remaja menggunakan *smartphone* tanpa memperhitungkan waktu yang mereka gunakan untuk memainkan *smartphone* mereka. Gejala yang dimunculkan oleh perilaku ini merupakan gejala perilaku *Phubbing*. Munculnya perilaku *Phubbing*, perilaku maladaptif baru, dikaitkan dengan peningkatan popularitas penggunaan *smartphone*. Perilaku ini sebagai bentuk modern dari ketidakpedulian sosial, di mana seseorang mengabaikan orang lain dalam interaksi sosial dengan berfokus pada *smartphone* mereka, alih-alih terlibat dalam percakapan (Nazir, 2017).

Perilaku *Phubbing* adalah kondisi dua orang atau lebih dalam suatu lingkungan, tetapi mereka berinteraksi lebih banyak dengan *smartphone*-nya dibandingkan dengan sesama mereka (Chotpitayasunondh, 2016). Teori yang sama menyatakan bahwa perilaku

*Phubbing* adalah perilaku individu yang melihat *smartphone* selama percakapan dengan orang lain, mengabaikan diri dari komunikasi interpersonal (Karadağ et al., 2015).

Menurut Al-Saggaf, (2022) beberapa faktor penyebab perilaku *phubbing* yaitu: 1. *Addiction/ Kecanduan* (media sosial, internet, bermain game, dan terutama *smartphone*), 2. *Fear of missing out* (FoMO)/ Takut ketinggalan, 3. *Personality Traits/* ciri-ciri kepribadian (conscientiousness, neuroticism, agreeableness, openness, narcissism, assertiveness). Jadi salah satu faktor penyebab perilaku *phubbing* pada remaja di penelitian ini salah satunya adalah *fear of Missing Out* (FoMO)

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah ketakutan akan ketinggalan informasi/momen penting merupakan salah satu faktor penyebab perilaku *Phubbing* yang signifikan. Individu dengan FoMO yang tinggi cenderung lebih sering mengecek perangkat digital mereka untuk memastikan tidak ketinggalan apa pun, bahkan saat berinteraksi dengan orang lain (Chotpitayasunondh, 2016).

Pandangan ini didukung oleh Przybylski & Weinstein, (2013) bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku *Phubbing*, untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial mereka secara *online*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasional. Peneliti menggunakan siswa SMK Mandiri Palembang yang berjumlah 127 siswa yang akan digunakan oleh peneliti dengan menunjukkan gejala *fear of missing* dan gejala perilaku *phubbing*. 73 siswa akan digunakan oleh peneliti untuk dilakukan

*try out*, secara keseluruhan jumlah subjek penelitian menjadi 200 siswa.

Pengumpulan data menggunakan skala *fear of missing* yang dibuat berdasarkan aspek-aspek dari McGinnis, (2023) mengemukakan beberapa aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu: a) Aspek sosial. Ketakutan akan ketinggalan acara atau interaksi sosial penting, b) Aspek informasi. Kecemasan akan ketinggalan berita atau informasi terbaru, c) Aspek pengalaman. Kekhawatiran melewatkan pengalaman berharga atau momen penting dan d) Aspek prestasi. Ketakutan tertinggal dari orang lain dalam pencapaian atau kesuksesan.

Sementara berdasarkan aspek perilaku *phubbing* yaitu: a) Aspek Kognitif: Perilaku *Phubbing* dapat menyebabkan gangguan perhatian dan menurunkan keterampilan multitasking dalam interaksi sosial. b) Aspek Emosional: perilaku *Phubbing* dapat mendorong emosi negatif seperti frustrasi, kemarahan, dan perasaan diabaikan pada orang-orang di sekitar pelaku perilaku *Phubbing*. c) Aspek Perilaku: perilaku *Phubbing* mencerminkan kurangnya penguasaan diri dalam menggunakan perangkat seluler dan ketidakmampuan untuk memprioritaskan interaksi tatap muka. Dan d) Aspek Norma Sosial: perilaku *Phubbing* dapat dianggap sebagai pelanggaran terhadap norma sosial dan etiket dalam berinteraksi dengan orang lain.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana (simple regression) menggunakan bantuan program SPSS versi 20 *for windows*.

## HASIL PENELITIAN

Data penelitian yang telah didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan deskriptif statistis. Data

statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Deskriptif Statistik

Variabel	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
<i>Fear of Missing</i>	148	250	196,43	21,915
Perilaku <i>Phubbing</i>	150	265	200,83	22,768

Melalui hasil analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai untuk variabel *fear of missing* memiliki rata-rata sebesar 196,43 dengan nilai maksimum sebesar 250 dan nilai minimum sebesar 148, sedangkan untuk variabel perilaku *phubbing* memiliki rata-rata sebesar 200,83 dengan nilai maksimum sebesar 265 dan nilai minimum sebesar 150. Nilai standar deviasi yang dimiliki setiap variabel yaitu variabel *fear of missing* sebesar 21,915, sementara variabel perilaku *phubbing* sebesar 22,768.

