Volume 9 Issue 6 (2025) Pages 3336-3346
Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online)

FoMO dan Perilaku *Phubbing* pada Anak: Studi Kualitatif

Mohamad Fauzi Husen[1]✉, Danu Eko Agustinova[2], Sudrajat[3]
Pendidikan IPS, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia[(1,2,3)]
DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk dan manifestasi *Fear of Missing Out* (FoMO) serta kaitannya dengan perilaku *phubbing* pada anak usia 4-8 tahun di Kota Mataram Kecamatan Ampenan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan partisipan sebanyak enam anak yang direkrut melalui observasi lapangan dan wawancara dengan tiga orang tua. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles & Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO pada anak muncul dalam tiga bentuk, yaitu kognitif, emosional, dan sosial. Anak menunjukkan kecemasan saat tidak terhubung dengan internet, rasa ingin tahu berlebih terhadap aktivitas teman, serta dorongan untuk mengikuti tren digital. FoMO berkontribusi pada munculnya perilaku *phubbing*, terutama pada anak dengan pola asuh permisif dan literasi digital orang tua yang rendah. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya pemahaman tentang dinamika sosial-emosional anak di era digital serta menjadi dasar bagi pendampingan digital yang lebih adaptif.

Kata Kunci: *Perilaku Phubbing pada Anak, Fear of Missing Out, Anak Usia 4-8 tahun*

Abstract

This study aims to describe the forms and manifestations of Fear of Missing Out (FoMO) and its relationship to phubbing behavior in children aged 4-8 years in the Ampenan sub-district of Mataram City. This study used a descriptive qualitative approach with six children recruited through field observations and interviews with three parents. Data analysis was conducted using the Miles & Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results show that FoMO in children appears in three forms: cognitive, emotional, and social. Children show anxiety when not connected to the internet, excessive curiosity about friends' activities, and the urge to follow digital trends. FoMO contributes to the emergence of phubbing behavior, especially in children with permissive parenting styles and low parental digital literacy. This study contributes to enriching the understanding of children's socio-emotional dynamics in the digital era and forms the basis for more adaptive digital mentoring.

Keywords: *Phubbing Behavior in Children, Fear of Missing Out, Children Aged 4-8 Years*

Copyright (c) 2025 Mohamad Fauzi Husen, et al.
✉ Corresponding author:
Email Address: mohamadfauzi.2024@student.uny.ac.id (Yogyakarta, Indonesia)
Received 3 November 2025, Accepted 18 December 2025, Published 18 December 2025

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial, termasuk pada anak-anak yang semakin banyak menggunakan media sosial (Pebriani, 2024). Di satu sisi, media digital membuat kesempatan untuk anak belajar, bermain, dan beromunikasi. Namun, di sisi lain, paparan berlebihan terhadap media digital juga menimbulkan masalah psikososial baru, salah satunya

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO didefinisikan sebagai rasa cemas ketika seseorang merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). Dampak dari FoMO tersebut adalah timbulnya perilaku *phubbing* pada anak (Putri, 2023). *Phubbing* adalah sikap acuh tak acuh terhadap lawan bicara akibat terlalu fokus menggunakan *smartphone*. Istilah ini sendiri adalah singkatan dari *phone* dan *snubbing* (Youarti & Hidayah, 2018). Phubbing muncul ketika seseorang merasa terdorong untuk terus menggunakan perangkat digital meskipun sedang berada dalam interaksi tatap muka (Maryana et al., 2025). Pada anak, perilaku ini dapat terlihat ketika mereka lebih memilih bermain game atau memeriksa pesan di perangkat digital mereka ketimbang menjawab panggilan orang tua atau berpartisipasi dalam percakapan bersama teman (Setiawan et al., 2024).

