

**HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN  
FEAR OF MISSING OUT PADA ANAK REMAJA  
DI SMP NEGERI 37 MEDAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Di  
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*

**OLEH :**

**RIZKY WULANDARI SIMANJUNTAK  
188600147**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 3/2/26

Access From (repository.uma.ac.id)3/2/26

**HUBUNGAN *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN  
*FEAR OF MISSING OUT* PADA ANAK REMAJA  
DI SMP NEGERI 37 MEDAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

Oleh :

**RIZKY WULANDARI SIMANJUNTAK**  
**188600147**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan *Smartphone Addiction* dengan *Fear of Missing Out* pada Anak Remaja di SMP Negeri 37 Medan  
Nama : Rizky Wulandari Simanjuntak  
NPM : 188600147  
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

Dr. M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi

Pembimbing

Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Ketua Prodi Psikologi

Tanggal Lulus : 13 Agustus 2025

### HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 13 Agustus 2025



Rizky Wulandari Simanjuntak

188600147

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Wulandari Simanjuntak  
NPM : 188600147  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan Smartphone Addiction dengan Fear of Missing Out pada Anak Remaja di SMP Negeri 37 Medan.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Medan  
Pada Tanggal : 13 Agustus 2025  
Yang  
Menyatakan



(Rizky Wulandari Simanjuntak)



## ABSTRAK

### HUBUNGAN *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA ANAK REMAJA DI SMP NEGERI 37 MEDAN

OLEH :

**RIZKY WULANDARI SIMANJUNTAK**  
**188600147**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan *Smartphone Addiction* dengan *Fear of Missing Out* pada Anak Remaja di SMP Negeri 37 Medan. Masalah difokuskan kepada hubungan *smartphone addiction* dengan *fear of missing out* pada anak remaja di SMP Negeri 37 Medan. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan analisis *produk moment*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 80 siswa, dengan menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan *smartphone addiction* dengan *fear of missing out* pada anak remaja di SMP Negeri 37 Medan yang dilihat dari nilai  $r = 0.400$  dengan  $p = < 0.01$  yang berarti *smartphone addiction* berkorelasi sedang terhadap *fear of missing out* (FoMo). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *smartphone addiction* imaka semakin tinggi *fear of missing out*.

Kata kunci : *Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, remaja*

## **ABSTRACT**

### ***THE CORRELATION BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND FEAR OF MISSING OUT IN ADOLESCENT CHILDREN AT SMP NEGERI 37 MEDAN***

**BY :**

**RIZKY WULANDARI SIMANJUNTAK**

**188600147**

*This research aims to analyze the relationship between Smartphone Addiction and Fear of Missing Out in adolescent children at SMP Negeri 37 Medan. The problem is focused on the relationship between smartphone addiction and fear of missing out in adolescent children at SMP Negeri 37 Medan. This research method uses quantitative methods using product moment analysis. The population in this study were 80 students, using total sampling technique. The results showed that there is a relationship between smartphone addiction and fear of missing out in adolescent children at SMP Negeri 37 Medan as seen from the value of  $r = 0.400$  with  $p = <0.01$  which means that smartphone addiction has a moderate correlation with fear of missing out (FoMo). From the results of the research it can be concluded that the higher the smartphone addiction, the higher the fear of missing out.*

**Keywords:** *Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, Adolescent*

## RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir di Medan, Sumatera Utara pada tanggal 14 Februari 2001 dari Bapak Ir. Khairul Simanjuntak dan Ibu Ir. Maimunah, M.Si (Almh). Penulis merupakan putri pertama dari dua bersaudara.

Pada tahun 2005-2006 penulis menempuh pendidikan Taman Kanak-Kanak di TK.Aisyiyah Bustanul Athfal No. 17 Medan, kemudian pada tahun 2006-2012 penulis menempuh pendidikan Sekolah Dasar di SD YP Medan Putri, kemudian pada tahun 2013-2015 penulis menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 37 Medan, lalu pada tahun 2016-2018 penulis melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 3 Medan. Setelah itu pada tahun 2018 penulis menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Sumatera Utara.

Berkat izin dari Allah SWT serta usaha, perjuangan, kesabaran dan dukungan dari orang-orang terdekat menguatkan penulis untuk terus berjuang dan berusaha, peneliti telah berhasil menyelesaikan tugas akhir skripsi ini serta mampu memberikan kontribusi yang positif untuk dunia pendidikan.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas kehendak-Nya maka penelitian dan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan *Smartphone Addiction* dengan *Fear of Missing Out* Pada Anak Remaja di SMP Negeri 37 Medan” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Terima kasih kepada bapak Dr. M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing yang sudah selalu memberikan ilmu, arahan dan waktu kepada penulis. Terima kasih kepada Ayah Ir. Khairul Simanjuntak, Almh. Mama Ir. Maimumah, M.Si dan Adik, Alhamdulillah yang paling berjasa dan tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang, motivasi serta doa hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai Strata Satu (S1). Kemudian terima kasih kepada haru dan bestri yang turut memberikan semangat dan bantuan kepada penulis mulai tahap demi tahap yang dilalui. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri Rizky Wulandari Simanjuntak, yang telah berjuang sejauh ini. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat dan mampu melawan rasa takut, meski tidak semua hal berjalan sesuai harapan dan hampir berkali-kali menyerah.

Dalam penulisan tugas akhir skripsi ini tentu masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan bagi penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak tak terkecuali penulis.

Medan, 13 Agustus 2025

Hormat Saya



Rizky Wulandari Simanjuntak

## DAFTAR ISI

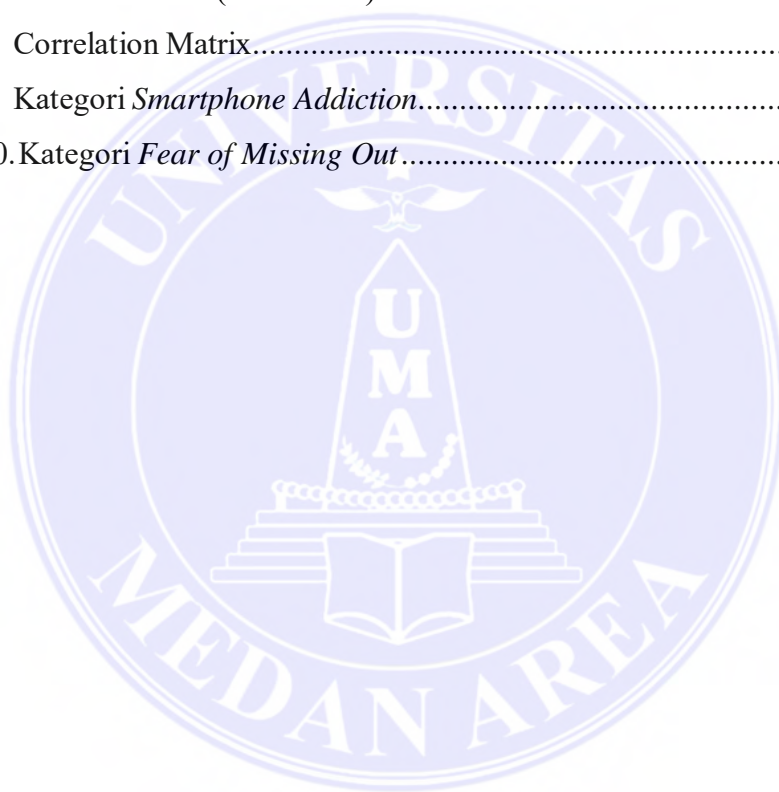
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK .....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Hipotesis.....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
 BAB II LANDASAN TEORI .....	 8
2.1 Smartphone Addiction .....	8
2.2 <i>Fear of Missing Out</i> .....	13
2.3 Hubungan antara Smartphone Addiction dengan Fear of Missing Out 17	
2.4 Kerangka Konseptual.....	21
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 22
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian .....	22
3.2. Tipe Penelitian.....	22
3.3. Identifikasi Variabel Penelitian .....	23
3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	23
3.5. Subjek Penelitian .....	24
3.6. Metode Pengumpulan Data .....	25
3.7. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	28
3.8. Teknik Analisis Data .....	28
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 29
4.1 Orientasi Kancas Penelitian .....	29
4.2 Daftar Jadwal Kegiatan.....	29
4.3 Hasil Deskriptif.....	30
4.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	31
4.5 Hasil Uji Asumsi .....	34
4.6 Hasil Uji Hipotesis.....	34

4.7	Kategorisasi .....	35
4.8	Pembahasan .....	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....		41
5.1	Simpulan .....	41
5.2	Saran .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....		43
LAMPIRAN .....		48



## DAFTAR TABEL

1. Deskriptif Statistik.....	30
2. Deskriptif Demografi .....	30
3. Uji Validitas <i>Smartphone Addiction</i> .....	30
4. Uji Validitas <i>Fear of Missing Out</i> .....	31
5. Reliabilitas <i>Smartphone Addiction</i> .....	32
6. Reliabilitas <i>Fear of Missing Out</i> .....	32
7. Distribusi Data (Normalitas).....	33
8. Correlation Matrix.....	34
9. Kategori <i>Smartphone Addiction</i> .....	35
10. Kategori <i>Fear of Missing Out</i> .....	35



## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	21
2. Skala <i>Smartphone Addiction</i> .....	26
3. Skala <i>Fear of Missing Out</i> .....	27





# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada masa perkembangan teknologi, *smartphone* dianggap sebagai perangkat serbaguna karena memiliki beragam manfaat, seperti sarana komunikasi, akses informasi dan data, penyimpanan dokumen, serta hiburan. Sebagian besar pengguna *smartphone* mengandalkan internet untuk memaksimalkan fungsi-fungsi tersebut, memungkinkan mereka untuk tetap terhubung, bekerja, dan menikmati berbagai layanan digital dengan lebih mudah dan efisien. Meskipun *smartphone* menawarkan berbagai kemudahan, penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan masalah sosial dan kesehatan mental. Dalam situasi sosial, seperti saat berkumpul dengan teman atau rekan kerja, banyak individu tetap sibuk dengan *smartphone* mereka, bahkan ketika sedang terlibat dalam percakapan. Hal ini dapat mengurangi kualitas interaksi langsung, melemahkan keterampilan komunikasi, serta menciptakan jarak emosional antara individu dalam lingkungan sosial. Perilaku tersebut juga disebut dengan istilah *smartphone addiction* (Asuro & Saloom, 2024).

