

Pengaruh Fomo terhadap Kecanduan Media Sosial pada Kalangan Remaja

Dhiya' Fairuz Nabilah¹

Dhiyafairuz04@gmail.com

Aldila Dyas Nurfitri²

aldila_dyas@walisongo.ac.id

Ikhrom³

ikhrom@walisongo.ac.id

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Walisongo

^{1,2,3}Fakultas Psikologi & Kesehatan, Indonesia

Abstract

FoMO (Fear Of Missing Out) is a psychosocial condition defined by an intense need to maintain connection with the activities of others through social media, which can trigger digital addiction, especially in the age group of adolescents who are very active in cyberspace. This study aims to investigate the impact of Fear of Missing Out (FoMO) on social media addiction among adolescents. Utilizing a quantitative approach, a survey was conducted involving 110 adolescents aged 10 to 19 years. Data was collected through an online questionnaire based on the FoMO scale and the social media addiction scale. The analysis was performed using simple linear regression with JASP software. The results revealed a significant effect of FoMO on social media addiction, contributing of 16.4% ($R^2 = 0.164$, $p < 0.001$), and a beta coefficient of 0.396. This finding indicates that the higher the level of FoMO adolescents have, the greater the tendency to experience social media addiction. FoMO is not just a momentary phenomenon, but is closely related to unmet social and emotional needs, such as the desire to be recognized, connected, and part of a group. This research offers valuable insights for enhancing digital literacy initiatives and psychosocial assistance to address the challenges of social interaction in the digital age.

Keywords: Fomo, Social media addiction, Teens, Social interaction

Abstrak

FoMO (Fear Of Missing Out) adalah kondisi psikososial ditandai oleh dorongan intens untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial, yang dapat memicu perilaku kecanduan terhadap dunia digital, terutama di kalangan remaja yang sangat terlibat dalam dunia maya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kecanduan media sosial pada remaja. Dengan pendekatan kuantitatif melalui survei terhadap 110 remaja berusia 10–19 tahun, data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring berbasis skala FoMO dan skala kecanduan media sosial, dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana melalui software JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap kecanduan media sosial dengan kontribusi sebesar 16,4% ($R^2 = 0,164$, $p < 0,001$), serta koefisien beta sebesar 0,396. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki remaja, semakin besar kecenderungannya mengalami kecanduan media sosial. FoMO bukan hanya fenomena sesaat, melainkan berkaitan erat dengan kebutuhan sosial dan emosional yang belum terpenuhi, seperti keinginan untuk diakui, terhubung, dan menjadi bagian dari kelompok. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program literasi digital dan dukungan psikososial dalam menghadapi tantangan interaksi sosial di era digital.

Kata Kunci: Fomo, Kecanduan Media Sosial, Remaja, Interaksi Sosial

A. PENDAHULUAN

Pada era digital, Penggunaan internet dan media sosial telah menjadi aspek yang telah menjadi elemen tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Ditunjukkan melalui kebutuhan yang terus-menerus untuk memantau dan mengikuti interaksi sosial orang lain (Suciani and Ayu Rahma Hamida 2022). Remaja yang terpengaruh oleh kecanduan dalam media sosial sering kali menyebabkan individu mengalokasikan lebih banyak waktu pada platform digital daripada menjalin interaksi langsung dengan keluarga, teman, maupun kerabat lainnya. Kondisi ini berpotensi menyebabkan penyempitan lingkaran sosial dan melemahnya hubungan interpersonal dimana jumlah interaksi mengalami penurunan, peningkatan tingkat stress (Indriani et al. 2022). Berdasarkan sejumlah riset, sekitar 40% orang yang menggunakan internet di seluruh dunia merasakan ketakutan akan kehilangan informasi atau pengalaman (FoMO). Penelitian lainnya mengindikasikan bahwa kelompok usia yang paling terpengaruh adalah para remaja. Remaja rentan alami Fear of Missing Out (FoMO) dengan persentase mencapai 65% dari total populasi pengguna. Hal ini mencerminkan bahwa remaja menunjukkan tingkat partisipasi yang intensif dalam aktivitas daring, khususnya dalam penggunaan media sosial. Sekitar 91% remaja memanfaatkan akses internet untuk mengakses berbagai platform media sosial, yang mengindikasikan bahwa media sosial kini melekat erat dalam rutinitas kehidupan sehari-hari mereka (Astuti and Kusumiati 2021).