Kondisi ini mengindikasikan bahwa keterlibatan anak dengan media digital sudah bukan lagi hal yang asing, bahkan telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari (Ulfah, 2020). Walaupun memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan hiburan, intensitas penggunaan gawai yang tinggi pada anak juga menimbulkan permasalahan baru dalam aspek psikologis dan sosial (Apsari, 2023). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 menunjukkan bahwa 39,71% anak menggunakan handphone dan 35,57% mengakses internet untuk media sosial sebagai aktivitas utama mereka (BPS, 2024). Angka ini mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2023 dimana anak yang menggunakan handphone 12,27% saja. Data tersebut menggambarkan bahwa penggunaan media digital, terutama media sosial, telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan anak-anak Indonesia. Meskipun demikian, intensitas penggunaan media digital yang tinggi tanpa pengawasan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *phubbing* merupakan dua perilaku yang sering muncul bersamaan dalam konteks penggunaan media digital berlebih. Anak yang mengalami FoMO cenderung memiliki kebutuhan tinggi untuk selalu terhubung dan mengetahui aktivitas orang lain secara daring. Hal ini dapat memicu perilaku *phubbing*, di mana anak mengabaikan interaksi sosial langsung demi tetap fokus pada aktivitas digital. Akibatnya, hubungan interpersonal anak, baik dengan teman sebaya maupun keluarga, dapat terganggu dan menurunkan kualitas komunikasi tatap muka (Erwinda, 2023). Hal ini dipicu juga oleh didikan orang tua pada era digital dimana seringkali anak diberikan bermain gadget tanpa diawasi oleh orang tua yang mengakibatkan anak menjadi asik sendiri dan kurang bersosialisasi dengan lingkungannya yang mengakibatkan anak menjadi punya kecemasan akan tertinggal sesuatu di media sosial (FoMO) dan *phubbing* (Ramelan, 2025).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara FoMO dan perilaku *phubbing*. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Wahyu (2025) menemukan bahwa FoMO memiliki korelasi positif dengan perilaku *phubbing* pada remaja di Samarinda. Temuan serupa juga dijelaskan oleh Zein (2025) bahwa FoMO mendorong individu untuk tetap terhubung secara daring dan mengabaikan interaksi langsung, sehingga mengakibatkan perilaku *phubbing*. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan *phubbing*.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap anak usia 4-8 tahun, dimana pada fase ini anak mengalami perkembangan yang krusial dalam pembentukan keterampilan sosial, empati, dan kontrol diri. Belum banyak penelitian yang mendalami bagaimana FoMO dan phubbing dialami secara emosional dan sosial oleh anak pada usia ini melalui pendekatan kualitatif, studi sebelumnya lebih banyak berfokus pada remaja dan mahasiswa serta mayoritas menggunakan metode kuantitaif. Selain itu, teori-teori sebelumnya menekankan bahwa pola asuh dan literasi digital orang tua berperan sebagai faktor protektif (Azizah, 2024; Prahasti et al., 2025), namun kenyataan di lapangan menunjukkan sebaliknya dimana banyak orang tua bersikap permisif dan minim literasi digital. Celah antara teori dan praktik ini menjadi dasar ilmiah dilakukannya penelitian ini. Telaah sistematis terhadap studi periode 2020–2025 menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian FoMO dan phubbing berfokus pada aspek emosi (Balta et al., 2020; Lauw, 2024), perilaku interaksi sosial (Putri, 2023), dan intensitas penggunaan media sosial (Rosalina &

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

Rachmaniar, 2023). Namun, aspek perkembangan sosial-emosional anak dan keterlibatan peran orang tua masih jarang disentuh. Dengan demikian, penelitian ini memperluas cakupan riset sebelumnya melalui pemahaman mendalam mengenai pengalaman FoMO dan perilaku phubbing anak dalam konteks pengasuhan anak di Kota Mataram.

Berdasarkan fenomena yang ada serta penelitian terdahulu, menunjukkan bahwa FoMO mengakibatkan phubbing pada anak. Kajian-kajian yang ada juga masih berfokus pada remaja dan mahasiswa, serta menggunakan pendekatan kuantitatif. Kajian yang mendalami pengalaman subjektif anak terkait dua fenomena ini masih sangat terbatas. Padahal, usia anak khususnya pada tahap prasekolah maupun sekolah dasar (SD) merupakan fase penting dalam pembentukan keterampilan sosial, empati, dan pengendalian diri. Jika perilaku phubbing dan kecemasan digital seperti FoMO telah muncul sejak dini, maka dikhawatirkan akan memengaruhi perkembangan sosial anak di masa mendatang. Dari uraian tersebut, peneliti mengangkat topik "FoMO dan Perilaku Phubbing pada Anak: Studi Kualitatif". Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk dan manifestasi FoMO serta hubungannya dengan perilaku phubbing pada anak usia 4-8 tahun di Kota Mataram Kecamatan Ampenan. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian sosial dan emosional anak di era digital, terutama dalam memahami keterkaitan antara kecemasan sosial daring serta perilaku komunikasi nonverbal. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program literasi digital keluarga dan strategi pendampingan orang tua dalam menciptakan keseimbangan antara interaksi digital dan sosial bagi anak.

Metodologi

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan design fenomenologi untuk mengeksplorasi dan memaparkan pengalaman subjektif anak kaitannya dengan bagaimana *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat memicu perilaku phubbing. Pendekatan ini relevan karena studi ini bertujuan menggali pemahaman dan pengalaman subjektif mengenai fenomena FoMO dan *phubbing*. Metode kualitatif seperti yang diungkapkan Romdona (2025), memungkinkan peneliti menangkap perspektif, pengalaman, dan interaksi dalam konteks yang lebih luas dibandingkan pendekatan kuantitatif.

Penelitian dilakukan di Kota Mataram tepatnya di kecamatan Ampenan pada periode Agustus sampai Oktober 2025, dengan latar tempat berupa lingkungan rumah. Fenomenologi digunakan untuk menggali bagaimana anak-anak memaknai pengalaman mereka dalam menggunakan gawai dan berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Setting tempat ini dipilih karena Mataram khususnya di kecamatan Ampenan merupakan salah satu kecamatan dengan tingkat penggunaan perangkat digital anak yang tinggi dan berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2025 yaitu Ampenan memiliki total 8.731 anak usia 4-8 tahun yang merupakan jumlah tertinggi dari daerah lainnya di kota Mataram (BPS, 2025).

