

HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN PELAKU BULLYING PADA REMAJA DI SMPN 32 PEKANBARU

Nur Afriani¹, Eka Malfasari², Emul Yani³, Fitry Erlin⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: nurafriani0000@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena perilaku *bullying* di kalangan remaja masih menjadi masalah serius yang kian berkembang seiring dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan perilaku *bullying* pada remaja di SMP Negeri 32 Pekanbaru. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 32 Pekanbaru, dengan sampel sebanyak 232 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Fear of Missing Out Scale (FoMOs)* yang mengacu pada aspek Przybylski dan Olweus Bully/Victim Questionnaire-Revised (OBVQ-R). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil: Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang antara *FoMO* dan perilaku *bullying*, yang ditunjukkan dengan nilai p-value = 0,001 dan nilai korelasi $r = -0,444$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *FoMO*, semakin rendah kecenderungan remaja melakukan *bullying*. Diskusi: Temuan ini menunjukkan pola hubungan negatif, di mana remaja dengan *FoMO* tinggi cenderung lebih fokus pada pemantauan aktivitas sosial (monitoring) untuk mengatasi kecemasan mereka daripada melakukan agresi verbal atau fisik. Sebaliknya, perilaku *bullying* mungkin lebih didominasi oleh individu dengan karakteristik psikososial yang berbeda.

Kata Kunci: *Bullying*, Cross-Sectional, *Fear Of Missing Out (FoMO)*, Remaja.

ABSTRACT

The phenomenon of bullying behavior among adolescents remains a serious problem that continues to grow alongside the high intensity of social media use. This study aims to determine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and bullying behavior among adolescents at SMP Negeri 32 Pekanbaru. Methods: This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of students at SMP Negeri 32 Pekanbaru, with a sample of 232 respondents selected using stratified random sampling technique. Data collection was conducted using the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) instrument based on Przybylski's aspects and the Olweus Bully/Victim Questionnaire-Revised (OBVQ-R). Data analysis was performed using the Pearson correlation test. Results: Statistical analysis revealed a significant relationship with moderate strength between FoMO and bullying behavior, indicated by a p-value of 0.001 and a correlation coefficient $r = -0.444$. This indicates that the higher the level of FoMO, the lower the tendency for adolescents to engage in bullying behavior. Discussion: These findings suggest a negative relationship pattern, where adolescents with high FoMO tend to focus more on social monitoring to alleviate their anxiety rather than committing verbal or physical aggression.

Conversely, bullying behavior may be more predominant among individuals with different psychosocial characteristics.

Keywords: *Adolescents, Bullying, Cross-Sectional, Fear Of Missing Out (FoMO).*

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara biologis, kognitif, maupun psikososial (Ermis et al., 2022). Pada periode ini, remaja mulai mencari identitas diri dan sangat bergantung pada penerimaan kelompok teman sebaya, sehingga rentan terhadap pengaruh sosial negatif (Santrock, 2019). Kebutuhan interaksi ini mendorong penggunaan media sosial masif, dengan >80% remaja global aktif harian dan di Indonesia 229 juta pengguna 95,92% pelajar, rata-rata 1-5 jam/hari (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Namun, dinamika interaksi sosial sering memunculkan perilaku *bullying*.

(Olweus, (2013) mendefinisikan *bullying* sebagai perilaku agresif berulang yang dilakukan pelaku terhadap korban yang lebih lemah, mencakup fisik, verbal, psikologis, atau *cyberbullying*. Secara global, data UNESCO (2019) menunjukkan bahwa lebih dari 30% remaja di seluruh dunia pernah mengalami *bullying*. Di Indonesia, angka kejadian ini tergolong mengkhawatirkan. Situasi ini diperburuk dengan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2023) yang mencatat peningkatan tren kasus kekerasan anak di satuan pendidikan setiap tahunnya, mencerminkan bahwa sekolah belum sepenuhnya aman dari perilaku agresif pelaku *bullying*.

Data terbaru dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) tahun 2025 memperlihatkan tingginya angka kekerasan pada usia remaja (13-17 tahun) di tingkat nasional maupun daerah. Provinsi Riau menjadi salah satu wilayah dengan tingkat kasus yang signifikan, mencatat total 612 kasus kekerasan. Dari jumlah tersebut, Kota Pekanbaru menyumbang angka tertinggi dibandingkan kabupaten/kota lainnya di Riau, yakni sebanyak 139 kasus (KEMENPPPA, 2025). Tingginya angka kejadian di Pekanbaru mengindikasikan maraknya perilaku pelaku *bullying* di kalangan pelajar SMP.