Fakta ini menunjukkan bahwa pengguna internet didominasi oleh remaja. Berdasarkan survei, kelompok usia 18 hingga 25 tahun yakni kelompok segmen sosial media terbesar, yakni sebesar 89,7%, jauh melampaui kelompok usia lainnya. Data ini menegaskan bahwa usia tersebut merupakan masa paling aktif dalam menjalin interaksi dan membentuk identitas sosial melalui media digital. Data lain mencatat yang berada dalam rentang usia 18 sampai 25 tahun memiliki durasi penggunaan media sosial harian sebesar 3 jam 16 menit. Durasi penggunaan yang cukup tinggi ini mencerminkan ketergantungan serta intensitas keterlibatan mereka dalam aktivitas bermedia sosial, yang pada akhirnya dapat berdampak pada berbagai dimensi psikologis dan sosial dalam kehidupan mereka (Wibowo and Muhammad Ilmi Hatta 2023). Dengan tingginya dominasi remaja dalam akses terhadap internet dan platform media sosial, *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi faktor utama yang mendorong keterikatan mereka terhadap dunia digital.

Dampak yang paling signifikan terhadap kehidupan remaja dari permasalahan ini adalah berkurangnya interaksi sosial karena kecenderungan mengandalkan informasi yang didapatkan dari media sosial. Beberapa faktor yang berpengaruh kondisi ini antara lain adalah rasa takut apabila terpisah dari ponsel, karena mereka khawatir akan ketinggalan informasi terbaru, serta perasaan senang dan puas saat mengakses media sosial (Imaddudin 2020). Individu dapat dikategorikan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) jika memperlihatkan sejumlah gejala psikologis dan perilaku tertentu. Gejala tersebut antara lain berupa ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari ponsel, munculnya kecemasan serta kegelisahan ketika belum sempat memeriksa akun media sosial, serta kecenderungan untuk lebih mengutamakan interaksi di dunia maya dibandingkan komunikasi langsung di dunia nyata.

Fear of Missing Out (FoMO) berperan sebagai salah satu faktor pendorong utama dalam intensitas penggunaan internet, khususnya pada platform media sosial. Tingkat FoMO yang tinggi berada dikalangan remaja yang disebabkan terlalu sering mengakses internet dan tidak bisa berlama-lama tanpa memakai layanan media sosial (Przybylski et al. 2013). FoMO merupakan dorongan kuat yang membuat seseorang dapat ada dan

terlibat dalam berbagai aktivitas secara bersamaan akibat rasa takut akan ketinggalan informasi atau pengalaman penting. Rasa takut ini dipicu oleh media sosial yang digunakan sebagai sarana kebahagiaan melalui momen yang dibagikan orang lain (Fani Apriliani Darusman and Utami Sumaryanti 2022).

Selain itu, individu dengan FoMO juga cenderung terobsesi pada unggahan, status, atau aktivitas orang lain di media sosial, serta memiliki dorongan kuat untuk senantiasa menunjukkan eksistensi dirinya melalui berbagai unggahan terkait aktivitas sehari-hari. Ketika perhatian atau respons yang diterima dari lingkungan digital seperti jumlah *likes* atau komentar tidak sesuai harapan, individu tersebut dapat mengalami perasaan kecewa hingga gejala depresi ringan..(Abel, Buff, and Burr 2016a). FoMO juga dapat menjadi distraksi yang mengganggu fokus dan menurunkan produktivitas karena tekanan untuk multitasking atau mengikuti tren terkini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana prevalensi FoMO di kalangan remaja berdasarkan kebiasaan mereka dalam menggunakan media sosial dan internet. Selain itu, penelitian ini juga akan menganalisis dampaknya terhadap interaksi sosial, khususnya dalam perubahan pola hubungan interpersonal dan menyusutnya lingkaran sosial akibat ketergantungan pada dunia digital. Tidak hanya terbatas pada aspek sosial, penelitian ini juga berusaha mengeksplorasi efek psikologis dari FoMO, seperti tingkat depresi. Selain itu, penelitian ini akan meneliti bagaimana FoMO dapat menjadi faktor yang mengganggu produktivitas, terutama akibat distraksi, tekanan untuk selalu mengikuti tren terbaru, serta kebiasaan multitasking yang dapat mengurangi fokus dan efisiensi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan remaja semakin terlihat seiring dengan meningkatnya pemanfaatan media sosial dan internet. Sebagai kelompok yang paling aktif di dunia digital, remaja sering kali merasakan tekanan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain, guna menghindari perasaan tertinggal atau terisolasi. FoMO bukan sekadar perasaan takut melewatkhan informasi, tetapi juga memunculkan dampak sosial dan psikologis yang signifikan. secara sosial, FoMO mengubah cara remaja berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Ketergantungan yang tinggi pada media sosial menyebabkan mereka lebih fokus pada dunia maya dibandingkan dengan interaksi langsung di kehidupan nyata. Akibatnya, hubungan interpersonal menjadi kurang berkualitas, lingkaran sosial menyempit, dan komunikasi tatap muka mengalami penurunan. Selain itu, tekanan untuk selalu mengikuti tren dan tetap terhubung juga dapat mengganggu waktu tidur, yang berakibat pada penurunan produktivitas dan konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari.