*Smartphone addiction* merupakan kondisi di mana individu secara kompulsif menggunakan *smartphone* saat menjelajah internet tanpa mempertimbangkan pengaruh buruk yang ditimbulkan (Paramita & Hidayati, 2017). Sementara menurut Mansyur et al (2023) *smartphone addiction* adalah kondisi dimana seseorang terlalu bergantung pada kebiasaan menggunakan

*smartphone* secara intensif dalam mengakses internet tanpa mempertimbangkan efek merugikan yang dapat ditimbulkan.

Individu yang mengalami *smartphone addiction* lebih berisiko menghadapi berbagai permasalahan dalam aspek pertumbuhan mental, termasuk ketidakseimbangan emosi, gangguan atensi, kondisi depresif, serta reaktivitas emosional berlebihan, disertai dengan permasalahan fisik seperti gangguan indera (penglihatan dan pendengaran), kelebihan berat badan, ketidakseimbangan motorik, dan keterlambatan pematangan otak. (Park & Park, 2014). Vaghefi dan Lapointe (2014) menjelaskan kebiasaan menggunakan *smartphone* secara intensif dapat menyebabkan terganggunya relasi interpersonal, menurunkan efektivitas dalam menyelesaikan tugas, serta berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikologis.

Menurut Kwon et al (2013) aspek-aspek *smartphone addiction* seperti *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance* memiliki keterkaitan dengan *fear of missing out* (FoMO). Individu yang menunjukkan tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami *positive anticipation*, yaitu dorongan untuk terus menggunakan *smartphone* guna memperoleh kepuasan sosial, yang pada akhirnya dapat menyebabkan *overuse* dan *tolerance*, di mana mereka semakin meningkatkan frekuensi penggunaan untuk mendapatkan efek yang sama. Ketergantungan ini juga dapat memicu *withdrawal*, berupa kecemasan dan ketidaknyamanan saat tidak mengakses *smartphone*, serta *cyberspace-oriented relationship*, dimana individu lebih mengutamakan interaksi digital dibandingkan hubungan sosial langsung. Akibatnya, *smartphone addiction* mengganggu keseharian individu

(*daily life disturbance*) dan memperkuat siklus ketergantungan terhadap *smartphone* sebagai respons terhadap FoMO.

Seperti yang dikatakan oleh Przybylski et al (2013) interaksi digital yang ditandai dengan penerimaan “*like*” dan “*comment*” dari teman dunia maya cenderung memberikan kepuasan yang lebih besar dibandingkan interaksi langsung secara tatap muka. Kondisi ini menyebabkan pengguna mengesampingkan kehadiran sosial di sekitarnya dan secara tidak langsung memicu perilaku serupa pada orang lain di lingkungan yang sama. Fenomena ini berkaitan dengan *fear of missing out* (FoMO), yaitu dorongan untuk senantiasa terhubung dengan aktivitas orang lain serta munculnya ketidaknyamanan akibat keyakinan bahwa individu lain sedang mengalami hal-hal menarik yang tidak dialami oleh dirinya (Abel et al., 2016).

FoMO merupakan bentuk kecemasan antisipatif ketika individu merasa takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dirasakan oleh orang lain. Kebutuhan psikologis seperti kompetensi, otonomi, dan keterkaitan sosial yang tidak terpenuhi mendorong individu untuk lebih aktif mencari koneksi dan informasi secara daring (Luca et al., 2020). Hal ini dapat mendorong individu mengalami *positive anticipation*, yakni ekspektasi bahwa penggunaan *smartphone* akan membawa kesenangan atau menghilangkan stres. Akibatnya, ketika individu tidak menggunakan *smartphone*, mereka merasa hampa dan kurang puas. Keadaan ini memperkuat kecenderungan untuk terus terhubung dengan dunia maya sebagai upaya memenuhi kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi di dunia nyata atau *relatedness* (Przybylski et al., 2013).

FoMO merupakan gangguan yang ditandai dengan persepsi terus-menerus bahwa terdapat kemungkinan orang lain mengalami kejadian menyenangkan yang tidak mereka rasakan sendiri, sehingga menimbulkan kecemasan dan ketakutan akan keterasingan (Walsh et al., 2011). Sejalan dengan itu, Alinejad et al (2022) memaparkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) mengacu pada pengalaman emosional majemuk yang ditandai dengan perasaan *negative*, seperti ketakutan, kecemasan, kehilangan, dan perasaan *negative* lainnya. Perasaan *negative* tersebut muncul yang diakibatkan oleh rasa takut kehilangan pengalaman positif yang dirasakan oleh orang lain. Selain itu, *fear of missing out* (FoMO) dapat memicu tekanan psikologis negatif. Individu menggunakan ponsel untuk mencari kesenangan atau sekadar menjelajah tanpa tujuan guna menghindari masalah kehidupan nyata atau meredakan suasana hati yang buruk melalui motivasi penghindaran.

Pada akhirnya, mereka dapat menjadi kecanduan ponsel (Wegmann et al., 2017). Keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa *smartphone* mereka. Akan tetapi, kebiasaan ini dapat berujung pada kelelahan psikologis dan munculnya rasa frustrasi (Rodrigues et al., 2017). Kebiasaan mengandalkan *smartphone* sebagai sumber utama informasi menjadikan remaja terkena *smartphone addiction* di mana selama proses komunikasi berlangsung, individu tetap aktif memeriksa *smartphone*-nya, mengabaikan keberadaan orang lain, menunjukkan keterputusan dari lingkungan sekitar dan kesulitan memberikan perhatian serta respons yang tepat dalam percakapan.

Remaja yang memiliki tingkat FoMO rendah umumnya tidak merasa terganggu ketika tidak terlibat dalam aktivitas sosial teman-temannya, tidak cemas terhadap pengalaman berharga yang dialami orang lain, serta mampu mengatur cara dan frekuensi berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya. Tidak mengabaikan lawan bicara dan dapat merespon lawan bicara dengan lebih leluasa. Dugaan bahwa FoMO memiliki hubungan terhadap kebiasaan *smartphone addiction* yang dapat mempengaruhi beberapa aspek dalam kehidupan.

Keseluruhan temuan tersebut mengindikasikan bahwa *smartphone addiction* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan dua fenomena yang saling berkaitan dalam era digital saat ini. Kemudahan akses informasi dan komunikasi melalui *smartphone* membuat individu semakin bergantung pada perangkat ini, yang pada akhirnya memicu kecanduan. FoMO, sebagai bentuk kecemasan sosial, mendorong individu guna memastikan dirinya tetap mengikuti perkembangan aktivitas sosial orang lain di media sosial dan menghindari perasaan tertinggal. Ketergantungan ini menciptakan siklus berulang, di mana individu semakin sulit melepaskan diri dari *smartphone* karena takut kehilangan informasi atau kesempatan sosial yang berharga. Dari fenomena tersebut peneliti memiliki tujuan untuk mengeksplorasi hubungan *smartphone addiction* dengan *fear of missing out* pada anak remaja di SMP Negeri 37 Medan.



## 1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Fear of Missing Out* pada anak Remaja di SMP Negeri 37 Medan.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Peneliti merancang penelitian ini guna menguji secara empirik dan mengetahui hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Fear of Missing Out* pada anak Remaja di SMP Negeri 37 Medan.

## 1.4 Hipotesis

Hipotesis yang mendasari penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif antara *smartphone addiction* dengan *fear of missing out*, dengan asumsi semakin tinggi *smartphone addiction* maka semakin tinggi *fear of missing out*, sebaliknya semakin rendah *smartphone addiction* maka semakin rendah *fear of missing out* pada siswa.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Peneliti bertujuan untuk memberikan manfaat yang berguna bagi semua kalangan berkaitan dengan hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Fear of Missing Out* pada remaja SMP Negeri 37 Medan. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi. Khususnya psikologi sosial, psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan yaitu terhadap adanya kemungkinan keterkaitan antara *fear of missing out* dengan *smartphone addiction*.

