PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Pengaruh *Fear Of missing Out* Terhadap Kecenderungan *Toxic Relationship* Pada Siswa Kelas X SMKN 1 Purwosari

Nabillah Fatimatuzzahro
Universitas Yudharta Pasuruan
E-mail: nabillahfatimatuzzahro7803@gmail.com

Article History:
Received: 15 September 2026
Revised: 28 September 2026
Accepted: 07 Oktober 2026

Keywords: *Fear of Missing Out (FOMO), tendency towards toxic relationships, students.*

Abstract: *This study aims to determine the influence of Fear of Missing Out (FOMO) on the tendency toward toxic relationships among 10th-grade students at SMKN 1 Purwosari. The study employs a quantitative approach using a simple linear regression method. The research subjects were 10th-grade students at SMKN 1 Purwosari, selected using proportionate stratified random sampling. Data collection was conducted using the Fear of Missing Out (FOMO) scale and a toxic relationship tendency scale based on the Likert model, followed by statistical analysis. The results indicate that Fear of Missing Out (FOMO) does not have a significant influence on the tendency toward toxic relationships among 10th-grade students at SMKN 1 Purwosari. This suggests that the students' level of FOMO does not directly determine the emergence of tendencies toward unhealthy relationships. Students with a tendency toward FOMO do not necessarily exhibit toxic relationship behaviors—such as dominance, emotional neglect, emotional manipulation, and excessive jealousy. Conversely, the tendency toward toxic relationships may be influenced by various factors other than FOMO. Consequently, the alternative hypothesis was rejected, and the null hypothesis was accepted. This study demonstrates that FOMO is not a primary factor influencing the tendency toward toxic relationships among 10th-grade students at SMKN 1 Purwosari.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja semakin banyak berinteraksi dengan teman sebaya dan menjadikan penerimaan sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh lingkungan pertemanan dapat membentuk perilaku remaja, termasuk dalam hubungan romantis. Lingkungan yang positif dapat mendorong hubungan yang saling mendukung dan menghargai, sedangkan lingkungan yang kurang sehat dapat memunculkan perilaku yang mengarah pada toxic relationship.

Toxic relationship merupakan hubungan yang tidak menyenangkan dan dapat merugikan individu yang menjalaninya. Hubungan ini dapat ditandai oleh manipulasi, dominasi, kurangnya penghargaan, komunikasi yang buruk, serta perilaku yang berdampak pada kondisi emosional dan psikologis (Nakhma'Ussolikhah et al., 2023). Dalam konteks hubungan romantis remaja, perilaku

seperti mengontrol pasangan, membatasi kebebasan, mengabaikan kebutuhan emosional, melakukan manipulasi, dan menunjukkan kecemburuan berlebihan dapat menjadi tanda hubungan yang tidak sehat. Daeli dan Santosa (2024) juga menjelaskan bahwa hubungan yang tidak sehat dapat berdampak pada kondisi psikologis individu.

Fenomena tersebut ditemukan dalam pra penelitian di SMKN 1 Purwosari. Berdasarkan penyebaran kuesioner kepada 29 siswa pada 6 Maret 2026, terdapat siswa yang melaporkan penggunaan kata-kata kasar ketika marah kepada pasangan, kecenderungan mengendalikan pasangan, serta rasa tidak nyaman ketika pasangan tidak terus memberikan kabar. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling juga menunjukkan adanya perilaku membatasi pergaulan pasangan, keinginan mengetahui aktivitas pasangan, kecemburuan, pengabaian perasaan, dan perilaku yang membuat pasangan merasa bersalah.