Salah satu faktor psikologis utama yang mendorong remaja menjadi pelaku *bullying* adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari informasi maupun pengalaman sosial orang lain (Przybylski et al., 2013). Remaja pelaku ber-*FoMO* tinggi cenderung memantau media sosial terus-menerus untuk validasi sosial, sehingga menggunakan *bullying* sebagai strategi dominasi kelompok dan mengurangi kecemasan tersisih (Pujiastuti et al., 2025; Afifah et al., 2024)

Dampak dari perilaku pelaku *bullying* sangat luas dan jangka panjang. Selain merusak korban kecemasan, depresi, suicidal, pelaku berisiko mengalami kontrol diri rendah, kecemasan sosial kronis, dan berkembang menjadi kriminalitas dewasa (Kunhao et al., 2024). *FoMO* memperparah dengan mendorong pelaku mencari pengakuan melalui *agresivitas digital* dan *offline* (Oliveira et al., 2024; Zhu et al., 2023)

SMP Negeri 32 Pekanbaru sebagai salah satu institusi pendidikan menengah di Kota Pekanbaru tidak luput dari dinamika interaksi remaja yang berpotensi menjadi pelaku *bullying*. Interaksi antar siswa yang intens tanpa diimbangi kematangan emosional seringkali memicu gesekan yang berujung pada kekerasan verbal maupun fisik. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku ini menjadi sangat mendesak.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, **penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan pelaku *bullying* pada remaja**

di SMP Negeri 32 Pekanbaru. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai peran persepsi tubuh dalam dinamika kekerasan remaja, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam merancang program bimbingan konseling dan kebijakan pencegahan *bullying* yang lebih komprehensif dan tepat sasaran.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi antara variabel independen dan dependen dalam satu waktu pengukuran. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 32 Pekanbaru dengan populasi yang mencakup seluruh siswa aktif di sekolah tersebut. Sampel penelitian berjumlah 232 responden siswa yang berusia antara 12 hingga 16 tahun. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*, di mana strata dibagi berdasarkan jenjang kelas VII, VIII, dan IX untuk memastikan bahwa setiap tingkatan kelas terwakili secara proporsional dan acak dalam unit sampel yang diambil.

Analisis data dilakukan melalui tahapan penyuntingan, pengkodean, dan tabulasi menggunakan perangkat lunak statistik komputer. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik demografi responden serta distribusi frekuensi, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis hubungan antara *Fear of Missing Out* dan perilaku *bullying*. Mengingat data penelitian tidak terdistribusi secara normal berdasarkan uji normalitas, maka uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi non-parametrik *Spearman Rank (Rho)* dengan tingkat kemaknaan atau signifikansi alpha ditetapkan sebesar 0,05.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 32 Pekanbaru dengan melibatkan 232 responden. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antar variabel.

1) Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai karakteristik responden, meliputi umur siswa SMP N 32 Pekanbaru, serta distribusi hasil statistik deskriptif dari variabel *Fear of Missing Out* dan perilaku *bullying*.

1. Data Umum

Tabel 1
Karakteristik Responden berdasarkan Umur pada Siswa/i SMPN 32 Pekanbaru

Variabel	Mean	Median	SD	Min- Max
Umur	13,74	14,00	,995	12-16

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *mean* usia responden adalah 13,74 tahun dengan standar deviasi 0,995. Nilai *median* berada pada angka 14 tahun, dengan rentang usia minimum 12 tahun dan maksimum 16 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja awal.

Tabel 2
Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin pada Siswa/I SMPN 32 Pekanbaru

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Perempuan	118	50,9
	Laki- laki	114	49,1
Total		232	100,0

Tabel 2 menunjukkan karakteristik responden, bahwa dari total 232 responden, sebanyak 118 siswa (50,9%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan 114 siswa (49,1%) berjenis kelamin laki-laki. Persentase yang hampir seimbang ini menunjukkan bahwa penelitian memiliki representasi gender yang proporsional.

2. Data Khusus

Tabel 3
Rata- rata skor variabel *Fear of Missing Out*

Variabel	Mean	Median	SD	Min- Max
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	25,16	25,00	4,888	10-39

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *Fear of Missing Out (FoMO)* pada responden memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 25,16 dengan *median* 25,00, yang mengindikasikan bahwa tingkat *FoMO* di antara siswa berada pada level yang relatif seimbang di sekitar nilai tengah distribusi. Nilai standar deviasi (*SD*) sebesar 4,988 menunjukkan adanya variasi yang cukup berarti antar responden terkait pengalaman kecemasan sosial akibat takut tertinggal informasi atau aktivitas teman sebaya. Rentang nilai minimum 10 hingga maksimum 39 menunjukkan bahwa terdapat siswa dengan tingkat *FoMO* yang sangat rendah hingga tinggi, sehingga menggambarkan heterogenitas pengalaman *FoMO* pada remaja SMP Negeri 32 Pekanbaru.