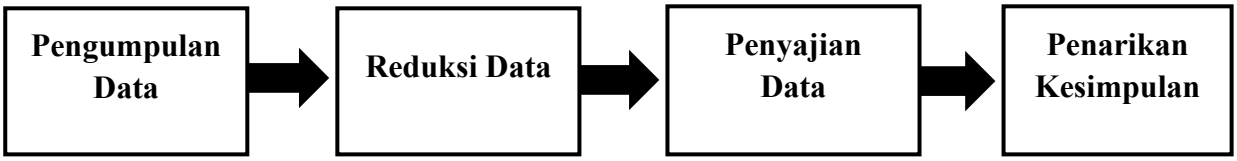
Partisipan penelitian terdiri 6 anak yang berusia 4-8 tahun yang aktif menggunakan perangkat digital. Kriteria partisipan yaitu Anak berdomisili di Kota Mataram, aktif menggunakan ponsel atau tablet untuk bermain atau menonton dan orang tua yang bersedia memberikan izin untuk penelitian. Partisipan penelitian direkrut melalui teknik purposive sampling melalui *gatekeeper* tokoh masyarakat yang dalam hal ini adalah rukun tetangga (RT) serta kepala lingkungan setempat dan juga diawali dengan observasi lapangan untuk mengidentifikasi anak-anak yang aktif menggunakan perangkat digital. Peneliti melakukan pendekatan langsung kepada orang tua untuk meminta persetujuan melakukan penelitian kepada anak menggunakan bahasa sederhana yang sesuai dengan tingkat usia mereka. Dari hasil observasi awal diperoleh enam anak yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi. Jumlah tersebut dianggap memadai karena telah mencapai titik kejenuhan data, yaitu ketika wawancara ke-6 tidak lagi menghasilkan tema baru yang relevan dengan fokus penelitian.

Dalam penelitian fenomenologis ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama sekaligus pengamat partisipan. Peneliti hadir dalam aktivitas anak, mengamati secara alami, serta melakukan pendekatan empatik untuk memahami pengalaman mereka tanpa mengganggu situasi sosial.

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

Pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi teknik, yakni observasi partisipasif untuk melihat secara langsung perilaku anak saat menggunakan gawai dan berinteraksi sosial, wawancara semi terstruktur kepada anak dan orang tua guna menelusuri pengalaman emosional, kognitif, dan sosial terkait penggunaan gawai, dan dokumentasi. Wawancara berlangsung antara 20-30 menit untuk anak dan 30-45 menit untuk orang tua. Contoh pertanyaan kunci antara lain "*Apa yang kamu rasakan kalau tidak bisa membuka hp*?", "*Apa yang kamu lakukan kalau melihat temanmu main hp*?", dan "*Bagaimana orang tua kamu mengatur jam bermain hp mu*?".

Analisis data dilakukan dengan pendekatan fenomenologis yang diadaptasi dari model Miles & Huberman sebagaimana dikutip Saldana (2014). Tahapan pertama yaitu reduksi data dilakukan melalui proses pengkodean terbuka untuk menemukan makna pengalaman anak terkait FoMO dan phubbing, lalu penyajian data yaitu hasil dari pengkodean yang disusun dalam bentuk table dan deskripsi naratif, menggambarkan struktur makna pengalaman anak, dan yang terakhir penarikan kesimpulan yaitu refleksi dan interpretasi mendalam untuk menemukan esensi pengalaman FoMO dan phubbing. Proses analisis dilakukan secara induktif, di mana tema-tema muncul dari data empiris, bukan dari teori yang sudah ada.



Gambar 1. Bagan Tahap Analisis Data Miles, Huberman & Saldaña (2014)

Untuk menjamin validitas dan mengurangi bias, penelitian ini menggunakan teknik keabsahan data melalui triangulasi. Seperti yang dijelaskan Mekarisce (2020), triangulasi melibatkan pemeriksaan ulang data dari berbagai sumber dan teknik. Dalam studi ini, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil observasi anak dan wawancara orang tua kemudian triangulasi teknik untuk mengombinasikan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti juga menggunakan *member checking* untuk mengonfirmasi hasil interpretasi kepada orang tua partisipan. Hasil analisis juga dibahas dengan dosen pembimbing untuk mengurangi bias interpretatif.