Kajian pustaka yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi :

1. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial merupakan bentuk disfungsi perilaku yang tercermin dari intensitas penggunaan platform media sosial secara berlebihan dan tidak terkontrol, yang akhirnya mendorong individu untuk terus-menerus terlibat dengan platform tersebut. Candi dalam dunia digital merupakan hal yang sulit dibedakan dari kecanduan pada media soisial. Yang membedakan keduanya adalah penggunaan perangkat *mobile* (J. Al-Menayes 2015). Salah satu indikator perilaku adiktif terhadap media sosial tercermin dari tingginya frekuensi dan durasi penggunaan platform tersebut. Individu yang mengalami kecanduan media sosial umumnya menunjukkan pola penggunaan yang kompulsif, seperti kebiasaan individu yang kecanduan media sosial sering kali memeriksa profil pribadi mereka secara berulang, hanya untuk melihat peningkatan jumlah like atau tanggapan dari orang lain. Perilaku ini mencerminkan adanya dorongan internal yang kuat untuk

memperoleh validasi sosial secara instan, yang pada akhirnya memperkuat siklus ketergantungan terhadap media sosial. (Fathadhika and Afriani 2018a).

Dimensi Konsekuensi sosial dari kecanduan media sosial merujuk pada dampak yang ditimbulkan terhadap berbagai aspek kehidupan sosial individu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, pola interaksi sosial, serta keterlibatan individu dalam aktivitas sosial di dunia nyata. Pengalihan waktu, durasi yang dihabiskan individu untuk menggunakan media sosial yang secara tidak langsung menggeser waktu dari aktivitas lain yang lebih produktif atau esensial, seperti belajar, bekerja, tidur, atau berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Dalam konteks ini, media sosial menjadi distraksi utama yang menyita perhatian dan waktu, sering kali tanpa disadari oleh penggunanya. Perasaan kompulsif, dorongan emosional yang kuat dan sulit dikendalikan untuk terus-menerus menggunakan media sosial, meskipun individu menyadari bahwa perilaku tersebut dapat berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari atau kesejahteraan mental mereka (J. Al-Menayes 2015).

Perasaan ini sering kali muncul dalam bentuk kegelisahan, kekhawatiran, atau perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial merupakan salah satu indikasi adanya keterikatan psikologis terhadap platform digital tersebut. Penelitian mengenai perilaku penggunaan media sosial di kalangan siswa perkotaan mengungkapkan bahwa media sosial dimanfaatkan untuk memenuhi empat dimensi kebutuhan utama, yaitu pencarian informasi, aktivitas hiburan, komunikasi, serta keperluan transaksi (ekonomi digital). Meskipun keempat dimensi tersebut menjadi alasan umum dalam penggunaan media sosial, pola interaksi yang terbentuk di antara siswa menunjukkan keragaman yang cukup signifikan antar sekolah. Hal ini mencerminkan bahwa lingkungan sosial dan karakteristik institusi pendidikan turut memengaruhi intensitas serta bentuk keterlibatan siswa dalam aktivitas bermedia sosial. (Muhammad Ayub and Sofia Farzanah Sulaeman 2022).