Tabel 4
Rata- rata skor variabel *Bullying*

Variabel	Mean	Median	SD	Min- Max
<i>Bullying</i>	14,63	12,00	5,546	11-36

Hasil analisis deskriptif untuk variabel perilaku *bullying* menunjukkan bahwa responden memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14,63 dengan *median* 12,00, yang menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku *bullying* cenderung berada pada tingkat rendah hingga sedang pada sebagian besar siswa. Nilai standar deviasi (*SD*) sebesar 5,546 mengindikasikan adanya perbedaan yang cukup lebar antar responden dalam hal kecenderungan melakukan tindakan *bullying*. Rentang skor minimum 11 hingga maksimum 36 memperlihatkan bahwa terdapat siswa dengan kecenderungan *bullying* yang sangat rendah, namun juga terdapat siswa dengan kecenderungan *bullying* yang jauh lebih tinggi.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan *FoMO* dengan pelaku *bullying* pada remaja SMPN 32 Pekanbaru. yang sebelumnya dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas dapat dilihat dari kurva histogram, nilai Kolmogorov-Smirnov, nilai skewness dibagi nilai standar error yang didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan adalah uji korelasi spearman. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Hubungan *Fear of Missing Out* dengan pelaku *Bullying* pada remaja di SMPN 32 Pekanbaru

No.	Variabel	N	Mean	p value
1.	<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	232	25,16	,000
2.	<i>Bullying</i>	232	14,63	,000

Uji korelasi *Spearman Rho* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan pelaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 32 Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa kedua variabel memiliki jumlah responden yang sama, yaitu 232 siswa. Nilai rata-rata pada variabel *FoMO* adalah 25,16 sedangkan *mean* pada variabel pelaku *bullying* adalah 14,63 yang menunjukkan kecenderungan tingkat *FoMO* dan kecenderungan menjadi pelaku *bullying* berada pada kategori sedang dalam kelompok penelitian ini.

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai p-value = 0,000 pada kedua variabel. Karena nilai p lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *FoMO* dengan perilaku *bullying* pada remaja. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan pelaku *bullying* pada remaja” dapat diterima.

Pembahasan

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa *mean* usia responden adalah 13,74 tahun dengan standar deviasi sebesar 0,995. Nilai *median* berada pada 14 tahun, yang mengindikasikan bahwa separuh dari responden berada pada atau di bawah usia tersebut. Rentang usia responden berada pada 12 hingga 16 tahun, sehingga seluruh partisipan termasuk dalam kategori remaja awal, sesuai dengan kelompok usia siswa sekolah menengah pertama yang menjadi fokus penelitian ini.

Secara perkembangan, rentang usia 12–16 tahun merupakan fase yang ditandai dengan peningkatan kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial serta pembentukan identitas diri. Literatur menjelaskan bahwa masa remaja awal merupakan periode ketika individu mulai menunjukkan sensitivitas sosial yang lebih tinggi, terutama terkait hubungan dengan teman sebaya dan penilaian sosial (A. S. Pratiwi et al., 2024). Pada tahap perkembangan ini, remaja lebih rentan mengalami berbagai bentuk tekanan sosial, baik secara langsung melalui interaksi tatap muka maupun secara tidak langsung melalui media digital.

Temuan ini selaras dengan penelitian Oliveira et al., (2024) yang menunjukkan bahwa kelompok usia remaja dan dewasa muda memiliki kerentanan tinggi terhadap

fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, terutama karena intensitas penggunaan media sosial yang semakin meningkat pada usia tersebut. *FoMO* pada remaja berkaitan erat dengan kebutuhan untuk selalu terhubung serta kecemasan ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial teman sebaya. Penelitian lain oleh Semarajana et al., (2024) juga menguatkan bahwa remaja usia sekolah menengah menunjukkan kecenderungan signifikan terhadap *FoMO*, terutama karena aktivitas daring yang intens dan proses perbandingan sosial yang meningkat pada masa pubertas.