Penelitian ini mematuhi prinsip etika penelitian sosial pada anak dimana partisipan anak diberikan penjelasan sederhana tentang tujuan penelitian dan diminta persetujuan lisan (assent) kepada sang anak maupun dari orang tua. Seluruh data disimpan secara rahasia dan diberi kode inisial anonim untuk melindungi identitas anak. Partisipasi bersifat sukarela, dan anak dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari anak usia 4-8 tahun di Kecamatan Ampenan Kota Mataram. Dari observasi lapangan, terlihat bahwa anak-anak hampir selalu menggunakan ponsel dalam berbagai aktivitas, baik saat berada di rumah, di luar rumah, maupun ketika bermain bersama teman. Orang tua cenderung memberikan gawai tanpa batasan waktu, terutama ketika mereka sibuk mengurus pekerjaan rumah atau kegiatan yang lain. Salah satu ibu menerangkan, "*Kalau dirumah saat saya beres-beres maupun mengerjakan hal lain pastinya anak gaada yang jaga dan itu sulit untuk saya, kadang anak juga rewel jadi solusinya saya kasi anak saya main hp supaya dia tenang*". Hal ini memperlihatkan bahwa perangkat digital sering dijadikan solusi cepat untuk menenangkan anak, sehingga pendampingan penggunaan gawai menjadi sangat minimal.

Melalui wawancara dan interaksi langsung, anak-anak memperlihatkan keterikatan kuat terhadap perangkat digital. Seorang anak menerangkan, "*Setiap pulang sekolah saya minta HP ke mamak buat main game roblox sama juga buat buka tiktok soalnya temen-temen juga kaya gitu, kadang kita*

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

juga mabar sama temen pas pulang sekolah itu". Ungkapan ini menggambarkan bahwa penggunaan gawai tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas sosial mereka bersama teman sebaya. Dalam penelitian ini juga ditemukan berbagai tanda *Fear of Missing Out* (FoMO) pada anak. Beberapa anak terlihat selalu membawa ponsel saat bermain bersama temannya. Anak sering memeriksa aplikasi seperti YouTube, TikTok, dan game secara berulang meskipun tidak ada hal baru didalamnya. Ketika gawai diambil, anak menunjukkan reaksi emosional seperti gelisah, murung, bahkan tantrum.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dan perilaku phubbing. Anak-anak yang memiliki kebutuhan kuat untuk tetap terhubung secara digital cenderung mengabaikan orang di sekitarnya. Saat berada di ruang keluarga atau di tempat bermain, beberapa anak lebih fokus melihat layar ponsel dibanding merespons panggilan orang tua atau teman. Fenomena ini menunjukkan bahwa perhatian anak diarahkan lebih kuat ke aktivitas digital ketimbang interaksi tatap muka. Perilaku seperti tidak menatap lawan bicara, tidak menjawab panggilan, atau menghentikan aktivitas sosial demi mengecek ponsel merupakan bentuk phubbing yang muncul dalam keseharian anak-anak.

Pola asuh orang tua di era digital

Enam anak yang diobservasi memperlihatkan pola yang sama yaitu lebih banyak berinteraksi dengan gawai dibandingkan bermain di luar rumah. Pendampingan digital orang tua terlihat rendah dimana batasan waktu tidak ditetapkan, dan penggunaan gawai berlangsung secara mandiri. Tiga orang tua yang diwawancarai mengaku menggunakan gawai sebagai alat untuk menenangkan anak atau agar anak menjadi diam karena keterbatasan waktu mengawasi.

Temuan ini menunjukkan bahwa pola asuh permisif dan pendampingan digital yang rendah dan menjadi konteks penting dalam memahami kemunculan FoMO dan phubbing pada anak. Pola pemberian gawai sebagai penenang juga ditemukan pada penelitian Rachmaniar (2021) yang menjelaskan bahwa orang tua sering memberikan akses digital tanpa regulasi yang tepat karena beban kerja domestik. Hal ini mengonfirmasi bahwa penggunaan perangkat digital untuk mengatasi kerewelan sang anak bukan fenomena individual, melainkan praktik umum pada keluarga di era digital ini. Dalam perspektif teori regulasi diri, kecenderungan orang tua untuk tidak menetapkan batasan waktu turut membuka jalan bagi anak untuk mengalami *self-regulatory gap* yaitu sebuah kesenjangan antara tuntutan untuk mengendalikan diri dan kemampuan aktual individu untuk melakukannya sebagaimana dikemukakan Przybylski et al (2013). Ketika anak memperoleh akses digital tanpa struktur, mereka lebih rentan mengalami dorongan untuk tetap terhubung dan sulit mengendalikan intensitas penggunaan dimana ini merupakan kondisi yang sering berasosiasi dengan FoMO.

Temuan lapangan juga beresonansi dengan studi Balta & Emirtekin (2020) yang menemukan bahwa paparan digital yang tidak diawasi meningkatkan kepekaan terhadap notifikasi dan kebutuhan untuk segera mengecek perangkat. Pola ini tampak pada beberapa anak di Kecamatan Ampenan Kota Mataram, yang langsung meraih gawai ketika terdengar nada pemberitahuan dan juga meraih gawai tersebut ketika orang tua tidak menggunakannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa bahkan pada usia dini, respons terhadap gawai dapat berkembang menjadi bentuk ketergantungan ringan. Dalam konteks perilaku phubbing, temuan ini selaras dengan Chotpitayasunondh & Douglas (2016) yang menjelaskan bahwa phubbing terjadi dalam hubungan interpersonal ketika perangkat digital menjadi sumber perhatian primer.