Selain faktor hubungan interpersonal, perkembangan media sosial memunculkan kondisi psikologis yang disebut Fear of Missing Out (FOMO). FOMO merupakan kekhawatiran atau ketakutan ketika seseorang merasa tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang sedang dialami orang lain, sehingga muncul dorongan untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial (Sujarwo et al., 2023; Lianto et al., 2022). Dalam hubungan pacaran, kondisi tersebut secara teoritis dapat membuat remaja lebih sering memantau pasangan, khawatir ketika pasangan tidak memberi kabar, dan merasa takut kehilangan perhatian pasangan. Keny et al. (2023) menempatkan FOMO sebagai salah satu faktor yang dapat berkaitan dengan toxic relationship.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa FOMO dapat berkaitan dengan kecemasan sosial dan kebutuhan untuk terus terhubung dengan orang lain. Namun, penelitian mengenai pengaruh FOMO terhadap kecenderungan toxic relationship pada siswa SMK masih perlu diperkuat. Penelitian ini karena itu dilakukan untuk menguji secara empiris apakah Fear of Missing Out berpengaruh terhadap kecenderungan toxic relationship pada siswa kelas X SMKN 1 Purwosari.

LANDASAN TEORI

Toxic relationship dalam penelitian ini dipahami sebagai kecenderungan individu mengalami hubungan yang tidak sehat, tidak nyaman, dan kurang memberikan dukungan. Berdasarkan Madyana Mahsa dan Meifilina (2025), toxic relationship dapat dilihat melalui aspek dominasi, pengabaian emosional, manipulasi emosional, dan kecemburuan berlebihan. Dominasi berkaitan dengan kontrol terhadap aktivitas dan keputusan pasangan; pengabaian emosional berkaitan dengan kurangnya perhatian, empati, dan dukungan; manipulasi emosional berkaitan dengan menyalahkan atau menggunakan tekanan emosional; sedangkan kecemburuan berlebihan berkaitan dengan kecurigaan dan perilaku posesif.

FOMO dalam penelitian ini meliputi kekhawatiran, kecemasan, ketakutan, dan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain. Individu yang mengalami FOMO cenderung ingin mengetahui perkembangan lingkungan sosialnya dan merasa kurang nyaman ketika tidak terhubung. Secara teoritis, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan perilaku pemantauan, kecemburuan, dan ketergantungan dalam hubungan. Meskipun demikian, hubungan teoritis tersebut perlu diuji secara empiris karena toxic relationship dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti regulasi emosi, pengambilan keputusan, interaksi teman sebaya, kecemburuan, self-esteem, attachment, pola komunikasi, dan pengalaman hubungan sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Variabel bebas dalam penelitian adalah Fear of Missing Out (FOMO), sedangkan variabel terikat adalah kecenderungan toxic relationship. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMKN 1

Purwosari tahun ajaran 2025/2026 dengan jumlah 664 siswa. Sampel penelitian berjumlah 250 siswa dan dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling.

Pengumpulan data menggunakan skala psikologis berbentuk Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Skala toxic relationship disusun berdasarkan aspek dominasi, pengabaian emosional, manipulasi emosional, dan kecemburuan berlebihan. Skala FOMO disusun berdasarkan aspek kekhawatiran, kecemasan, ketakutan, dan keinginan terus terhubung dengan orang lain. Instrumen awal masing-masing terdiri dari 72 item. Setelah uji validitas, diperoleh 21 item valid pada skala FOMO dan 31 item valid pada skala toxic relationship. Uji reliabilitas menunjukkan Cronbach's Alpha sebesar 0,857 untuk FOMO dan 0,728 untuk toxic relationship, sehingga kedua skala dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 27. Analisis meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, korelasi, koefisien determinasi, dan regresi linear sederhana. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi Lilliefors, sedangkan pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada analisis regresi.

Populasi 664 siswa kelas X	↓
Proportionate stratified random sampling	↓
Sampel 250 siswa	↓
Skala FOMO dan Toxic Relationship	↓
Uji validitas & reliabilitas	↓
Uji asumsi dan regresi linear sederhana	↓
Kesimpulan pengaruh FOMO terhadap toxic relationship	

Gambar 1. Alur penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor empirik FOMO memiliki nilai minimum 40, maksimum 76, mean 58, dan standar deviasi 6. Sementara itu, toxic relationship memiliki skor minimum 44, maksimum 93, mean 68,5, dan standar deviasi 8,16. Berdasarkan kategorisasi yang digunakan dalam skripsi, sebagian besar subjek berada pada kategori sedang/cukup pada kedua variabel.