Dalam konteks penelitian yang berkaitan dengan *FoMO* maupun *bullying*, kondisi perkembangan pada usia 12–16 tahun menjadi sangat relevan. Pada tahap ini, remaja sedang berada dalam proses pencarian identitas sosial dan mulai sangat memperhatikan persepsi orang lain terhadap dirinya. Sensitivitas tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresi sosial maupun pengalaman sebagai korban *bullying*, mengingat remaja sangat bergantung pada penerimaan kelompok sebaya. Penelitian A. Pratiwi et al., (2020) menegaskan bahwa remaja sangat responsif terhadap dinamika sosial, dan tekanan untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari eksklusi sosial menjadi pemicu penting dalam munculnya perilaku kompulsif di media sosial maupun konflik interpersonal di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, karakteristik usia responden yang berada pada kategori remaja awal tidak hanya menggambarkan profil demografis penelitian, tetapi juga memberikan landasan teoritis yang kuat mengapa kelompok ini relevan untuk dikaji dalam konteks fenomena *FoMO* dan *bullying*. Usia 12–16 tahun merupakan periode kritis yang ditandai oleh peningkatan kebutuhan afiliasi sosial, sensitivitas terhadap penilaian teman sebaya, dan keterlibatan tinggi dalam aktivitas digital. Semua faktor tersebut berkontribusi terhadap munculnya dinamika psikososial yang menjadi fokus penelitian ini.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, diketahui bahwa dari total 232 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian, terdapat 118 responden (50,9%) berjenis kelamin perempuan dan 114 responden (49,1%) berjenis kelamin laki-laki. Proporsi yang relatif seimbang ini menunjukkan bahwa penelitian memiliki representasi gender yang proporsional, sehingga memungkinkan analisis yang lebih objektif dalam melihat variasi perilaku maupun pengalaman psikososial antar jenis kelamin.

Keseimbangan komposisi gender ini penting untuk diperhatikan karena fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* maupun *bullying* dapat dialami oleh kedua jenis kelamin, meskipun bentuk, intensitas, dan ekspresinya dapat berbeda. Penelitian Pratiwi et al. (2024) mengemukakan bahwa remaja—baik laki-laki maupun perempuan—memiliki sensitivitas tinggi terhadap dinamika sosial, terutama terkait penerimaan kelompok sebaya dan tekanan untuk tetap terhubung melalui media digital. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan mengalami *FoMO* pada usia remaja awal, tanpa perbedaan signifikan antara jenis kelamin dalam prevalensinya.

Temuan dalam penelitian Oliveira et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *FoMO* tidak terbatas pada satu jenis kelamin tertentu, melainkan berkaitan dengan pola penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial pada individu. Dalam penelitian tersebut, baik responden laki-laki maupun perempuan menunjukkan adanya hubungan positif antara *FoMO*, kualitas tidur, kecemasan, dan penggunaan smartphone, sehingga mengindikasikan bahwa faktor psikologis dan teknologi lebih dominan dibanding faktor biologis atau gender dalam memengaruhi munculnya *FoMO*.

Sementara itu, penelitian Semarajana et al. (2025) menegaskan bahwa *FoMO* pada siswa sekolah menengah dipengaruhi oleh keterlibatan remaja dalam media sosial, perbandingan sosial, serta kebutuhan akan afiliasi, dan faktor-faktor tersebut muncul pada kedua jenis kelamin. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi cenderung mengalami kecemasan, stres, atau depresi yang berkorelasi dengan *FoMO*, tanpa perbedaan yang signifikan antar gender dalam kecenderungan mengalami dampak psikologis tersebut.

Dengan demikian, representasi gender yang seimbang dalam penelitian ini memberikan landasan analitis yang kuat, karena memungkinkan interpretasi data *FoMO* dan *bullying* secara lebih komprehensif tanpa bias gender. Temuan ini juga menegaskan bahwa fenomena *FoMO* dan *bullying* merupakan isu psikososial yang bersifat lintas gender, sehingga intervensi maupun pencegahannya perlu dirancang secara inklusif untuk mencakup kebutuhan baik siswa laki-laki maupun perempuan.

3. Distribusi Responden Berdasarkan Skor *Fear of Missing Out (FoMO)*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh bahwa skor *Fear of Missing Out (FoMO)* pada 232 responden menunjukkan *mean* = 25,16 dan *median* = 25,00 yang relatif berdekatan. Keselarasan kedua nilai tersebut mengindikasikan bahwa distribusi tingkat *FoMO* pada siswa cenderung simetris dan berada pada kategori sedang, sehingga sebagian besar responden memiliki kecenderungan *FoMO* yang moderat. Nilai standar deviasi sebesar 4,888 mengindikasikan adanya variasi yang cukup bermakna antar individu, yang menunjukkan bahwa pengalaman terhadap *FoMO* di kalangan siswa tidak bersifat homogen. Rentang skor minimum 10 hingga maksimum 39 memperlihatkan adanya spektrum *FoMO* yang luas, mulai dari siswa yang hampir tidak mengalami *FoMO* hingga yang menunjukkan tingkat *FoMO* relatif tinggi.