Pada penelitian ini, beberapa anak tampak mengabaikan panggilan orang tua ketika sedang menonton atau bermain. Artinya, pola asuh permisif dapat menyediakan kondisi sosial yang memungkinkan phubbing muncul lebih awal pada anak.Di sisi pengasuhan, temuan penelitian ini juga konsisten dengan Azizah (2024) yang menunjukkan bahwa kedekatan emosional dan komunikasi positif antara orang tua dan anak berhubungan dengan rendahnya kecenderungan phubbing. Ketika orang tua jarang terlibat dalam aktivitas digital anak, hubungan emosional menjadi kurang kuat serta membuka peluang anak lebih bergantung pada gawai sebagai sumber kenyamanannya (Rawanita & Mardhiah, 2024).

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

Selain itu temuan dari Prahasti et al (2025) juga mengungkapkan bahwa kurangnya literasi digital di kalangan orang tua juga memperparah kondisi tersebut. Banyak orang tua belum memahami bagaimana cara memberikan pendampingan yang efektif terhadap anak dalam penggunaan teknologi digital. Mereka cenderung membiarkan anak mengeksplorasi dunia digital tanpa arahan yang jelas, sehingga anak tidak mampu membedakan antara penggunaan teknologi yang bermanfaat dan yang berpotensi merugikan. Akibatnya, anak mengalami kesulitan dalam mengontrol diri terutama ketika berhadapan dengan media sosial yang memiliki sifat adiktif dan kompetitif.

Dalam kasus anak usia 4-8 tahun yang diteliti, ketidakmampuan membedakan konten positif dan negatif, serta minimnya kontrol diri, tampak memperkuat kecenderungan FoMO dan pengabaian interaksi tatap muka. Konteks lokal Mataram turut memberi warna bagi lingkungan hunian yang padat dan terbatasnya ruang bermain yang aman sehingga gawai menjadi pilihan aktivitas utama untuk anak. Faktor ini dapat memperkuat kecenderungan anak menghabiskan lebih banyak waktu di ruang digital daripada ruang sosial fisik bersama keluarga maupun teman.

Gambar 2. Anak bermain gadget tanpa diawasi orang tua

Perilaku ini secara perlahan menggeser pola komunikasi anak dalam kehidupan sehari-hari. Anak lebih banyak berinteraksi melalui layar dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Kondisi ini berdampak pada perkembangan sosial-emosional mereka, seperti berkurangnya empati, meningkatnya individualisme, serta rendahnya kemampuan berkomunikasi interpersonal sebagaimana dijelaskan oleh putri et al (2023). Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat menghambat kemampuan anak untuk membangun hubungan sosial yang sehat.

Bentuk dan Manifestasi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Anak

FoMO pada anak usia dini memiliki karakter multidimensi sebagaimana diuraikan oleh Przybylski et al (2013) yang memandang FoMO sebagai bagian dari *self-regulatory gap* yaitu ketidakseimbangan antara kebutuhan sosial dan kemampuan mengontrol keinginan untuk tetap terhubung. Pada anak yang diteliti, ketiga bentuk FoMO kognitif, emosional, dan sosial muncul secara bersamaan, memperlihatkan bahwa mekanisme regulasi diri pada usia dini masih berkembang sehingga anak lebih rentan pada pengalaman FoMO yang intens. Rasa cemas ketika jauh dari gawai sejalan dengan temuan Balta & Emirtekin (2020) yang menyatakan bahwa individu dengan FoMO tinggi cenderung menunjukkan *emotional discomfort* ketika tidak berada dalam jaringan. Hal tersebut tampak pada reaksi gelisah dan tantrum ketika ponsel diambil, sebuah respons emosional yang mencerminkan kebutuhan untuk tetap berada dalam arus interaksi digital.

Dorongan untuk mengetahui apa yang dilakukan teman sebaya juga diperkuat oleh konteks sosial perkotaan. Sebagaimana dicatat Ulfah (2020), tuntutan sosial pada anak modern tidak hanya berada di ruang fisik, tetapi juga di ruang digital. Temuan ini konsisten dengan Nujanah (2025) yang menegaskan bahwa FoMO tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan sosial anak untuk diterima dan diakui oleh kelompoknya. Anak-anak dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa aktivitas digital

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

seperti mabar, mengikuti tren TikTok, atau konsumsi konten teman menjadi bagian dari dinamika pertemanan.