2. ***Fear of Missing Out (FoMO)***

FoMO adalah bentuk kecemasan sosial yang dicirikan oleh keinginan kuat untuk senantiasa terhubung dengan berbagai aktivitas yang dilakukan oleh orang lain (Przybylski et al. 2013). Ahli lain mengatakan istilah FoMO berhubungan dengan kebutuhan individu untuk senantiasa terlibat dalam interaksi sosial dan mengetahui kegiatan orang lain, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial. Konsep FoMO juga sering diasosiasikan dengan ketakutan atau kehilangan, khususnya tidak dapat berpartisipasi dalam pengalaman sosial dengan orang lain (Sette et al. 2020). FoMO dapat berdampak positif maupun negatif, dampak positifnya, remaja dapat dengan mudah memperoleh informasi baru dengan cepat dan memperluas wawasan yang terdapat dimedia sosial juga memperluas jaringan pertemuan dengan mudah. Selain dampak positif, Adapun dampak negatif, fomo berdampak pada interaksi sosial remaja, ketika remaja mengalami fomo akan terus berkutik dengan media sosial agar tidak tertinggal dan terus *uptodate*, hal itu yang membuat remaja sulit untuk berinteraksi di dunia nyata. Seperti yang dikemukakan oleh Abel (Abel, Buff, and Burr 2016) adapun dampak merugikan dari fenomena ini antara lain ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi dan kebiasaan menggunakan ponsel ketika berjalan kaki atau mengemudi, individu sering kali tidak dapat sepenuhnya menikmati interaksi sosial di dunia nyata.

Fear of missing out (FoMO) muncul disebabkan tingkat pemenuhan kebutuhan

psikologi seseorang yang rendah (Przybylski et al. 2013). Aspek-aspek fomo pertama *self*, kebutuhan psikologis dengan autonomi. Autonomi yang dimaksud yaitu kemampuan individu untuk menentukan Keputusan yang ingin diambil. Apabila kebutuhan *self* ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengandalkan internet sebagai sarana utama untuk memperoleh berbagai informasi, bahkan yang berkaitan dengan kehidupan orang lain. Kedua *Relatedness*, jika kebutuhan tersebut tidak dipenuhi, individu cenderung meningkatkan frekuensi penggunaan internet untuk mengakses informasi, termasuk yang berkaitan dengan aktivitas orang lain. Ketika kebutuhan ini tidak tercapai, individu akan cenderung memanfaatkan internet digunakan sebagai sarana untuk memperoleh beragam informasi, termasuk informasi yang berkaitan dengan aktivitas atau kehidupan orang lain (Przybylski et al. 2013).

Adapun dimensi fomo (Sette et al. 2020), pertama kebutuhan untuk dimiliki (*need to belong*) kebutuhan akan keberadaan mencerminkan sisi *ON-FoMO* yang menggambarkan keperluan seseorang terhadap interaksi sosial, serta tuntutan untuk beradaptasi agar dapat menjadi bagian dari kelompok mayoritas di platform media sosial. Selain itu, kondisi ketika seseorang diabaikan di media sosial atau tidak mampu bergabung dengan kelompok lain dapat mengakibatkan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi individu tersebut. Kedua kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*) kebutuhan akan ketenaran adalah dorongan individu yang ingin diterima oleh orang-orang lain di media sosial. Dimensi ini membahas pentingnya pengakuan dan harga diri seseorang yang muncul dari rasa takut ketinggalan, ketiga perasaan cemas (*anxiety*). Cemas adalah kondisi emosional negatif yang meliputi rasa takut dan kekhawatiran yang dialami seseorang saat tidak aktif di media sosial, sehingga individu tersebut selalu terbayang-bayang atau terpikirkan ketika tidak terhubung dengan jaringan internet. Keempat adiksi (*addiction*) Adiksi merupakan aspek dari *ON-FoMO* yang membahas mengenai dampak negatif yang dialami individu ketika mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri mereka akibat pemanfaatan media sosial secara berlebihan.