### 1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi partisipan penelitian, temuan studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan yang berguna bagi siswa agar mampu menghindari atau mencegah terjadinya *smartphone addiction* pada diri siswa dan bagi siswa yang sudah mengalami *smartphone addiction* bisa mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan agar tidak menimbulkan gejala *fear of missing out*.
2. Temuan dari studi ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi orang tua dan pendidik dalam mengenali tanda-tanda awal *smartphone addiction* pada siswa dan menentukan strategi yang tepat untuk mencegah perkembangannya.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 *Smartphone Addiction*

##### 2.1.1 *Pengertian Smartphone Addiction*

Semakin berkembangnya zaman, inovasi akan fitur-fitur pada *smartphone* kian melengkapi atau bahkan menggantikan berbagai fungsi mental (Wilmer et al., 2017). Dalam hal ini, *smartphone* menjadi benda ajaib yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar manusia seperti berkomunikasi, berbelanja sandang, pangan dan papan, *chatting* bahkan menonton serial *movie* atau drama yang dahulu biasa dilakukan dengan melalui televisi (Syifa, 2020). Menurut Kim definisi *smartphone addiction* merupakan sebagai bentuk penggunaan dengan waktu yang berlebihan dan melibatkan diri sendiri secara mendalam pada suatu hal yang menjadi ketergantungan, sehingga hilangnya kontrol diri dan munculnya kecemasan psikologis (Cho et al., 2017).

Menurut Kwon et al (2013) *smartphone addiction* merupakan perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Menurut Lin et al (2014) *smartphone addiction* dapat dianggap sebagai salah satu bentuk kecanduan teknologi. Lanjutnya, secara operasional didefinisikan bahwa kecanduan teknologi sebagai kecanduan perilaku yang melibatkan interaksi manusia mesin dan non kimia di alam, pola perilaku serupa, kecanduan pada internet telah dikategorikan sebagai tipe yang substans terkait

dan gangguan adiktif dalam DSM-V. Adanya perilaku *smartphone addiction*, individu akan menjadi kesulitan untuk mengatur dirinya sendiri dalam penggunaan *smartphone*. Individu akan lebih fokus pada *smartphone* nya tanpa memperdulikan lingkungan sekitar (Amna et al., 2020).

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa semakin berkembangnya teknologi, *smartphone* telah berevolusi menjadi alat serbaguna yang mampu memenuhi berbagai kebutuhan dasar manusia, mulai dari komunikasi hingga hiburan. Namun, di balik manfaatnya, *smartphone* juga membawa tantangan berupa potensi kecanduan. *Smartphone addiction* merupakan bentuk ketergantungan perilaku yang dapat memengaruhi kontrol diri seseorang, memicu masalah sosial, serta menimbulkan gangguan psikologis. Ketergantungan ini melibatkan interaksi manusia dengan teknologi secara intensif hingga memengaruhi keseimbangan kehidupan sehari-hari. Hal itu juga yang mendasari bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan hilangnya kontrol diri dan menimbulkan kecemasan, menandakan perlunya kesadaran dalam memanfaatkan teknologi secara bijak.

### 2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Smartphone Addiction*

Menurut Agusta (2016) secara deskriptif faktor-faktor penyebab remaja kecanduan *smartphone*, yaitu:

1. Faktor internal, mencakup tiga aspek utama yang mempengaruhi, yaitu rendahnya kontrol diri, tingginya dorongan mencari sensasi (*sensation seeking*), dan rendahnya harga diri. Individu dengan kontrol diri yang lemah cenderung melakukan tindakan berisiko tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Selain itu, dorongan *sensation seeking* yang

tinggi dapat membuat individu lebih rentan terhadap kecanduan serta semakin kesulitan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*.

2. Faktor situasional, berfokus pada kenyamanan psikologis yang dirasakan seseorang saat menggunakan *smartphone*. Penggunaan perangkat ini dapat memberikan rasa aman dan ketenangan, sehingga individu lebih cenderung mengandalkannya dalam berbagai situasi.
3. Faktor eksternal, merujuk pada pengaruh lingkungan luar yang mendorong individu untuk terus menggunakan *smartphone*.
4. Faktor sosial, menggambarkan kebutuhan individu untuk berinteraksi dengan orang lain serta bagaimana pola interaksi sosial dapat memengaruhi kecenderungan seseorang terhadap kecanduan *smartphone*. Semakin besar ketergantungan individu pada komunikasi digital, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami adiksi terhadap penggunaan *smartphone*.

Sementara itu menurut Walsh et al (2011) menyebutkan bahwa faktor penyebab dari kecanduan *smartphone* adalah :

- 1) *Self gratification*, yaitu *smartphone* sebagai sarana menghibur diri
- 2) *Social gratification*, yaitu *smartphone* digunakan untuk terus terhubung dengan orang lain. Dengan demikian diketahui bahwa *self esteem* yang rendah dan FoMO (*Fear of Missing Out*) merupakan faktor yang menyebabkan *smartphone addiction*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* yaitu: *sensation seeking* saat menggunakan *smartphone* yang tinggi, *self-esteem* dan *self-control* yang rendah, situasi



psikologis, pemasaran produk *smartphone* dan kebutuhan dalam interaksi sosial, serta *self gratification*,

### 2.1.3 Aspek-Aspek *Smartphone Addiction*

Terdapat enam aspek *smartphone addiction*, antara lain (Griffiths, 2013):

- 1) *Salience*, penggunaan jejaring internet menjadi kegiatan paling utama dalam kehidupan individu dan akan mendominasi pemikiran individu.
- 2) *Mood modification*, pengalaman yang subjektif sebagai konsekuensi dari aktivitas tertentu dan dapat dilihat sebagai strategi penyelesaian.
- 3) *Tolerance*, proses yang terjadi dalam peningkatan jumlah penggunaan *gadget* aktivitas untuk mencapai efek sebelumnya.
- 4) *Withdrawal*, kondisi perasaan yang tidak menyenangkan.
- 5) *Conflict*, pengguna dan individu lain yang di sekitarnya.
- 6) *Relapse*, kecenderungan untuk kembali berulang ke pola sebelumnya.

Selain itu, juga terdapat enam dimensi *smartphone addiction* (Kwon et al., 2013) :

- 1) *Daily-life disturbance*. *Daily-life disturbance* merupakan suatu kehilangan pada pekerjaan yang telah terencana, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa pusing, kaburnya penglihatan, terasa nyeri pada pergelangan tangan atau belakang leher serta adanya gangguan tidur, serta lebih memahami bahwa *smartphone* adalah bagian penting dalam hidupnya dan menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone*.
- 2) *Positive anticipation*. *Positive anticipation* merupakan gambaran bahwa menggunakan *smartphone* akan menimbulkan atau menciptakan perasaan

gembira dan menyingkirkan *stress* dan akan merasa hampa jika tidak menggunakan *smartphone*.

- 3) *Withdrawal*. *Withdrawal* merupakan individu yang memiliki perilaku tidak sabaran, memiliki kegelisahan dan tidak dapat memberi toleransi jika tidak menggunakan *smartphone*, akan terus memikirkan *smartphone* bahkan saat sedang tidak menggunakan *smartphone* dan akan merasa kesal ketika diganggu orang lain saat menggunakan *smartphone*.
- 4) *Cyberspace-oriented relationship*. *Cyberspace-oriented relationship* merupakan hubungan lebih erat seseorang dengan teman yang didapatkan dari penggunaan *smartphone* daripada hubungan dengan teman-teman yang berada di dunia nyata, yang mengakibatkan akan selalu memeriksa *smartphone*.
- 5) *Overuse*. *Overuse* merupakan penggunaan *smartphone* yang tidak dapat dikendalikan, individu lebih memilih untuk melakukan penelusuran menggunakan *smartphone* daripada meminta bantuan orang lain, serta akan selalu menyiapkan pengisian daya *smartphone*.
- 6) *Tolerance*. *Tolerance* merupakan percobaan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* namun selalu gagal dalam melakukannya.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa, *smartphone addiction* memiliki enam aspek utama, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*, yang mencerminkan berbagai dampak negatif penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Selain itu, terdapat enam dimensi kecanduan: *daily-life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*. Dimensi ini menggambarkan gangguan fisik,

emosional, dan sosial yang muncul akibat ketergantungan terhadap *smartphone*, seperti gangguan konsentrasi, kecemasan saat tidak menggunakan *smartphone*, dan hubungan yang lebih erat di dunia maya daripada di dunia nyata. Kesadaran akan dampak ini penting untuk mencegah kecanduan dan menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi.

## 2.2 *Fear of Missing Out*

### 2.2.1 Pengertian *Fear of Missing Out*

*Fear of missing out* (FoMO) merupakan ketakutan dan kecemasan yang dialami oleh individu yang biasanya aktif dan terhubung di *platform digital*, terutama ketika mereka tidak dapat mengaksesnya. Namun, keinginan untuk terus-menerus mengetahui aktivitas orang lain di luar media sosial cenderung lebih rendah. Dengan kata lain, FoMO dipicu oleh teknologi yang memungkinkan individu untuk terus terhubung dengan aktivitas dan kehidupan orang lain secara permanen (Luca et al., 2020).

Menurut McGinnis (2020) *Fear of Missing Out* adalah rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya lewat terpaan media sosial. Tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa, atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan.

FoMO 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. Hal ini pun dicirikan dengan adanya

keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain dan munculnya perasaan tidak nyaman berupa adanya keyakinan bahwa orang lain mengalami sesuatu yang tidak dialaminya (Abel et al., 2016).