Fenomena gejala FoMO sejak usia dini menunjukkan bahwa interaksi digital telah menjadi bagian integral dari pembentukan identitas sosial anak, sebagaimana dijelaskan oleh Lee (2021) bahwa anak belajar menegosiasikan identitas sosial melalui interaksi berbasis layar. Dalam penelitian ini, keterbatasan ruang bermain dan tingginya akses gawai di rumah membuat perangkat digital menjadi pilihan utama koneksi sosial anak. Faktor lingkungan juga turut memperkuat kecenderungan anak untuk selalu terhubung secara digital dimana teman sebaya dapat mempengaruhinya. Selanjutnya, FoMO pada anak usia 4-8 tahun juga cenderung lebih bersifat emosional dibandingkan FoMO pada remaja yang biasanya lebih kognitif sebagaimana ditemukan oleh Alt (2015). Dominasi gejala emosional seperti gelisah dan tantrum menunjukkan bahwa anak belum mampu memetakan kebutuhan informasinya secara sadar, tetapi lebih digerakkan oleh dorongan afektif untuk tetap terhubung.

Dalam konteks hubungan FoMO dan phubbing, temuan penelitian ini memperkuat temuan Chotpitayasunondh & Douglas (2016) yang menjelaskan bahwa kebutuhan untuk tetap online dapat menggeser perhatian dari interaksi tatap muka. Pada anak, kecenderungan untuk mengecek gawai saat berada bersama keluarga atau teman dapat menjadi bentuk awal perilaku phubbing. Sebagai studi fenomenologis dengan sampel kecil, temuan ini tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasi, tetapi memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana FoMO dialami anak dalam konteks lokal.

Gambar 3. ketergantungan anak terhadap perangkat digital

Dari hasil analisis, FoMO pada anak di Kota Mataram Kecamatan Ampenan dapat dikategorikan dalam tiga bentuk utama yaitu 1) FoMO kognitif, yaitu ketakutan kehilangan informasi atau tren baru seperti yang ada di media sosial, 2) FoMO emosional, yaitu munculnya kecemasan, gelisah, atau marah bahkan tantrum ketika tidak bisa atau tidak diberikan menggunakan ponsel, 3) FoMO sosial, yaitu dorongan untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas digital agar tetap diterima oleh teman sebaya. Dari ketiga bentuk tersebut FoMO menjadi titik awal munculnya perilaku phubbing karena anak lebih memilih untuk tetap fokus pada dunia digital daripada merespons interaksi sosial langsung. Hal ini menjadi bukti bahwa dampak FoMO sudah menjalar ke ranah perilaku sehari-hari bahkan pada usia anak-anak sekolah dasar.

Hubungan FoMo dan Perilaku *Phubbing*

FoMO memiliki hubungan erat dengan kecenderungan phubbing pada anak, sejalan dengan kerangka teoritis dari Roberts & David (2017) yang mendefinisikan phubbing sebagai tindakan mengabaikan orang yang sedang berinteraksi langsung karena perhatian teralihkan oleh perangkat digital. Dalam penelitian ini, anak lebih fokus pada apa yang tertuju di layar ketika interaksi sosial berlangsung dimana itu menunjukkan pola awal terjadinya phubbing. Temuan ini diperkuat oleh model psikososial Chotpitayasunondh & Douglas (2016) yang menjelaskan bahwa phubbing muncul ketika individu memprioritaskan keterhubungan digital dibandingkan interaksi tatap

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

muka karena dorongan internal untuk tetap terhubung. Pola tersebut tampak jelas dalam data, terutama pada anak yang menunjukkan kecemasan ketika gawai tidak ada di dekat mereka.

FoMO menjadi faktor psikologis yang berasosiasi kuat dengan perilaku ini. Sebagaimana dijelaskan oleh Przybylski et al (2013), FoMO mendorong individu untuk terus mempertahankan keterhubungan sosial daring sebagai bentuk regulasi diri. Pada anak usia dini, kemampuan regulasi diri masih berkembang, sehingga dorongan FoMO dapat muncul lebih intens dan spontan dibandingkan remaja atau dewasa. Studi Lauw (2024) yang menemukan korelasi positif antara FoMO dan phubbing memberikan dukungan empiris yang sejalan dengan temuan penelitian ini. Anak-anak yang aktif menggunakan perangkat digital cenderung mengalami ketergantungan pada informasi dan interaksi daring, sehingga perilaku phubbing menjadi respons yang tampak pada konteks tatap muka.

Pada konteks perkembangan anak, hubungan antara FoMO dan phubbing tampak lebih kuat karena usia 4-8 tahun adalah fase ketika penerimaan kelompok (*peer acceptance*) sangat memengaruhi perilaku sosial anak. Temuan ini mengonfirmasi penelitian Nujanah (2025) bahwa anak menafsirkan aktivitas digital sebagai bagian penting dari identitas sosial mereka. Dengan demikian, ketika anak merasa tertinggal dari aktivitas teman di dunia maya, mereka memperlihatkan dorongan kuat untuk memeriksa gawai, meskipun hal itu mengganggu interaksi langsung dengan keluarga atau teman.