Variabel	Min Empirik	Max Empirik	Mean	SD
FOMO	40	76	58	6
Toxic Relationship	44	93	68,5	8,16

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel penelitian

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai. Nilai Cronbach's Alpha FOMO sebesar 0,857 dan toxic relationship sebesar 0,728. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian dinyatakan reliabel.

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
FOMO	0,857	Reliabel
Toxic Relationship	0,728	Reliabel

Tabel 2. Hasil uji reliabilitas

Uji normalitas menghasilkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,066. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian memenuhi asumsi normalitas. Uji linearitas juga menunjukkan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,230, sehingga hubungan antara FOMO dan toxic relationship memenuhi asumsi linearitas.

Pengujian	Nilai Sig.	Keterangan
Normalitas	0,066	Normal
Deviation from Linearity	0,230	Linear

Tabel 3. Hasil uji asumsi

Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien Pearson sebesar 0,033 dengan nilai signifikansi 0,607. Nilai koefisien tersebut menunjukkan hubungan yang sangat lemah antara FOMO dan toxic relationship. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	N
FOMO – Toxic Relationship	0,033	0,607	250

Tabel 4. Hasil uji korelasi

Hasil koefisien determinasi menunjukkan R Square sebesar 0,001. Artinya, FOMO hanya memberikan kontribusi sebesar 0,1% terhadap kecenderungan toxic relationship, sedangkan 99,9% variasi kecenderungan toxic relationship berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
0,033	0,001	-0,003	9,192

Tabel 5. Koefisien determinasi

Hasil regresi linear sederhana menunjukkan nilai F sebesar 0,265 dengan signifikansi 0,607. Karena 0,607 lebih besar dari 0,05, model regresi tidak signifikan. Hasil uji t juga menunjukkan t sebesar 0,514 dengan signifikansi 0,607, sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan FOMO terhadap kecenderungan toxic relationship ditolak dan hipotesis nol diterima.

Prediktor	B	Beta	t	Sig.
Konstanta	69,576	—	20,642	0,000
FOMO	0,031	0,033	0,514	0,607

Tabel 6. Hasil regresi linear sederhana

Persamaan regresi yang diperoleh adalah Y = 69,576 + 0,031X. Koefisien regresi positif menunjukkan arah peningkatan yang sangat kecil, tetapi peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, kenaikan FOMO tidak dapat digunakan untuk memprediksi peningkatan toxic relationship pada siswa dalam penelitian ini.

Temuan penelitian ini tidak mendukung dugaan teoritis bahwa FOMO secara langsung menjadi faktor dominan dalam kecenderungan toxic relationship. Walaupun FOMO secara konseptual berkaitan dengan kekhawatiran tertinggal, kebutuhan untuk terus terhubung, dan kecemasan sosial, kondisi tersebut belum tentu berkembang menjadi perilaku hubungan yang tidak sehat. Siswa dengan FOMO tinggi belum tentu menunjukkan dominasi, manipulasi emosional, pengabaian emosional, atau kecemburuan berlebihan dalam hubungan.

Hasil ini sejalan dengan pemahaman bahwa toxic relationship merupakan fenomena yang bersifat multifaktor. Keny et al. (2023) menyebutkan bahwa selain FOMO, terdapat faktor lain seperti kesulitan regulasi emosi, keterbatasan pengambilan keputusan, interaksi pertemanan, dan kecemburuan berlebihan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor lain seperti self-esteem, attachment, pola komunikasi, kontrol diri, pengalaman hubungan sebelumnya, lingkungan pertemanan, dan pola asuh keluarga layak dipertimbangkan dalam penelitian berikutnya.