*FoMO* atau *Fear Of Missing Out* ialah timbul cemas terhadap perasaan "tertinggal" sebab kurangnya *update* informasi. Kecemasan dan rasa takut muncul dari diri individu karena ketiadaan informasi baru, seperti berita, *trending*, dan beberapa hal lainnya. Kecemasan akan kehilangan dapat memicu perasaan dan persepsi kepada orang lain sedang bersenang-senang, melalui aktivitas yang lebih baik, atau menghadapi hal-hal yang lebih baik, penyebab FoMO diantaranya adalah pemakaian media sosial khususnya usia 13 hingga 39 tahun (Rautela & Sharma, 2022).

Abel et al (2016) mendeskripsikan *fear of missing out* sebagai dorongan yang kuat untuk berada di dua tempat atau lebih dalam satu waktu, disadari dari rasa ketakutan akan kehilangan sesuatu, sehingga media sosial sebagai wadah yang dapat ditempatkan sebagai suatu sumber kebahagiaan seseorang, khususnya dalam hal ikut merasakan setiap momen yang dialami oleh orang lain dari hasil mendapatkan informasi tersebut.

Dari beberapa teori di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah rasa cemas yang muncul akibat persepsi bahwa orang lain mengalami pengalaman yang lebih memuaskan, sering dipicu oleh aktivitas di media sosial. FoMO dicirikan oleh keinginan kuat untuk terus terhubung dengan informasi terbaru atau aktivitas orang lain di dunia maya, yang sering menimbulkan kegelisahan dan ketidaknyamanan saat merasa "tertinggal." Penggunaan media sosial, terutama pada kelompok usia 13 hingga 39 tahun,

menjadi faktor utama pemicu FoMO, karena media sosial berperan sebagai sumber kebahagiaan semu dengan memungkinkan seseorang merasakan momen-momen orang lain secara tidak langsung.

### 2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Faktor pengaruh *Fear of Missing Out* Azari dan Setianto (2021) di antaranya adalah;

- 1) Umur dan *Gender*, survei yang dilakukan *JWT Intelligence* menerangkan kalau laki laki (dari Amerika) lebih gampang mengalami FoMO lewat media sosial. Mereka merasa kehilangan pada saat memandang sahabat sebaya melaksanakan kegiatan tanpanya. Sejalan dengan fakta riset tersebut, menciptakan kalau partisipan muda serta berjenis kelamin pria mempunyai kecenderungan mempunyai tingkat FoMO besar. Tidak terdapat fakta perbandingan tingkatan FoMO pada *gender* antar orang yang lebih tua (Przybylski et al., 2013).
- 2) Pemakaian *Simple Notification Service*, teknologi memainkan kedudukan yang signifikan dalam melindungi konektivitas dengan orang-orang disekitar. Media sosial bisa mendesak seorang berperilaku adiktif (Alt dan Boniel-Nissim, 2018).

### 2.2.3 Aspek-Aspek *Fear of Missing Out*

*Fear of Missing Out* terdiri dari sindrom FoMO mempunyai beberapa aspek, yaitu sebagai berikut (Przybylski et al., 2013) :

- 1) *Self*, Dalam hal ini kebutuhan psikologis berhubungan dengan kompetensi dan otonomi. Kompetensi adalah kepercayaan individu dalam melaksanakan tindakan secara efektif dan efisien, sedangkan otonomi



berarti keterampilan individu untuk membuat keputusan. Kebutuhan psikologis atas diri sendiri tidak terwujud, maka individu condong menuangkan keinginannya melalui akses internet dengan memperoleh berbagai macam informasi dan interaksi satu sama lainnya.

2) *Relatedness*. Ini adalah keperluan seseorang untuk selalu berinteraksi, terkait, dalam komunitas antar individu lain. Keterkaitan kebutuhan yang tidak terealisasi oleh seseorang selalu merasa cemas dan berusaha serba ingin tahu kegiatan dan interaksi yang dilakukan secara langsung maupun melalui internet menurut *JWT Intelligence* (Sianipar & Kaloeti, 2019). Selain itu juga terdapat aspek-aspek FoMO sebagai berikut (Santika & Gilang, 2015) :

- 1) *Comparison, with friends*, ialah timbulnya kesan negatif diakibatkan selalu membandingkan dengan teman dan individu lainnya.
- 2) *Being left out*, yakni timbulnya perasaan negatif akibat kurang berpartisipasi dalam suatu aktivitas atau percakapan.
- 3) *Missed experience*, munculnya perasaan negatif karena tidak bisa terlibat dalam suatu aktivitas.
- 4) *Compulsion*, yaitu perilaku yang selalu mengecek secara berulang-ulang aktivitas yang dijalani oleh pihak lain yang bermaksud menghindari perasaan ketertinggalan dari kabar terbaru.

*Fear of Missing Out* (FoMO) terdiri dari beberapa aspek yang mencerminkan kebutuhan psikologis individu. Aspek *self* melibatkan kebutuhan akan kompetensi dan otonomi, dimana ketidakpuasan pada kebutuhan ini mendorong individu untuk mencari pemenuhan melalui informasi dan interaksi

*online*. Aspek *relatedness* mengacu pada kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain, yang jika tidak terpenuhi, menimbulkan kecemasan dan keingintahuan berlebih. Selain itu, aspek *comparison with friends, being left out, missed experience*, dan *compulsion*, yang menggambarkan perasaan negatif akibat membandingkan diri dengan orang lain, tidak berpartisipasi dalam aktivitas, kehilangan pengalaman, serta dorongan obsesif untuk terus mengecek aktivitas orang lain agar tidak merasa tertinggal.

### 2.3 Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan *Fear of Missing Out*

Beberapa peneliti berfokus pada penelitian tentang hubungan *fear of missing out* dengan perilaku kecanduan pada ponsel atau *smartphone addiction*. Seperti pada model I-PACE, terdapat korelasi positif yang signifikan antara *fear of missing out* dan *smartphone addiction* (Brand et al., 2019). Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Jin et al (2023) model ini menekankan bahwa *fear of missing out* (FoMO) dapat menghasilkan motivasi pendekatan, yang mendorong individu untuk mencari media digital guna memenuhi kebutuhan psikologis mereka. Ponsel tidak hanya serbaguna tetapi juga mudah diakses, sehingga individu dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung lebih sering menggunakan media tersebut untuk memenuhi kebutuhan internal mereka dan dengan demikian lebih rentan terhadap kecanduan ponsel.

Dalam penelitian lain juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi cenderung memiliki kelemahan dalam pengaturan diri dan kemampuan kontrol diri. Hal ini membuat mereka kesulitan menahan godaan berbagai aplikasi di ponsel, yang pada akhirnya menyebabkan kecanduan. *Fear of missing out* berhubungan positif dengan kecanduan

*smartphone* pada mahasiswa, dan rasa kesepian merupakan mediator penting dalam hubungan tersebut. Karena kecanduan *smartphone* dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa, maka pengelola layanan kesehatan perlu mengurangi rasa kesepian mahasiswa dan meningkatkan prestasi akademik mereka dengan mengadopsi strategi praktis untuk membantu mahasiswa mengatur waktu dan mengendalikan penggunaan *smartphone*. Mengadakan kelas keterampilan pengelolaan diri, menjaga jadwal mahasiswa, mematikan notifikasi *smartphone*, mendorong mahasiswa untuk berolahraga, serta ikut serta dalam kegiatan kelompok dan keluarga dapat membantu mengelola FoMO dan rasa kesepian (Alinejad et al., 2022).

Steele et al (2020) dalam perspektif lain menunjukkan bahwa mungkin ada korelasi negatif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *smartphone addiction*. Dari sudut pandang *stress digital*, FoMO dianggap sebagai salah satu bentuk *stress digital*. Hal tersebut dapat diidentifikasi dari beberapa komponen yang terkait, yaitu *stress* ketersediaan (*availability stress*), kecemasan persetujuan (*approval anxiety*), ketakutan kehilangan sesuatu (*fear of missing out*), dan kelebihan komunikasi (*communication overload*).

Zhang et al (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) memiliki hubungan erat dengan kecanduan ponsel, yang sejalan dengan model I-PACE. Layanan psikologis dan kesehatan mental perlu dikembangkan untuk mengurangi kemunculan FoMO di era digital, sehingga dapat mengurangi ketergantungan terhadap perangkat tersebut.. Individu dengan tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi, terutama dalam konteks online mungkin secara aktif mengurangi atau bahkan menghindari penggunaan media

*digital* misalnya ponsel untuk meredakan kecemasan internal mereka, yang pada akhirnya dapat mencegah *smartphone addiction*. Namun, pandangan ini masih bersifat teoretis dan hubungan antara FoMO dan kecanduan ponsel belum cukup dieksplorasi dalam penelitian.

Hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan *smartphone addiction* juga dapat dipengaruhi oleh latar belakang budaya. Dalam hal latar belakang budaya, individu yang tinggal di masyarakat dengan budaya kolektivisme cenderung mengembangkan dan mempertahankan hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. Dengan penekanan pada integrasi dan keberlangsungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar, individu lebih rentan terhadap pengaruh sosial serta lebih peduli terhadap penerimaan dan pengakuan dari orang lain. Akibatnya, mereka lebih mungkin mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi dan lebih mudah bergantung pada ponsel (Gong et al., 2022).