Situasi ini juga sejalan dengan temuan internasional seperti Khaira (2024) dan Chaniago (2025), yang menunjukkan bahwa kecenderungan memprioritaskan notifikasi digital dapat memperlemah kualitas hubungan interpersonal. Pada kasus anak di Mataram, perilaku phubbing tampak dalam bentuk sederhana seperti tidak merespons panggilan orang tua namun pola ini relevan sebagai tanda awal perubahan preferensi interaksi sosial. Selain itu, faktor lingkungan di Kota Mataram Kecamatan Ampenan juga turut memoderasi hubungan FoMO dan phubbing. Akses gawai yang mudah, keterbatasan ruang bermain aman, serta rutinitas digital di lingkungan perumahan menjadi kondisi yang memperkuat ketergantungan anak terhadap interaksi daring. Hal ini menempatkan perangkat digital sebagai ruang sosial utama dibandingkan interaksi tatap muka, sehingga perilaku phubbing menjadi semakin umum terjadi pada anak usia dini.

Secara keseluruhan, hubungan FoMO dan phubbing pada anak tidak bersifat kausal, tetapi berada dalam hubungan saling terkait yang dipengaruhi intensitas penggunaan gawai, regulasi diri yang belum matang, kebutuhan penerimaan sosial, dan konteks lingkungan keluarga. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pemahaman mengenai bagaimana perilaku digital awal terbentuk pada anak usia dini dan bagaimana FoMO dapat beresonansi dalam bentuk perilaku phubbing dalam interaksi sosial mereka.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital pada anak usia 4-8 tahun di Kota Mataram Kecamatan Ampenan berlangsung dalam konteks pola asuh yang cenderung permisif dan minim pendampingan, sehingga membuka ruang bagi munculnya gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) serta perilaku phubbing pada anak. FoMO teridentifikasi dalam tiga bentuk utama yaitu kognitif, emosional, dan sosial yang tampak melalui kecemasan ketika jauh dari ponsel, kebutuhan terus-menerus untuk mengikuti aktivitas teman di dunia digital, serta dorongan untuk mempertahankan penerimaan sosial melalui interaksi daring. Manifestasi FoMO ini kemudian berhubungan dengan munculnya perilaku phubbing, di mana anak lebih memprioritaskan gawai daripada merespons interaksi langsung dengan orang tua maupun teman sebaya. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai FoMO pada anak usia dini, kelompok yang sebelumnya jarang diteliti, dengan menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan informasi tetapi juga dengan regulasi emosi dan dinamika sosial anak. Secara praktis, hasil penelitian menegaskan pentingnya peran orang tua dan sekolah dalam mengembangkan literasi digital, menerapkan batasan waktu layar yang adaptif usia, serta membangun komunikasi digital yang sehat melalui praktik pendampingan seperti *co-viewing* dan

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

tech talk. Upaya ini diperlukan agar anak dapat memanfaatkan teknologi secara seimbang tanpa kehilangan kemampuan untuk berinteraksi sosial secara langsung.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya ditujukan bagi para partisipan penelitian ini, yakni orang tua dan anak-anak di Kota Mataram Kecamatan Ampenan. Penelitian ini berhasil diselesaikan berkat kesediaan, antusiasme, dan kejujuran mereka dalam membagikan pengalaman.

Daftar Pustaka

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, *49*, 111-119. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057

Anshari, M. H., Hafizah, N., Fauziah, I., & Zulaikha, S. R. (2025). *Phubbing sebagai tantangan dalam peningkatan kemampuan literasi di kalangan pelajar*. *13*(1), 183–194. https://doi.org/10.18592/pk.v13i1.14836

Al-Saggaf, Y. (2022). The psychology of phubbing. Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-19-7045-0

Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. Ai & Society, 35(1), 237-244. https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0

Azizah, W. (2024). The role of parental child relationship on phubbing is mediated by self-regulation in elementary school students. *Psychological Journal: Science and Practice*, *4*(2), 231-234. https://doi.org/10.22219/pjsp.v4i2.35654

Azzakamal, A., Surbakti, A., & Hasanuddin, H. (2025). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Fear of Missing Out di Mediasi Oleh Komunikasi Orang Tua Anak. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *10*(2), 138-151. https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/view/6040

Badan Pusat Statistik. (n.d.). Persentase penduduk usia 5 tahun ke atas yang pernah mengakses internet dalam 3 bulan terakhir menurut kelompok umur [Tabel statistik]. Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/ODQwIzI=/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kelompok-umur.html

Badan Pusat Statistik. (2024). Profil anak usia dini 2024. Badan Pusat Statistik. https://assets.dataindonesia.id/2025/06/23/1750661703283-76-23.-profil-anak-usia-dini-2024.pdf

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *18*(3), 628-639. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8

Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial. Nizamiyah: *Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin*, 1(1), 14-27. https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, *63*, 9-18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Dini, J. P. A. U. (2022). Permasalahan pola asuh dalam mendidik anak di era digital. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(3), 1965-1975. 10.31004/obsesi.v6i3.1721