Perbedaan hasil antara dugaan teoritis dan temuan empiris juga menunjukkan bahwa suatu teori tidak selalu dapat digunakan sebagai penjelasan tunggal untuk semua kondisi dan kelompok. Konteks subjek, karakteristik perkembangan, lingkungan sosial, serta faktor interpersonal dapat memengaruhi bagaimana FOMO berhubungan dengan perilaku dalam hubungan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bukti bahwa pada siswa kelas X SMKN 1 Purwosari, FOMO bukan prediktor utama kecenderungan toxic relationship.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FOMO) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan toxic relationship pada siswa kelas X SMKN 1 Purwosari. Nilai signifikansi regresi sebesar 0,607 lebih besar dari 0,05 dan koefisien korelasi sebesar 0,033 menunjukkan hubungan yang sangat lemah. Nilai R Square sebesar 0,001 menunjukkan bahwa FOMO hanya memberikan kontribusi sebesar 0,1%, sedangkan 99,9% berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nol diterima.

Bagi siswa, hasil penelitian dapat menjadi pengingat untuk menggunakan media sosial secara bijak, tidak menjadikan aktivitas orang lain sebagai tolok ukur diri, serta membangun hubungan yang saling menghargai dan memiliki komunikasi yang sehat. Bagi sekolah, khususnya guru BK, edukasi mengenai healthy relationship, literasi digital, dan kesehatan mental dapat terus dikembangkan. Peneliti selanjutnya disarankan menguji faktor lain seperti regulasi emosi, self-esteem, attachment, kecemburuan, pola komunikasi, kontrol diri, pengalaman hubungan sebelumnya, dan pengaruh teman sebaya, serta mempertimbangkan metode kualitatif atau mixed methods.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Yudharta Pasuruan, Fakultas Psikologi, dosen pembimbing, pihak SMKN 1 Purwosari, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada keluarga dan semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (FoMO) pada generasi milenial. Jurnal Audience, 4(1), 86–106. https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249

Chursina, A. V. (2023). The impact of romantic attachment styles on jealousy in young adults. Psychology in Russia: State of the Art, 16(3), 222–232. https://doi.org/10.11621/PIR.2023.0315

Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi literatur: Toxic relationship perilaku berpacaran pada mahasiswa. Journal of Social Science Research, 4(2), 5692–5701.

Dewi, O., Wati, S., & Malang, U. N. (2021). Pengembangan panduan teknik flooding dalam konseling behavioral untuk mereduksi Fear of Missing Out siswa sekolah menengah atas. Buletin Konseling Inovatif, 1(2). https://doi.org/10.17977/um059v1i22021p55-63

Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman toxic relationship dan dampaknya pada kalangan generasi muda.

Lianto, F. P., Nirwana, A., & Rahmadianto, S. A. (2022). Perancangan motion graphic FoMO tidak 100 persen salah kalian bagi anak muda di Indonesia. Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi, 3(1), 185–202. https://doi.org/10.33479/sb.v3i1.192

Madyana Mahsa, L., & Meifilina, A. (2025). Pola komunikasi toxic relationship pada hubungan pernikahan (studi kasus pada pernikahan Gen Z di Kota Blitar). JMA, 3(9).

Mandas, A. L., & Silfiyah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada Generasi Z

pengguna media sosial. Jurnal Sinestesia, 12(1), 19–27.

Nakhma'Ussolikhah, K., Kurniawan, F. A., Novianti, C., Sulkhah, S., & Marliani, L. (2023). Kepribadian toxic people terhadap kehidupan era metaverse. KONSTELASI: Konvergensi Teknologi dan Sistem Informasi, 3(1), 142–149. https://doi.org/10.24002/konstelasi.v3i1.6959

Saskia, N. N., Idris, F. P., & Sumiaty. (2023). Toxic relationship behavior on adolescent health in Makassar City. Window of Public Health Journal, 4(3), 525–538.

Sujarwo, & Rosada, M. (2023). Fear of Missing Out sebagai bentuk kecemasan terhadap pengalaman sosial yang tertinggal.

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.