Li et al (2020) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa *fear of missing out* serta *smartphone addiction* memiliki hubungan dengan buruknya kualitas tidur. Tekanan dari sekolah, perguruan tinggi, atau universitas dapat mengurangi aktivitas sosial tatap muka, namun di saat yang sama individu terus-menerus menerima informasi yang berlebihan melalui *smartphone*. Kondisi ini berpotensi meningkatkan afek negatif serta memengaruhi FoMO dan kecanduan *smartphone*, yang pada akhirnya menyebabkan kualitas tidur mahasiswa menjadi buruk. Individu yang mengalami emosi negatif cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* yang lebih tinggi, lebih mudah kecanduan *smartphone* dan mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian juga mendukung pentingnya pengelolaan emosi,



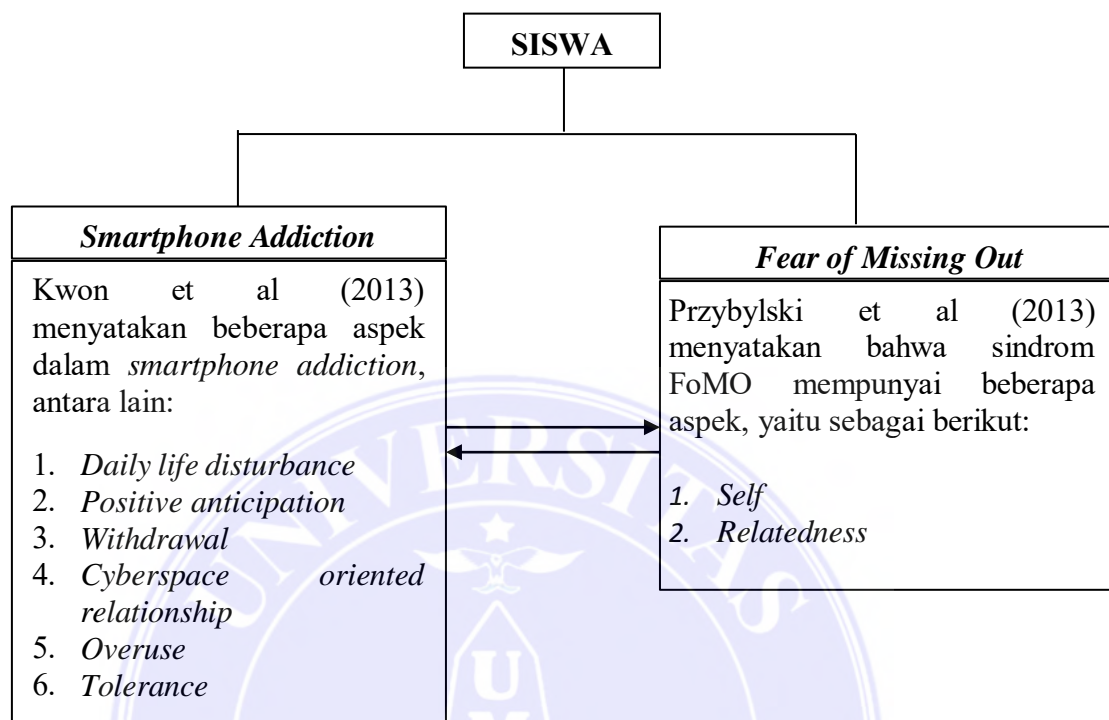
pencegahan penggunaan berlebihan *smartphone*, serta upaya untuk memperbaiki kualitas tidur.

Temuan dalam penelitian Liu et al (2024) mengindikasikan bahwa *fear of missing out* secara signifikan memberikan prediksi positif terhadap *smartphone addiction*. Pengaruh langsung ini berpotensi dimediasi oleh depresi, sementara efek tidak langsung FoMO terhadap kecanduan ponsel dapat dimoderasi oleh tingkat kesepian. Lebih lanjut, efek mediasi tersebut menunjukkan kekuatan yang lebih besar pada individu dengan tingkat kesepian yang tinggi, khususnya pada populasi mahasiswa. Penelitian ini memberikan dasar teoritis untuk mengembangkan intervensi di masa depan terkait kecanduan ponsel pada mahasiswa perguruan tinggi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) berperan penting dalam mendorong kecanduan *smartphone*, terutama di kalangan mahasiswa. FoMO dapat memicu motivasi penggunaan media *digital* yang intens, dan individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam pengaturan diri, sehingga lebih rentan terhadap kecanduan ponsel. Kesepian dan depresi juga menjadi mediator signifikan dalam hubungan ini, dengan tingkat kesepian yang tinggi memperkuat pengaruh FoMO terhadap kecanduan *smartphone*. Selain itu, latar belakang budaya dan tekanan akademik turut mempengaruhi dinamika ini, termasuk dampaknya terhadap kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan layanan psikologis dan strategi pengelolaan emosi yang efektif sangat diperlukan untuk mencegah dan mengurangi kecanduan *smartphone*, sekaligus meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa.



## 2.4 Kerangka Konseptual



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

Salah satu unsur yang paling penting dalam suatu penelitian adalah metode yang akan digunakan. Dalam bab ini akan diuraikan pokok-pokok bahasan sebagai berikut: tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

#### 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada SMP Negeri 37 Medan yang beralamat di jalan Timor No 36B Medan, Gaharu, Kec. Medan Timur, Sumatera Utara Kode Pos : 20235. Penelitian yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 37 Medan ini berlangsung selama kurang lebih 2 minggu.

#### 3.2. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan Sugiyono (Sugiyono, 2013)

#### 3.3. Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, terdiri dari variabel-variabel berikut, diantaranya adalah:

- 1) Variabel Bebas (X) : *Smartphone Addiction*

- 2) Variabel Terikat (Y) : *Fear of Missing Out*

### 3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian dimaksudkan agar pengukuran variabel penelitian dapat terarah sesuai dengan metodologi pengukuran yang dipersiapkan, adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah :

- 1) *Smartphone Addiction*

Semakin berkembangnya teknologi, *smartphone* telah berevolusi menjadi alat serbaguna yang mampu memenuhi berbagai kebutuhan dasar manusia, mulai dari komunikasi hingga hiburan. Namun, di balik manfaatnya, *smartphone* juga membawa tantangan berupa potensi kecanduan. *Smartphone addiction* merupakan bentuk ketergantungan perilaku yang dapat memengaruhi kontrol diri seseorang, memicu masalah sosial, serta menimbulkan gangguan psikologis. Ketergantungan ini melibatkan interaksi manusia dengan teknologi secara intensif hingga memengaruhi keseimbangan kehidupan sehari-hari. Hal itu juga yang mendasari bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan hilangnya kontrol diri dan menimbulkan kecemasan, menandakan perlunya kesadaran dalam memanfaatkan teknologi secara bijak.

- 2) *Fear of Missing Out*

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah rasa cemas yang muncul akibat persepsi bahwa orang lain mengalami pengalaman yang lebih memuaskan, sering dipicu oleh aktivitas di media sosial. FoMO dicirikan oleh keinginan kuat untuk terus terhubung dengan informasi terbaru atau aktivitas orang lain di dunia maya, yang sering menimbulkan kegelisahan dan ketidaknyamanan saat merasa "tertinggal." Penggunaan media sosial, terutama pada kelompok usia 13 hingga

39 tahun, menjadi faktor utama pemicu FoMO, karena media sosial berperan sebagai sumber kebahagiaan semu dengan memungkinkan seseorang merasakan momen-momen orang lain secara tidak langsung.

### **3.5. Subjek Penelitian**

#### **3.5.1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pada pendapat diatas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 80 siswa di SMPN 37 Medan yang mengalami *smartphone addiction*.

#### **3.5.2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu yang juga memiliki karakteristik tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 80 siswa yang mengalami *smartphone addiction*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

### **3.6. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah cara bagaimana peneliti memperoleh data mengenai variabel-variabel dalam penelitian. Pengumpulan data adalah hal yang penting dalam penelitian, hal ini dikarenakan tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data untuk menjawab permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala untuk mendapatkan dan

mengumpulkan data. Selain itu, penggunaan skala dalam penelitian ini merupakan upaya untuk mengungkap kondisi psikologis subjek melalui pernyataan tertulis dalam skala (Arikunto, 2006).

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang akan diteliti. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen skala. Skala psikologi adalah alat ukur yang mengukur aspek atau atribut sampel psikologis melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam aitem-aitem pertanyaan atau pernyataan (Azwar, 2015).

Terdapat 2 skala di dalam penelitian ini, yaitu skala *Smartphone Addiction* dengan skala *Fear of Missing Out* yang dimana variabel kedua ini memiliki hubungan yang lumayan kuat.

### 3.6.1. *Smartphone Addiction*

Skala *smartphone addiction* menggunakan skala berdasarkan aspek *smartphone addiction* yang berasal dari teori Kwon et al (2013), yaitu: *Daily life disturbance*, *Positive anticipation*, *Withdrawal*, *Cyberspace oriented relationship*, *Overuse*, dan *Tolerance*. Skala *smartphone addiction* memiliki 6 alternatif jawaban. Jawaban 1 (sama sekali tidak berlaku bagi saya), 2 (tidak berlaku bagi saya), 3 (sedikit berlaku bagi saya), 4 (cukup berlaku bagi saya), 5 (berlaku bagi saya), dan 6 (sangat berlaku bagi saya).