Kehadiran variasi skor yang cukup lebar ini sesuai dengan temuan Pratiwi et al. (2024) yang melaporkan bahwa siswa sekolah menengah menunjukkan perbedaan signifikan dalam sensitivitas terhadap dinamika sosial dan tekanan digital. Dalam penelitiannya, mayoritas siswa SMK berada pada kategori *FoMO* sedang, namun terdapat pula kelompok kecil yang menunjukkan *FoMO* tinggi dan perlu perhatian khusus karena kerentanannya terhadap tekanan psikologis dan sosial. Hal ini sejalan dengan pola yang terlihat pada responden penelitian Anda, di mana sebagian kecil siswa menunjukkan skor *FoMO* mendekati kategori tinggi, yang dapat menjadi indikator adanya kecemasan sosial berlebih akibat tuntutan untuk selalu terhubung dengan lingkungan pertemanan.

Selain itu, penelitian Oliveira et al. (2024) menegaskan bahwa individu dengan skor *FoMO* tinggi cenderung mengalami dampak psikologis tambahan, seperti gangguan kualitas tidur, kecemasan, dan penggunaan smartphone secara kompulsif. Studi tersebut menemukan korelasi positif antara *FoMO*, kualitas tidur yang buruk, kecemasan, serta kecenderungan adiksi smartphone, yang menunjukkan bahwa *FoMO* dapat berkembang menjadi tekanan psikologis yang berdampak pada fungsi keseharian. Dengan demikian, keberadaan responden dengan skor *FoMO* tinggi dalam penelitian ini mengindikasikan potensi kerentanan pada kelompok tertentu yang perlu mendapat perhatian dalam intervensi pendidikan maupun konseling.

Temuan pada penelitian Semarajana et al. (2025) turut menguatkan bahwa remaja tingkat SMP dan SMA merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap *FoMO*. Penelitian tersebut menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat *FoMO* dengan

kecemasan, stres, dan depresi pada siswa, di mana semakin tinggi skor *FoMO* maka semakin besar kemungkinan siswa mengalami tekanan psikologis. Dengan rentang skor *FoMO* responden Anda yang mencapai nilai tinggi (39), hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mungkin berada pada kondisi psikologis yang kurang stabil akibat paparan terus-menerus terhadap informasi media sosial dan perbandingan sosial.

Secara keseluruhan, skor *FoMO* pada responden menggambarkan bahwa fenomena *FoMO* cukup nyata terjadi pada siswa SMP Negeri 32 Pekanbaru. Meskipun secara umum berada pada kategori sedang, keberadaan siswa dengan skor *FoMO* rendah hingga sangat tinggi menegaskan bahwa pengalaman *FoMO* pada remaja sangat beragam dan dipengaruhi oleh kondisi psikososial masing-masing individu. Kondisi ini relevan dengan fase perkembangan remaja awal yang ditandai oleh kebutuhan afiliasi sosial tinggi, sensitivitas terhadap penerimaan kelompok, serta keterlibatan intens dalam aktivitas media sosial. Dengan demikian, data ini memberikan dasar penting bagi sekolah untuk merancang program literasi digital, sosialisasi penggunaan media sosial yang sehat, dan dukungan konseling bagi siswa dengan tingkat *FoMO* tinggi.

4. Distribusi Responden Berdasarkan Skor *Bullying*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel perilaku *bullying* pada 232 responden menunjukkan *mean* = 14,63 dan *median* 12,00 yang relatif lebih rendah dibandingkan potensi skor maksimum instrumen. Kesenjangan antara nilai *mean* dan *median* ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa cenderung memiliki kecenderungan perilaku *bullying* pada tingkat rendah hingga sedang, dengan beberapa individu yang memiliki skor lebih tinggi sehingga menaikkan rata-rata. Nilai standar deviasi sebesar 5,546 menggambarkan adanya variasi yang cukup besar di antara responden, sehingga menunjukkan bahwa kecenderungan *bullying* tidak bersifat homogen dalam populasi siswa.

Rentang skor minimum 11 hingga maksimum 36 menunjukkan spektrum kecenderungan *bullying* yang sangat luas, mulai dari siswa yang hampir tidak terlibat dalam perilaku *bullying* hingga kelompok kecil yang memiliki kecenderungan *bullying* cukup tinggi. Rentang nilai ini mengisyaratkan adanya heterogenitas perilaku sosial siswa, yang dapat dipengaruhi oleh faktor individual, sosial, maupun lingkungan sekolah. Pola distribusi ini relevan mengingat bahwa perilaku *bullying* pada remaja umumnya tidak muncul secara seragam, melainkan bergantung pada dinamika relasi sosial dan struktur kelompok sebaya.

Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan literatur nasional dan internasional yang menunjukkan bahwa masa remaja awal merupakan periode ketika perilaku agresi sosial atau *bullying* dapat muncul sebagai upaya memperoleh dominasi sosial atau penerimaan kelompok. Pratiwi et al. (2024) mengemukakan bahwa remaja berada pada fase perkembangan psikososial yang sensitif terhadap penerimaan teman sebaya, sehingga beberapa individu dapat mengekspresikan tekanan sosial tersebut dalam bentuk perilaku agresif, termasuk *bullying*.

Selain itu, faktor tekanan sosial dan dinamika kelompok yang berkaitan dengan penggunaan media sosial juga turut memengaruhi perilaku *bullying*. Semarajana et al. (2025) menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, stres, dan perbandingan sosial pada remaja, yang pada beberapa kasus dapat memicu perilaku agresif baik secara langsung maupun melalui platform digital (*cyberbullying*). Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja dengan

tingkat stres dan *FoMO* yang lebih tinggi dapat memiliki risiko lebih besar untuk terlibat dalam perilaku *bullying*.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian Oliveira et al. (2024) menjelaskan bahwa tekanan psikologis yang dipicu oleh *FoMO* dan kecemasan sosial dapat meningkatkan perilaku impulsif dan menurunkan regulasi emosi pada remaja. Ketidakmampuan mengelola emosi dan tekanan sosial tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong munculnya tindakan agresi, baik dalam bentuk verbal, sosial, maupun fisik.

Dengan demikian, meskipun skor rata-rata *bullying* pada siswa SMP Negeri 32 Pekanbaru tergolong rendah hingga sedang, keberadaan responden dengan skor yang lebih tinggi menjadi indikasi penting bagi pihak sekolah untuk memperhatikan dinamika relasi sosial di lingkungan siswa. Variasi skor yang luas menunjukkan bahwa perilaku *bullying* tidak hanya terjadi pada kelompok kecil siswa, tetapi dapat muncul dalam konteks interaksi yang lebih kompleks dan dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti tekanan teman sebaya, penggunaan media sosial, dan regulasi emosi. Data ini memberikan dasar bagi sekolah untuk memperkuat program pencegahan *bullying*, penguatan karakter, dan konseling yang adaptif sesuai kebutuhan perkembangan remaja.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan *Fear of Missing Out* dengan pelaku *Bullying* pada remaja di SMP N 32 Pekanbaru

Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan kejadian perilaku *bullying* ($r = -0,444$; $p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *FOMO* seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk menjadi pelaku *bullying*. Hasil ini dapat dijelaskan melalui *perspektif Self-Determination Theory* dan konsep *Need to Belong*. Individu dengan tingkat *FOMO* yang tinggi cenderung memiliki kebutuhan dasar akan keterhubungan sosial *relatedness* yang tidak terpenuhi secara optimal, sehingga memicu kecemasan sosial dan ketakutan akan pengucilan. Sejalan dengan penelitian Beyens et al. (2016) serta Elhai et al. (2021), *FOMO* lebih kuat diasosiasikan dengan masalah internalisasi seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri, dibandingkan masalah eksternalisasi seperti agresi. Oleh karena itu, individu dengan *FOMO* tinggi cenderung mengadopsi perilaku konformis atau pasif untuk menjaga posisi aman dalam kelompok, menghindari konflik, dan mencegah risiko penolakan sosial yang mungkin timbul akibat perilaku agresif seperti *bullying*. Sebaliknya, korelasi negatif ini juga menyiratkan bahwa individu dengan tingkat *FOMO* yang rendah justru memiliki potensi lebih tinggi menjadi pelaku *bullying*. Fenomena ini dapat dianalisis dari aspek sensitivitas sosial. Individu dengan *FOMO* rendah cenderung memiliki kemandirian emosional yang lebih tinggi atau, dalam kasus ekstrem, ketidakpedulian terhadap validasi sosial daring maupun luring. Hal ini sejalan dengan karakteristik pelaku *bullying* yang sering kali memiliki tingkat empati yang rendah dan dominasi sosial yang tinggi. Menurut studi yang dilakukan oleh Oberst et al. (2017) dan Wang et al. (2018), meskipun penggunaan media sosial yang bermasalah sering dikaitkan dengan *FOMO*, perilaku agresi siber maupun konvensional membutuhkan *power imbalance* yang sering kali absen pada individu yang cemas (*FOMO* tinggi). Dengan demikian, subjek yang sangat cemas akan tertinggal lebih sibuk memantau orang lain *surveillance* daripada menyerang orang lain, sementara mereka yang masa bodoh (*FOMO* rendah) tidak memiliki *psychological barrier* untuk melakukan intimidasi.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif terhadap respons responden, ditemukan pola yang signifikan terkait manifestasi *Fear of Missing Out* (dan kecenderungan perilaku *bullying* di kalangan subjek penelitian. Pada variabel *FOMO*, item yang paling mendominasi dengan