Erwinda, L. (2023). Exposing the dark side: phubbing as a detrimental consequence in the digital era. JPGI (*Jurnal Penelitian Guru Indonesia*), 8(1), 121-129. https://doi.org/10.29210/022895jpgi0005

Ghaniyyah, B. N. D. Youth Purpose: Peran Gaya Pengasuhan Ayah, Penggunaan Media Sosial, Kontrol Diri, dan Fear of Missing Out. http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/164661

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

Harianti, W. S., & Kurniawan, I. N. (2022). Parental phubbing and mental well-being: Preliminary study in Indonesia. Communications in Humanities and Social Sciences, 2(2), 53-59. https://doi.org/10.21924/chss.2.2.2022.34

Inta, E. Y., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143–152. https://doi.org/10.52657/jfk.v4i1.553

Khaira, A. A., Aisyah, G., Dewi, H. N. K., Aulia, R. A., & Laksana, A. (2024). Pengaruh Media Digital dalam Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, *2*(4), 357-366. https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i4.1376

Litha, T. S. (2025). Phubbing Sebagai Faktor Pemicu Perubahan Cara Berkomunikasi Dalam Keluarga: Studi Pada Keluarga Yang berdomisili Di Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Indonesia). http://repository.uki.ac.id/id/eprint/20014

Lee, J. A., Bright, L. F., & Eastin, M. S. (2021). Fear of missing out and consumer happiness on Instagram: A serial mediation of social media influencer-related activities. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(11), 762-766. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.043

Lauw, E. S., & Jannah, M. (2024). Phubbing Pada Gen Z Apakah Diprediksi Oleh Fomo?. PSIKOSAINS (*Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*), 19(2), 143-157. https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.7859

Miles, M. B., & Huberman, M. (2014). a, & Saldana, J, Drawing and Verfying Conclusions. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 275-322.

Mulyaningsih, S. A., Wisesa, P. M., & Japar, M. (2024). Penanganan Phubbing: Literatur Review. *Synergy: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(02), 90-98. https://e-journal.naureendigition.com/index.php/sjim/article/view/1552

Nurjanah, S., & Mesra, R. (2025). Manifestasi FoMO dalam Pola Interaksi dan Konsumsi Digital di Kalangan Siswi: Studi Fenomenologi Pada Siswi Sekolah Islam Plus Tahfihz IBNU UMAR Ciputat. *Jurnal Masyarakat Digital*, *1*(2), 62-76. https://doi.org/10.64924/arvp7b19

Prahasti, M., Sundari, N., & Mashudi, E. A. (2025). Peran orang tua dalam mengembangkan literasi digital anak usia dini: Studi pada TK di Jakarta Timur. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 9*(5), 1801–1816. https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7285

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

Putri, F. R. S., Mendiota, E. R., Anggela, F. R., & Huzna, M. A. (2023). Perilaku phubbing pada remaja dalam hubungan keluarga. *Jurnal Flourishing*, 3(4), 120–124. https://doi.org/10.17977/um070v3i42023p120-124

Puspitasari, M., & Dewi, A. K. (2020). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku sosial remaja di era digital. *Jurnal Komunikasi dan Sosial*, 6(3), 112–121. https://doi.org/10.64195/j-bsmtech.v1i1.12

Rachmaniar, A. (2021). Pola asuh orang tua di era digital. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, *2*(1), 148-158.

Rawanita, M., & Mardhiah, A. (2024). Strategi Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Gadget Anak Usia Dini di Gampong Tanjung Deah Darussalam. *Wathan: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *1*(3), 274-294. https://doi.org/10.71153/wathan.v1i3.152

Romadon, M. A., Affandi, G. R., & Paryontri, R. A. (2025). The Influence Between Interpersonal Communication and Fear of Missing Out (FOMO) on Phubbing Behavior in Early Adults in Sidoarjo. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *8*(5), 4734-4744. https://doi.org/10.54371/jiip.v8i5.7862

Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, *75*, 206-217. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021

Rosalina, E., & Rachmaniar, R. (2023). Dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa program studi ilmu komunikasi angkatan 2022. *Jurnal Ilmu*

DOI: 10.31004/obsesi.v9i6.7639

Komunikasi, 9(2), 45–56. https://journalversa.com/s/index.php/jtk/article/view/645

Siregar, L. F. A. P., Suryani, J., Rizky, M., Mukhlis, M., Saputra, F. A., & Putra, H. A. D. (2025). Phubbing: dampak penggunaan ponsel terhadap interaksi sosial di era digital. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, *4*(1), 123-135. https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1558

Setiawan, R., Kartono, D. T., & Sakuntalawati, L. R. D. (2024). Perilaku phubbing siswa dalam kehidupan sosial di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA)*, *7*(1). https://doi.org/10.31539/kaganga.v7i1.9572

Ulfah, M. (2020). *Digital Parenting:* Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-anak dari Bahaya Digital?. Edu Publisher.

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