					(N = 540)
Items		Item	Standard	Corrected	Alpha if Item
		Mean	Deviation	Item/Total	Deleted
1	Missing planned work due to smartphone use	2.78	1.53	.66	.903
2	Having a hard time concentrating in class, while doing assignments, or while working due to smartphone use	2.56	1.48	.72	.900
3	Feeling pain in the wrists or at the back of the neck while using a smartphone	2.72	1.51	.66	.903
4	Won't be able to stand not having a smartphone	2.40	1.44	.68	.902
5	Feeling impatient and fretful when I am not holding my smartphone	2.12	1.32	.72	.900
6	Having my smartphone in my mind even when I am not using it	2.28	1.32	.74	.899
7	I will never give up using my smartphone even when my daily life is already greatly affected by it.	2.19	1.26	.69	.902
8	Constantly checking my smartphone so as not to miss conversations between other people on Twitter or Facebook	2.49	1.47	.57	.909
9	Using my smartphone longer than I had intended	3.02	1.55	.68	.902
10	The people around me tell me that I use my smartphone too much.	2.70	1.55	.67	.903

Overall alpha = .911; Scale Mean = 25.26; SD = 10.78.  
doi:10.1371/journal.pone.0083558.t003

**Gambar 2. Skala Smartphone Addiction**

### 3.6.2. *Fear of Missing Out*

Skala *fear of missing out* menggunakan skala berdasarkan aspek *fear of missing out* yang berasal dari teori Przybylski et al (2013), yaitu: *Self* dan *Relatedness*. Skala *fear of missing out* memiliki 6 alternatif jawaban. Jawaban 1 (sama sekali tidak berlaku bagi saya), 2 (tidak berlaku bagi saya), 3 (sedikit berlaku bagi saya), 4 (cukup berlaku bagi saya), 5 (berlaku bagi saya), dan 6 (sangat berlaku bagi saya).

### **Fear of Missing Out Scale: FoMOs**

Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013)

---

**Participant Instructions**

Below is a collection of statements about your everyday experience. Using the scale provided please indicate how true each statement is of your general experiences. Please answer according to what really reflects your experiences rather than what you think your experiences should be. Please treat each item separately from every other item.

**Response Anchors**

Not at all true of me	1
Slightly true of me	2
Moderately true of me	3
Very true of me	4
Extremely true of me	5

**Items**

1. I fear others have more rewarding experiences than me.
2. I fear my friends have more rewarding experiences than me.
3. I get worried when I find out my friends are having fun without me.
4. I get anxious when I don't know what my friends are up to.
5. It is important that I understand my friends "in jokes."
6. Sometimes, I wonder if I spend too much time keeping up with what is going on.
7. It bothers me when I miss an opportunity to meet up with friends.
8. When I have a good time it is important for me to share the details online (e.g. updating status).
9. When I miss out on a planned get-together it bothers me.
10. When I go on vacation, I continue to keep tabs on what my friends are doing.

**Calculating Individual Scores**

Individual scores can be computed by averaging responses to all ten items and forms a reliable composite measure ( $\alpha = .87$  to  $.90$ ).

**How to Cite**

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, 1814-1848.

**Notes on Use**

- Where and when possible, randomize the presentation order of these items.
- I am interested to hear about how the work is being used.
- This scale is provided free for personal and academic use.
- If you want to use this measure in a commercial or for profit organization let me know and we can work out licensing.

**Gambar 3. Skala Fear of Missing Out**

### 3.7. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 3.7.1. Validitas

Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur tersebut mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2007). Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur adalah teknik korelasi *product moment* dari karl pearson, dengan formulanya sebagai berikut (Sugiyono, 2013):

#### 3.7.2. Reliabilitas

Azwar (2007) menyatakan bahwa reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Dalam penelitian ini reliabilitas dihitung dengan menggunakan teknik analisis reliabilitas dengan formula dari *alpha cronbach*.

### 3.8. Teknik Analisis Data

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan teknik *product moment*. Alasan peneliti menggunakan analisis *product moment* dalam menganalisis data karena dalam penelitian terdapat satu variabel yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel tergantung.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan *smartphone addiction* dengan *fear of missing out* pada anak remaja di SMP Negeri 37 Medan yang dianalisis berdasarkan nilai  $r = 0.400$  dengan nilai  $p = < 0.01$  yang berarti *smartphone addiction* berkorelasi sedang dengan *fear of missing out*. Hal ini berarti bahwa *smartphone addiction* dengan *fear of missing out* cukup berhubungan satu sama lainnya. Dengan kata lain, semakin tinggi *smartphone addiction* maka semakin tinggi *fear of missing out*.

#### 5.2 Saran

1. Kepada siswa SMP Negeri 37 Medan, untuk selanjutnya lebih banyak memanfaatkan *smartphone* untuk belajar, mencari informasi bermanfaat, dan mengembangkan keterampilan. Jangan biarkan *smartphone* mengontrol hidup kita, tetapi gunakanlah sebagai alat untuk kebaikan. Sadari bahwa tidak semua hal di internet penting untuk diikuti, dan tidak apa-apa jika kita melewatkan beberapa informasi.
2. Kepada sekolah diharapkan meningkatkan interaksi sosial melalui program *outdoor learning* atau proyek kelompok. Selain itu, sekolah juga bisa mengajarkan siswa cara menggunakan teknologi untuk hal yang lebih produktif, seperti belajar daring, riset, atau pengembangan keterampilan.
3. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk memahami dampak jangka panjang dari *smartphone addiction* terhadap FoMO. Yang dimana



penelitian ini memiliki beberapa kekurangan dari hasil yang sudah diteliti ternyata tidak semua anak di sekolah tersebut mengalami *smartphone addiction* yang akan menghasilkan FoMO. Maka dari itu, salah satu hal yang dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya adalah dengan menggunakan metode longitudinal, yaitu dengan mengamati perubahan perilaku remaja dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat berfokus pada upaya intervensi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari *smartphone addiction* dan FoMO, misalnya melalui edukasi digital, program literasi media, atau strategi pengelolaan intensitas pemakaian *smartphone*. Kemudian juga pentingnya sosialisasi dampak negatif dari *smartphone addiction* jika terlalu berlebihan akan menjadi buruk untuk kehidupan sehari-hari.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J.P., Buff, C.L. & Burr, S.A. 2016. Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research* 14(1): 1. <https://journals.klalliance.org/index.php/JBER/article/view/192>
- Agusta, D. 2016. Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 5(3): 3. <https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/1021>
- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M. & Radfar, M. 2022. Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC Psychiatry* 22(1): 550. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6>
- Alt, D. & Boniel-Nissim, M. 2018. Parent–adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of fear of missing out (FoMO). *Journal of Family Issues* 39(13): 3391–3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>
- Amna, Z., Faradina, S. & Mufidah, R. 2020. Gambaran kecenderungan adiksi penggunaan ponsel cerdas pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* 3(2): 101–112. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i2.17615>
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asuro, D.P.A. & Saloom, G. 2024. Pengaruh fear of missing out, adiksi smartphone, dan loneliness terhadap perilaku phubbing pada generasi Z Kota Tangerang Banten. *Jurnal Psikologi* 17(1): 155–173. <https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i1.9464>
- Aulyah, I. & Isrofin, B. 2021. Hubungan harga diri dan fear of missing out dengan smartphone addiction mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development* 2(2): 132–142. <https://doi.org/10.32939/ijocd.v2i2.596>
- Azari, M.N. & Setianto, Y.P. 2021. Gender, konsumsi berita COVID-19 dan news fatigue di Jakarta. *Jurnal Kajian Jurnalisme* 5(1): 1. <https://doi.org/10.24198/jkj.v5i1.31587>
- Azwar, S. 2007. *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T.W. & Potenza, M.N. 2019. The interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 104: 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Cho, H., Kim, D.J. & Park, J.W. 2017. Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health* 33(5): 624–630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>
- Ghozali, I. 2009. *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gong, Z., Lv, Y., Jiao, X., Liu, J., Sun, Y. & Qu, Q. 2022. The relationship between COVID-19-related restrictions and fear of missing out, problematic smartphone use, and mental health in college students: The moderated moderation effect of resilience and social support. *Frontiers in Public Health* 10: 986498. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.986498>
- Griffiths, M.D. 2013. Adolescent mobile phone addiction: A cause for concern? *Education and Health* 31: 76–78.
- Irawan, A.W. & Tatiyani, T. 2023. Hubungan antara fear of missing out dan smartphone addiction terhadap kecenderungan perilaku phubbing pengguna social media pada siswa kelas XI MAN 3 Jakarta Pusat. *Psikologi Kreatif Inovatif* 3(3): 52–57. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3.3031>
- Jin, Y., Xiong, W., Liu, X. & An, J. 2023. Trait mindfulness and problematic smartphone use in Chinese early adolescent: The multiple mediating roles of negative affectivity and fear of missing out. *Behavioral Sciences* 13(3): 222. <https://doi.org/10.3390/bs13030222>
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H. & Yang, S. 2013. The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE* 8(12): e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Li, L., Griffiths, M.D., Mei, S. & Niu, Z. 2020. Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry* 11: 877. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00877>
- L Lin, Y.H., Chang, L.R., Lee, Y.H., Tseng, H.W., Kuo, T.B.J. & Chen, S.H. 2014. Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLoS ONE* 9(6): e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>