skor *mean* (3.12) adalah pernyataan "Saya menghabiskan banyak waktu untuk mengikuti sesuatu yang sedang terjadi di platform media sosial". Temuan ini mengindikasikan bahwa inti dari pengalaman *FOMO* pada responden bukan sekadar perasaan cemas internal, melainkan telah bermanifestasi menjadi perilaku *surveillance behavior* aktivitas daring. Mengacu pada teori Przybylski dkk. (2013), tingginya skor pada item ini menunjukkan adanya defisit dalam pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, khususnya *relatedness* kebutuhan untuk terhubung, yang dikompensasi melalui pemantauan media sosial secara intensif agar tidak tertinggal informasi terkini.

Sebaliknya, item dengan keterpilihan paling rendah pada variabel *FOMO* adalah "Penting bagi saya untuk mengetahui teman-teman yang sedang menjadi bahan lelucon dalam suatu obrolan" (*mean*: 2.21). Rendahnya skor ini memberikan wawasan psikologis yang menarik bahwa ketakutan responden lebih berorientasi pada ketertinggalan terhadap tren umum atau aktivitas kelompok yang menyenangkan, daripada ketertinggalan informasi mengenai intrik sosial negatif atau gosip spesifik. Hal ini mempertegas bahwa *FOMO* yang dialami responden lebih bersifat *egosentris* dibandingkan keinginan untuk terlibat dalam eksklusif sosial terhadap orang lain (Abel et al., 2016).

Beralih pada variabel Perilaku *Bullying* (Y), analisis item menunjukkan bahwa bentuk agresi yang paling sering terjadi adalah *bullying* verbal. Item "Saya memanggil siswa lain dengan nama panggilan yang kasar, menjadikannya sebagai suatu hal yang lucu, atau mengejeknya" menempati posisi tertinggi (*mean*: 1.54). Meskipun skor rata-ratanya masih tergolong rendah, namun dibandingkan bentuk lainnya, ini adalah perilaku yang paling dinormalisasi. Fenomena ini sejalan dengan pandangan Coloroso (2007), yang menyatakan bahwa penindasan verbal sering kali menjadi gerbang awal perilaku agresif karena sering disamarkan dengan dalih 'hanya bercanda' dan sulit dideteksi secara visual oleh otoritas sekolah, sehingga pelaku merasa aman melakukannya.

Di sisi lain, item-item yang berkaitan dengan *bullying* fisik berat, rasisme, dan pelecehan seksual secara konsisten menjadi item yang paling sedikit dipilih, bahkan mendekati skor mutlak terendah (*mean*: 1.0). Secara ilmiah, temuan ini dapat diinterpretasikan melalui dua perspektif. Pertama, merujuk pada penelitian Olweus (1993), prevalensi *bullying* fisik memang cenderung menurun seiring bertambahnya usia remaja yang beralih ke metode agresi yang lebih halus (verbal/relasional). Kedua, kemungkinan adanya *Social Desirability Bias*, di mana responden cenderung menyembunyikan perilaku yang secara norma sosial dianggap sangat menyimpang atau kriminal seperti memukul atau melecehkan, namun lebih terbuka mengakui perilaku verbal yang dianggap lebih ringan.