## Hasil Uji Asumsi

### Uji Normalitas

Uji normalitas mempunyai tujuan untuk melihat apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 20 *for windows* menggunakan teknik statistik *Kolmogorov-Smirnov*. Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel *fear of missing* dan variabel perilaku *phubbing* :

**Tabel 2.** Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
<i>Fear of Missing</i>	0,867	0,439	Normal
Perilaku <i>Phubbing</i>	0,856	0,457	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel *fear of missing* sebesar 0,439 sedangkan nilai signifikansi dari variabel perilaku *phubbing* sebesar 0,457. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut (*fear of missing* dan perilaku *phubbing*) berdistribusi normal karena nilai  $p > 0,05$ .

### Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan yang linier atau tidak. Adapun kaidah uji yang digunakan jika nilai  $p < 0,05$  berarti hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linier, namun apabila nilai  $p > 0,05$  maka hubungan kedua variabel tidak linier. Hasil pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Uji Linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
<i>Fear of Missing</i> *Perilaku <i>Phubbing</i>	127,763	0,000	Linier

Berdasarkan tabel 3 uji linieritas, nilai F merupakan koefisien yang menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan nilai  $F = 127,763$  dan  $p = 0,000$ . Nilai F adalah nilai yang menunjukkan seberapa linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada tabel di atas nilai  $p = 0,000 < 0,05$  sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara *fear of missing* dengan perilaku *phubbing*.

### Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *fear of missing* terhadap

perilaku *phubbing*. Data yang didapat pada penelitian ini yaitu kuantitatif, sehingga data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana (simple regression). Analisis regresi sederhana yaitu suatu model probabilistik yang menyatakan hubungan linier antara dua variabel dan dianggap mempengaruhi variabel yang lain. Hasil uji regresi sederhana yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

**Tabel 4.** Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R2	P
<i>Fear of Missing</i> *Perilaku <i>Phubbing</i>	0,711	0,505	0,000

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka diperoleh hasil berdasarkan nilai korelasi antara variabel *fear of missing* dan variabel perilaku *phubbing* yaitu dengan nilai  $R = 0,711$  dengan nilai  $R^2 = 0,505$  dan  $P = 0,000$  dimana nilai  $p < 0,001$ . Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *fear of missing* terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMK Mandiri Palembang dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Kemudian hasil koefisien determinasi menunjukkan besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *fear of missing* terhadap perilaku *phubbing* sebesar  $R^2 = 0,505$  atau sekitar 50,5%. Jadi masih terdapat 49,5% pengaruh faktor-faktor lain yang berhubungan dengan perilaku *phubbing* namun tidak diteliti oleh peneliti.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *fear of*

*missing* terhadap perilaku *phubbing* dengan subjek penelitian sebanyak 127 siswa SMK Mandiri Palembang. Dari hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi  $R = 0,711$  atau 71,1% dengan nilai signifikansi ( $P = 0,000 < 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *fear of missing* terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMK Mandiri Palembang.

*Fear of Missing Out* (FoMO) atau ketakutan akan ketinggalan informasi/momen penting merupakan salah satu faktor penyebab perilaku *Phubbing* yang signifikan. Individu dengan FoMO yang tinggi cenderung lebih sering mengecek perangkat digital mereka untuk memastikan tidak ketinggalan apa pun, bahkan saat berinteraksi dengan orang lain (Chotpitayasunondh, 2016). Pandangan ini didukung oleh Przybylski & Weinstein, (2013) bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku *Phubbing*, untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial mereka secara *online*. FoMO merupakan ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong orang tersebut untuk selalu terhubung secara terus menerus dengan orang lain dan mengikuti berita terbaru tentang segala sesuatu yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013).

Dari hasil analisis yang diperoleh nilai sumbangan efektif yang diberikan oleh *fear of missing* terhadap perilaku *phubbing* sebesar  $R^2=0,505$  atau sekitar 50,5%. Jadi masih terdapat 49,5% pengaruh faktor-faktor lain yang berhubungan dengan perilaku *phubbing* namun tidak diteliti oleh peneliti.

faktor-faktor tersebut meliputi: 1) *Addiction/* Kecanduan (media sosial, internet, bermain game, dan terutama *smartphone*); 2) *Personality Traits/* ciri-ciri kepribadian (conscientiousness, neuroticism, agreeableness, openness, narcissism, assertiveness) (Al-Saggaf, 2022).