- Liu, N., Zhu, S., Zhang, W., Sun, Y. & Zhang, X. 2024. The relationship between fear of missing out and mobile phone addiction among college students: The mediating role of depression and the moderating role of loneliness. *Frontiers in Public Health* 12: 1374522. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1374522>
- Luca, L., Burlea, S.L., Chiroasca, A.C., Marin, I.M., Ciubara, A.B. & Ciubara, A. 2020. The FOMO syndrome and the perception of personal needs in contemporary society. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience* 11(1Sup1): 38–46. <https://doi.org/10.18662/brain/11.1Sup1/27>
- Mansyur, R.R., Marhani, M., Pribadi, I. & Anuar, A.B. 2023. Smartphone addiction dan hubungan sosial dalam keluarga. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13(1): 153. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6488>
- McGinnis, P.J. 2020. *Fear of missing out: Practical decision-making in a world of overwhelming choice*. Illinois: Sourcebooks.
- Ningsih, V.O. & Khoirunnisa, R.N. 2024. Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan adiksi media sosial pada penggemar K-pop. *Afeksi: Jurnal Psikologi* 3(2): 2.
- Paramita, T. & Hidayati, F. 2017. Smartphone addiction ditinjau dari alienasi pada siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati* 5(4): 858–862. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15456>
- Park, C. & Park, Y.R. 2014. The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity* 4(2): 147–150. <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2014.V4.336>
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R. & Gladwell, V. 2013. Fear of missing out scale [Dataset]. <https://doi.org/10.1037/t23568-000>
- Raudhati, H., Fetriyah, U.H. & Salmarini, D.D. 2020. Hubungan penggunaan smartphone dengan emosional pada remaja: Systematic review. *Proceeding of Sari Mulia University Nursing National Seminars* 2(1): 1.
- Rautela, S. & Sharma, S. 2022. Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): Shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society* 20(4): 461–479. <https://doi.org/10.1108/JICES-06-2021-0057>
- Rodrigues, S.M., et al. 2017. Nanotechnology for sustainable food production: Promising opportunities and scientific challenges. *Environmental Science: Nano* 4(4): 767–781. <https://doi.org/10.1039/C6EN00573J>



- Sangadah, N. 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. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.182>
- Santika & Gilang, M. 2015. Hubungan antara FoMO (fear of missing out) dengan kecanduan internet (internet addiction) pada remaja di SMAN 4 Bandung. UPI Institutional Repository.
- Sianipar, N.A. & Kaloeti, D.V.S. 2019. Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati* 8(1): 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Steele, R.G., Hall, J.A. & Christofferson, J.L. 2020. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review* 23(1): 15–26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syifa, A. 2020. Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10(1): 83–96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Vaghefi, I. & Lapointe, L. 2014. When too much usage is too much: Exploring the process of IT addiction. *2014 47th Hawaii International Conference on System Sciences*: 4494–4503. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2014.553>
- Wahyu, E. & Suhesty, A. 2025. Hubungan fear of missing out dengan perilaku phubbing pada remaja di Kota Samarinda. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan* 5(1): 217–225. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i1.4281>
- Walsh, S.P., White, K.M., Cox, S. & Young, R.McD. 2011a. Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior* 27(1): 333–342. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.011>
- Walsh, S.P., White, K.M., Cox, S. & Young, R.McD. 2011b. Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior* 27(1): 333–342. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.011>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B. & Brand, M. 2017. Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports* 5: 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>

Wilmer, H.H., Sherman, L.E. & Chein, J.M. 2017. Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology* 8: 605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>

Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L. & Zhang, W. 2023. The association between fear of missing out and mobile phone addiction: A meta-analysis. *BMC Psychology* 11(1): 338. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01376-z>







## LAMPIRAN

## SKALA PENELITIAN

### Lembar Persetujuan

Terima kasih karena telah membaca penjelasan singkat ini. Saya ingin mengajak anda untuk ikut serta dalam penelitian kecil yang sedang saya lakukan. Semua jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan digunakan di luar penelitian ini.

Saya adalah mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang melakukan penelitian mengenai hubungan antara Smartphone Addiction dan Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa. Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari tugas akhir saya.

Bersama ini saya mengajak anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner secara jujur sesuai dengan kondisi yang Anda alami. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Silakan isi pertanyaan dalam keadaan santai dan tidak terburu-buru.

Tidak ada risiko serius yang ditimbulkan dari pengisian survei ini, baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian ini juga tidak meminta data sensitif seperti nomor identitas atau informasi pribadi lainnya. Jika anda memiliki pertanyaan, kritik, atau saran mengenai penelitian ini, silahkan bertanya langsung kepada saya.

Nama / Inisial : .....

Usia : .....

Jenis Kelamin : .....

Kelas : .....

Responlah pernyataan berikut dengan rentang:

1 = sama sekali tidak berlaku bagi saya, 2 = sedikit berlaku bagi saya, 3 = cukup berlaku bagi saya, 4 = berlaku bagi saya, 5 = sangat berlaku bagi saya.  
Tulislah jawaban anda pada kolom sebelah kanan dengan respon angka.

### SKALA *SMARTPHONE ADDICTION*

No	Item	Jawaban
1.	Melewatkan pekerjaan yang direncanakan karena penggunaan <i>smartphone</i>	
2.	Mengalami kesulitan berkonsentrasi di dalam kelas, saat mengerjakan tugas, atau saat bekerja karna penggunaan <i>smartphone</i>	
3.	Merasa sakit di pergelangan tangan atau di bagian belakang leher saat menggunakan <i>smartphone</i>	
4.	Tidak tidak akan bisa bertahan jika tidak memiliki <i>smartphone</i>	
5.	Merasa tidak sabar dan gelisah jika saya tidak memegang <i>smartphone</i>	
6.	<i>Smartphone</i> selalu ada dalam pikiran saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya	
7.	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan <i>smartphone</i> saya, bahkan ketika kehidupan sehari-hari saya sudah sangat terganggu karena hal tersebut.	
8.	Terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> saya agar tidak ketinggalan perbincangan dengan orang lain di Twitter atau Facebook	
9.	Menggunakan <i>smartphone</i> lebih lama dari yang saya inginkan	
10.	Orang-orang di sekitar mengatakan bahwa saya terlalu sering menggunakan <i>smartphone</i> saya	

### SKALA FOMO (*FEAR OF MISSING OUT*)

No	Item	Jawaban
1.	Saya khawatir orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya.	
2.	Saya khawatir teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya	
3.	Saya khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya	
4.	Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya	
5.	Penting bagi saya untuk bisa memahami teman-teman saya “ saat bercanda.”	
6.	Terkadang, saya bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk selalu mengikuti apa yang sedang terjadi	
7.	Saya merasa gelisah ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman.	
8.	Ketika saya sedang memiliki waktu yang menyenangkan, penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara online (misalnya memperbarui status).	
9	Saya merasa gelisah ketika melewatkan acara kumpul Bersama yang sudah direncanakan	
10.	Ketika saya pergi berlibur, saya terus memperhatikan apa yang dilakukan teman-teman saya	

## DATA PRIMER

*Smartphone Addiction*

n	sa1	sa2	sa3	sa4	sa5	sa6	sa7	sa8	sa9	sa10
1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
2	4	5	5	5	3	2	4	4	4	3
3	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4
4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4
5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5
6	5	6	6	6	5	5	4	2	6	6
7	5	6	4	5	4	6	6	6	4	3
8	5	5	4	4	4	2	5	3	5	4
9	5	4	4	4	4	4	5	2	5	5
10	5	5	5	5	5	2	2	2	5	5
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
14	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5
15	2	1	2	2	2	1	2	2	4	4
16	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4
17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4
19	4	1	3	4	1	3	4	1	2	2
20	5	4	3	3	3	4	4	2	6	3
21	4	3	3	3	5	3	4	4	3	3
22	6	5	4	6	4	6	5	6	6	5
23	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2
24	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4
25	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30	5	5	4	6	5	4	6	4	6	6
31	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2
32	2	2	2	1	2	4	2	2	1	2
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	5	6	4	5	2	5	5	2	5	4
35	5	5	6	5	6	6	5	6	5	5
36	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
37	6	6	5	6	4	6	6	5	6	6
38	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5
39	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
40	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
43	4	4	6	5	4	4	4	3	5	5
44	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1
45	4	5	4	5	3	2	4	4	4	3
46	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4



47	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4
48	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5
49	5	6	6	6	5	5	5	2	6	6
50	5	6	4	5	4	6	6	5	4	3
51	5	5	4	4	4	2	5	3	4	4
52	5	4	4	4	4	4	5	2	5	6
53	5	5	5	5	5	2	2	2	6	5
54	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
55	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
56	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2
57	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5
58	2	1	2	3	2	1	2	2	4	4
59	4	4	5	2	4	4	2	2	4	4
60	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
61	3	2	2	4	4	4	4	2	2	4
62	5	1	3	4	1	3	4	1	2	2
63	5	5	3	3	3	4	4	2	6	3
64	4	3	4	3	5	3	4	4	3	3
65	6	5	4	5	4	6	5	6	6	5
66	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2
67	4	2	4	2	4	5	4	2	4	4
68	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
69	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
70	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
72	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
73	5	5	4	6	5	4	6	5	6	6
74	4	1	1	1	1	1	3	1	2	2
75	2	2	2	1	2	5	2	2	1	2
76	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1
77	5	6	4	4	2	5	5	2	5	4
78	5	5	5	5	6	6	5	6	5	5
79	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
80	5	6	5	6	4	6	6	5	6	6