Secara keseluruhan, profil responden dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai kelompok remaja yang memiliki keterikatan tinggi terhadap aktivitas dunia maya (*hyper-connected*) sebagai respons terhadap kecemasan sosial mereka. Tingginya waktu akses media sosial ini berpotensi mengurangi empati tatap muka, yang mungkin berkontribusi pada tingginya rasionalisasi terhadap perilaku *bullying* verbal dibandingkan fisik. Responden cenderung tidak melihat diri mereka sebagai pelaku kekerasan fisik, namun tidak menyadari bahwa ejekan verbal yang mereka lakukan merupakan bentuk agresi psikologis yang nyata.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan Pelaku *Bullying* pada Remaja di SMP Negeri 32 Pekanbaru yang dilakukan terhadap 232 responden, maka dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata *mean* sebesar 25,16. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kecenderungan cemas terhadap ketertinggalan informasi atau aktivitas sosial di lingkungan sebayanya.
2. Tingkat perilaku *bullying* pada remaja berada pada kategori rendah–sedang, dengan nilai *mean* 14,63. Meskipun demikian, variasi nilai yang cukup luas menunjukkan bahwa masih terdapat remaja dengan kecenderungan perilaku *bullying* yang cukup tinggi.
3. Hasil uji statistik menggunakan korelasi *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *FoMO* dengan perilaku *bullying*, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan perilaku *bullying* pada remaja di SMP Negeri 32 Pekanbaru.
4. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *FoMO* pada remaja, maka semakin kecil kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *bullying*. Hal ini dapat dikaitkan dengan kebutuhan remaja untuk memperoleh pengakuan sosial, validasi kelompok sebaya, serta tekanan sosial yang muncul akibat intensitas penggunaan media sosial.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta keterbatasan yang ditemukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan meningkatkan upaya pencegahan *bullying* melalui program edukasi, pembinaan karakter, serta pemantauan perilaku siswa, baik dalam interaksi langsung maupun aktivitas media sosial.

Pihak sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan literasi digital dan manajemen penggunaan media sosial untuk membantu siswa mengelola *FoMO* serta mengurangi tekanan sosial yang berpotensi memicu perilaku agresif.

2. Bagi Guru dan Wali Kelas

Guru diharapkan lebih proaktif melakukan identifikasi dini terhadap siswa yang menunjukkan tanda kecemasan sosial atau ketergantungan pada media sosial. Penguatan iklim kelas yang positif serta lingkungan pertemanan yang suportif dapat membantu mencegah munculnya perilaku *bullying*.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan pendampingan dalam penggunaan media sosial serta membangun komunikasi yang hangat untuk membantu anak mengelola kecemasan atau tekanan sosial yang dialaminya. Membatasi durasi penggunaan gawai dan membiasakan aktivitas positif di luar media sosial dapat membantu menurunkan tingkat *FoMO* pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti kontrol diri, kecemasan sosial, atau kualitas hubungan teman sebaya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif. Pengumpulan data secara langsung dapat dipertimbangkan guna meminimalkan bias akibat metode pengisian daring, sebagaimana menjadi keterbatasan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. N., Majid, R., & Kamrin. (2024). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HALU OLEO TAHUN 2023 Public Health , Halu Oleo University in 2023. *Jurnal INS*, 5(3), 104–111.
- Asosisasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan Survey Internet APJII 2024*. Jakarta. <https://doi.org/https://apjii.or>
- Ermis, S., Amrina, Ika, H., & Ayu, Alawiya, Harmayanti Kasinyo, H. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*. 8(3), 1917–1928.
- I Nyoman Gede Semarajana, Anak Agung Dwi Ratih Arningsih, & I Gede Jenstin Prana Arsana. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) and Its Correlation with Mental Health of Saraswati 1 Denpasar High School Students. *International Journal of Health and Medicine*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i1.207>
- Kunhao, Z., Ma'rof, A. A., & Dahamat Azam, M. N. (2024). The Impact of Social Comparison, Fomo, Cyberbullying, and Social Media Addiction on Social Anxiety among Malaysian Youth. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(12), 1067–1082. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v14-i12/24045>
- Oliveira, J. L. D. C., Carvalho Neta, O. J. De, & Athayde, R. A. B. De. (2024). Fear of Missing Out Syndrome and its Impact on Sleep Quality in Medical Students: A Cross-sectional Study. *Sleep Science*, 17(3), e227–e234. <https://doi.org/10.1055/s-0044-1780499>
- Olweus, D. (2013). School Bullying: Development and Some Important Challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 751–780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Pratiwi, A., Fazriani, A., STIKes YATSI Tangerang, D., & Tangerang, Stik. (2020). Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *ARTIKEL PENELITIAN Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Pratiwi, A. S., Setiyowati, A. J., & Flurentin, E. (2024). Digital Dilemma among Teenagers: Trend of Fear of Missing out at Vocational High School Level. *Bisma The Journal of Counseling*, 8(3), 235–240. <https://doi.org/10.23887/bisma.v8i3.85602>
- 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>
- Pujiastuti, T., Pebriyanti, L., Oktavia, R., Evindo, E., Joharman, Y., Delmi, A., & Sari, O. (2025). Dampak Fear of Missing Out (Fomo) Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 488–498. <https://jpion.org/index.php/jpi/article/view/416>
- Santrock, J. . (2019). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study. *PLoS ONE*, 18(10 October), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429>.