Sumbangan efektif yang besar diberikan oleh variabel *fear of missing* (variabel bebas) kepada variabel perilaku *phubbing* (variabel terikat) disebabkan karena kecocokan dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini, serta diksi pada sebaran item skala yang digunakan dalam penelitian dapat dipahami dengan mudah dan berhubungan dengan fenomena yang terjadi di lapangan. Pola perilaku remaja yang memiliki kecemasan akan ketinggalan informasi mendorong pengecekan ponsel yang terus-menerus (FoMO), kebutuhan untuk selalu terhubung secara online mengganggu interaksi tatap muka dan perhatian terbagi antara dunia virtual dan nyata, mengurangi kualitas komunikasi langsung (Przybylski et al., 2013 dan Chotpitayasunondh, 2016) ini mendorong para remaja untuk berperilaku *phubbing*.

FoMO menciptakan kecemasan bahwa seseorang mungkin melewatkan pengalaman atau informasi penting. Ini mendorong orang untuk terus-menerus memeriksa perangkat mereka, bahkan saat berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Perilaku ini adalah inti dari *phubbing*. FoMO membuat orang lebih memprioritaskan interaksi digital daripada interaksi tatap muka. Mereka mungkin merasa bahwa apa yang terjadi di ponsel mereka lebih penting atau menarik daripada percakapan langsung, sehingga mendorong terjadinya perilaku *phubbing*.

Selanjutnya penelitian yang menyelidiki dampak rasa takut ketinggalan FoMO terhadap perilaku *Phubbing* di kalangan milenial. Pengambilan sampel data dari 400 peserta di Multan, Pakistan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara, FoMO, dan perilaku *Phubbing*. Penelitian ini menyoroti perlunya mengatasi perilaku *Phubbing* dan dampaknya terhadap interaksi sosial di kalangan milenial di Pakistan (Yaseen et al., 2021).

Selanjutnya penelitian dari periset Indonesia yaitu Wahyuni et al., (2023) mengeksplor pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap perilaku *Phubbing* dengan adiksi *smartphone* sebagai variabel mediator. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui metode survei. Populasi penelitian adalah mahasiswa di Sumatera Barat. Sampel diperoleh melalui teknik kluster sampling dengan jumlah sampel 304 orang. Hasil penelitian ini adalah FOMO dapat memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *Phubbing*

Berdasarkan uraian dan hasil analisis data di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima, adapun hipotesisnya yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada anggota DITLANTAS polda Sumatera selatan. Kemudian semakin banyak beban kerja yang dimiliki anggota maka semakin tinggi stres kerja yang dirasakan, begitu pula sebaliknya semakin sedikit beban kerja yang dimiliki anggota maka semakin rendah stres kerja yang dirasakan oleh anggota DITLANTAS polda Sumatera selatan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi  $R = 0,711$  dengan  $P = 0,000$  dan  $R^2 = 0,505$  (50,5%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *fear of missing* terhadap perilaku *phubbing* pada siswa SMK Mandiri Palembang. Kemudian semakin besar *fear of missing* maka semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh siswa SMK Mandiri Palembang, begitu pula sebaliknya semakin sedikit *fear of missing* maka semakin rendah perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh siswa SMK Mandiri Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saggaf, Y. (2022). *The Psychology of Phubbing*. In SpringerBriefs in Psychology. Springer Nature Singapore Pte Ltd. <https://doi.org/10.1007/978-981-19-7045-0>
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- 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>
- Irawati, R., Carollina, D. A. (2017). Analisis Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan Operator pada PT. Giken Precision Indonesia. *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis*. 5(1). <https://doi.org/10.35314/inovbiz.v5i1.171>

- Karimah, U., Mujtaba, Imam., Ramadi, R. (2022). *Modul Phubbing? No Way!*. Fakultas Ilmu Pendidikan UMJ. Tangerang Selatan
- Leka, S., Griffiths P. A. (2003). *Work Organisation and Stress: Systematic Problem Approaches For Employers, Managers And Trade Union Representatives*. World Health Organization. Geneva
- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior An Evidence-Based Approach. 12<sup>th</sup> Edition*. The McGraw Hill Companies Inc. New York
- McGinnis, J. P. (2020). *FOMO (Fear of Missing Out): Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Sourcebooks. Sourcebooks. New York
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can You Connect with Me Now? HOW the Presence of Mobile Communication Technology Influences Face-to-Face Conversation Quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- 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>
- Sugiono, S. (2019). *Metodologi Penelitian*. Alfa Beta. Bandung
- Wahyuni, F., Rahmi, T., & Febriani, U. (2023). Pengaruh Fear Of Missing Out terhadap Phubbing dengan Adiksi Smartphone sebagai Variabel Mediator. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), 2433–2443. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/index>
- Yaseen, B., Zia, S., Fahd, S., & Kanwal, F. (2021). Impact of Loneliness and Fear of Missing Out on Phubbing Behavior Among Millennials. *Psychology and Education Journal*, 58(4), 4096–4100. <http://psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/5610/4819>