***Fear of Missing Out***

N	fomo1	fomo2	fomo3	fomo5	fomo6	fomo7	fomo9	fomo10
1	5	5	5	2	5	5	2	5
2	5	5	5	5	5	5	5	5
3	5	5	2	5	5	6	5	5
4	6	2	5	2	2	6	2	6
5	5	2	6	2	2	5	2	6
6	5	5	6	2	5	5	2	6
7	5	2	5	2	2	5	2	5
8	5	5	5	5	5	5	5	5
9	5	2	5	2	5	6	2	5
10	5	2	5	2	2	5	2	5
11	6	1	6	1	1	6	1	6
12	6	2	5	2	1	6	1	6
13	5	2	5	5	2	5	2	5
14	5	2	5	5	5	5	5	5
15	2	2	2	5	5	5	6	6
16	5	5	5	5	5	5	2	5
17	5	5	5	5	5	5	5	5
18	5	5	5	2	5	5	2	5
19	5	2	2	5	5	5	2	6
20	2	5	5	2	5	5	1	5
21	5	1	6	1	1	6	1	5
22	5	5	5	2	5	5	2	5
23	5	2	5	2	2	6	2	5
24	5	5	2	5	5	5	2	5
25	5	5	2	5	2	5	5	5
26	2	5	2	2	5	6	1	6
27	5	5	2	2	2	5	2	5
28	5	2	5	1	1	5	1	6
29	6	1	6	1	1	6	1	6
30	6	2	5	6	2	5	2	5
31	5	2	5	2	2	6	2	5
32	2	2	2	5	5	5	5	5
33	5	5	2	2	2	5	2	5
34	5	5	2	5	5	5	2	5
35	6	5	6	6	6	5	5	6
36	5	5	5	5	5	5	5	5
37	5	6	2	5	6	2	5	2
38	2	5	5	5	5	5	5	5
39	5	2	5	1	1	5	1	5
40	5	5	5	5	5	5	2	5
41	2	5	5	5	2	5	1	6
42	6	6	6	1	1	6	1	6
43	6	5	5	2	2	6	1	6
44	5	5	5	2	5	5	3	5
45	5	5	5	5	5	5	5	5
46	5	5	2	5	5	5	5	5
47	6	2	5	2	3	6	2	6
48	5	2	6	3	2	5	2	6

49	5	5	6	2	5	5	2	6
50	5	2	6	2	2	5	2	5
51	5	6	5	5	5	5	5	5
52	6	2	5	2	5	6	2	5
53	5	3	5	2	2	5	2	5
54	6	1	5	1	1	6	1	6
55	6	2	5	2	1	6	1	6
56	5	2	5	6	2	5	2	5
57	5	2	5	5	6	5	5	5
58	2	2	2	5	5	6	6	6
59	5	5	5	5	5	5	2	5
60	5	5	5	5	5	5	6	5
61	5	5	5	2	5	5	2	6
62	5	2	2	5	5	5	3	6
63	2	5	5	2	5	5	1	5
64	5	1	6	1	1	4	1	5
65	5	5	5	2	6	5	2	5
66	5	2	5	3	2	6	2	5
67	5	5	2	5	5	5	2	5
68	5	5	3	5	2	5	5	5
69	2	6	2	2	5	6	1	6
70	6	5	2	2	2	5	2	5
71	5	3	5	1	1	5	1	6
72	6	1	5	1	1	6	1	6
73	6	2	5	6	2	5	2	5
74	5	2	5	3	2	6	2	5
75	2	2	2	5	6	5	5	5
76	5	5	2	2	2	6	2	5
77	5	5	2	5	5	5	2	5
78	6	5	6	6	6	5	6	6
79	5	5	5	5	5	5	5	6
80	5	6	2	5	6	2	6	2

## HASIL ANALISIS DATA

### Reliabilitas Smartphone Addiction

#### Scale Reliability Statistics

Cronbach's $\alpha$	
scale	0.97

#### Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped
		Cronbach's $\alpha$
sa1	0.88	0.97
sa2	0.87	0.97
sa3	0.90	0.97
sa4	0.90	0.96
sa5	0.84	0.97
sa6	0.81	0.97
sa7	0.87	0.97
sa8	0.77	0.97
sa9	0.88	0.97
sa10	0.89	0.97

### Reliabilitas Fear of Missing Out sebelum gugur

#### Scale Reliability Statistics

Cronbach's $\alpha$	
scale	0.77

## Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped
		Cronbach's $\alpha$
<b>fomo1<sup>a</sup></b>	0.33	0.76
<b>fomo2</b>	0.49	0.74
<b>fomo3<sup>a</sup></b>	0.44	0.75
<b>fomo4<sup>a</sup></b>	0.21	0.77
<b>fomo5</b>	0.58	0.73
<b>fomo6</b>	0.70	0.70
<b>fomo7<sup>a</sup></b>	0.47	0.75
<b>fomo8</b>	0.11	0.78
<b>fomo9</b>	0.62	0.72
<b>fomo10<sup>a</sup></b>	0.40	0.76

## Reliabilitas Fear of Missing Out setelah gugur

## Scale Reliability Statistics

	Cronbach's $\alpha$
<b>scale</b>	0.79

## Item Reliability Statistics

	Item-rest correlation	If item dropped
		Cronbach's $\alpha$
<b>fomo1<sup>a</sup></b>	0.30	0.79
<b>fomo2</b>	0.47	0.77
<b>fomo3<sup>a</sup></b>	0.42	0.78
<b>fomo5</b>	0.62	0.74
<b>fomo6</b>	0.70	0.72
<b>fomo7<sup>a</sup></b>	0.50	0.77
<b>fomo9</b>	0.64	0.74
<b>fomo10<sup>a</sup></b>	0.42	0.78



## Descriptives Demografi

	<b>N</b>	<b>Missing</b>
<b>Subjek Penelitian :</b>	80	0

## Descriptives Statistik

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>Smartphone addiction</b>	80	36.10	13.92	10	56
<b>Fear of missing out</b>	80	32.92	4.59	24	46

## Distribusi Data (Normalitas)

	<b>N</b>	<b>Skewness</b>		<b>Kurtosis</b>	
		<b>Skewness</b>	<b>SE</b>	<b>Kurtosis</b>	<b>SE</b>
<b>Smartphone addiction</b>	80	-0.58	0.27	-0.96	0.53
<b>Fear of missing out</b>	80	0.56	0.27	0.08	0.53

## Correlation Matrix

		<b>Smartphone addiction</b>	<b>Fear of missing out</b>
<b>Smartphone addiction</b>	<b>Pearson's r</b>	—	
	<b>df</b>	—	
	<b>p-value</b>	—	
<b>Fear of missing out</b>	<b>Pearson's r</b>	0.40***	—
	<b>df</b>	78	—
	<b>p-value</b>	<.001	—

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$


## KATEGORISASI DATA

Frequencies of Kategori smartphone addiction

Kategori smartphone addiction	Counts	% of Total	Cumulative %
<b>Rendah</b>	18	23%	23%
<b>Sedang</b>	52	65%	88%
<b>Tinggi</b>	10	13%	100%

Frequencies of Kategori fear of missing out

Kategori fear of missing out	Counts	% of Total	Cumulative %
<b>Rendah</b>	15	19%	19%
<b>Sedang</b>	54	68%	86%
<b>Tinggi</b>	11	14%	100%

 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
Kampus I : Jalan Kizilam Nomor 1 Medan Estate 55 (061) 7380168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Gajahmudi Nomor 79 / Jalan Sei Selayu Nomor 70 A 55 (061) 42402864, Medan 20123  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-mail: [uma.medanarea@uma.ac.id](mailto:uma.medanarea@uma.ac.id)

---

Nomor : 737/FPSI/01.10/II/2025 26 Februari 2025  
Lampiran :  
Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah  
SMP Negeri 37 Medan  
di -  
Tempat

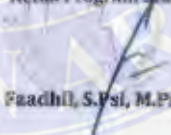
Dengan hormat,  
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan SMP Negeri 37 Medan sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Rizky Wulandari Simanjuntak  
Nomor Pokok Mahasiswa : 188600147  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi



Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Smartphone Addiction dengan Fear of Missing Out pada Anak Remaja di SMP Negeri 37 Medan**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di SMP Negeri 37 Medan. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Bapak Dr. M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An, Dekan,  
Ketua Program Studi Psikologi  
  
Faadli, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip



**PEMERINTAH KOTA MEDAN**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UPT SMP NEGERI 37 MEDAN**  
Jalan Timor No. 36-B Medan Telp. (061) 4146059 Kode Pos : 20235 Email: [smpn.37medan@yahoo.co.id](mailto:smpn.37medan@yahoo.co.id)

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 400.3.12.1/172**

Sehubungan surat masuk dari Universitas Medan Area Medan Fakultas Psikologi dengan Nomor surat : 737/FPSI/01.10/II/2025 tentang permohonan izin melakukan Penelitian.  
Plt Kepala UPT SMP Negeri 37 Medan menerangkan bahwa :

NO	NAMA	NIM	JENJANG	PROGRAM STUDI/FAKULTAS
1	Rizky Wulandari Simanjuntak	188600147	S1	PSIKOLOGI

benar Mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan Penelitian di UPT SMP Negeri 37 Medan pada tanggal 10 Maret 2025 s/d 11 Maret 2025.  
Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dipergunakan seperlunya.

Medan, 11 Maret 2025

Plt. Kepala UPT SMP Negeri 37 Medan



Mangara Tun Panjaitan, S.Pd, M.M  
NIP. 19710310 199702 1 003