3. Remaja

Istilah remaja sering kali disamakan dengan istilah *adolescence*, yang menggambarkan periode transformasi psikososial yang bersamaan dengan pubertas. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut WHO, remaja adalah kelompok usia yang berada dalam rentang 10 hingga 19 tahun, yang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik secara biologis maupun psikologis. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional, menandai transisi dari kanak-kanak menuju kedewasaan. Salah satu karakteristik khas pada masa remaja adalah tingginya rasa ingin tahu terhadap berbagai aspek kehidupan sosial di sekitarnya. Remaja cenderung memiliki dorongan kuat untuk memahami pengalaman yang dialami oleh teman-temannya, serta menunjukkan minat yang tinggi terhadap dinamika sosial yang terjadi di lingkungannya.

Remaja memiliki peluang yang luar biasa untuk menjelajahi pengalaman baru serta mengidentifikasi potensi, keahlian, dan kemampuan yang tersembunyi dalam diri mereka. Namun, di masa remaja, mereka juga harus menghadapi berbagai tantangan, kendala, dan Batasan yang muncul baik dalam diri sendiri atau dari lingkungan luar (Lestarina et al. 2017). Tahap perkembangan penting remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, kognitif, sosial, dan moral. Dimensi fisik terlihat dari perubahan biologis seperti pertumbuhan tubuh dan

pubertas. Dimensi psikologis muncul lewat perkembangan emosi yang lebih kompleks, seperti rasa marah, senang, dan krisis identitas. Sementara itu, dimensi kognitif membuat remaja mulai berpikir logis, kritis, dan merencanakan masa depan. Pada dimensi sosial, masa remaja ditandai dengan upaya untuk membangun hubungan yang lebih kuat dengan teman sebaya serta proses pencarian jati diri. Terakhir, dimensi moral berkaitan dengan perkembangan nilai dan sikap terhadap baik dan buruk. Semua dimensi ini saling berkaitan dan membentuk kepribadian remaja menuju kedewasaan.

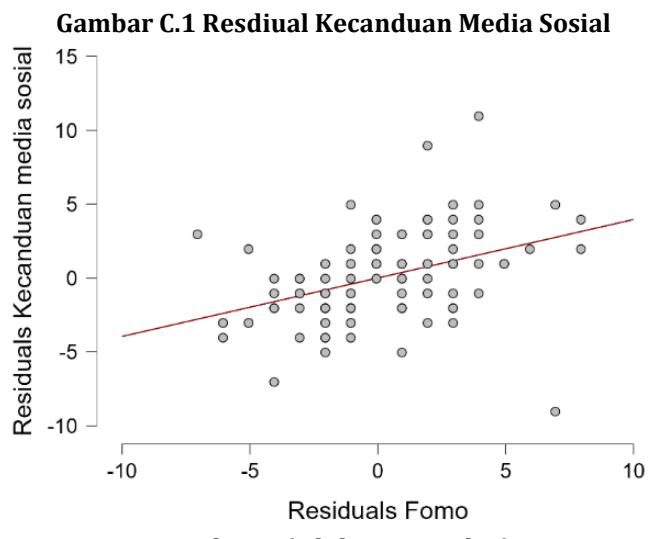
B. METODE PENELITIAN

Saat ini FoMO menjadi masalah yang meluas hampir disemua kalangan. Remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami FoMO, mengingat frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan takut tertinggal informasi atau aktivitas sosial di dunia digital mendorong mereka untuk terus terhubung dengan media sosial, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketergantungan. Penelitian ini berfokus pada analisis mengenai sejauh mana FoMO memengaruhi kecanduan media sosial di kalangan remaja, serta dampaknya terhadap interaksi sosial, kesehatan mental, dan produktivitas mereka.

Penelitian kuantitatif ini mengkaji mengenai FoMO terhadap kecanduan media sosial. Instrumen yang digunakan yaitu mengadopsi Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) dari (Sitasari, Hura, & Rozali, 2021) dengan realibilitas 0,848 dan mengadopsi skala Kecanduan Media Sosial dari Tyas (2016) dengan reliabilitas 0,86. Data primer berupa kuisioner berbentuk google *form*, dilakukan dengan cara dan tahapan sebagai berikut, pertama menentukan sasaran penelitian, kedua menentukan indikator kuisioner sesuai dengan aspek atau dimensi FoMO dan kecanduan media sosial, ketiga, membuat google *form* berjumlah 20 butir pernyataan. Lalu membagikan tautan google *form* tersebut melalui media sosial. Partisipan penelitian ini adalah remaja laki-laki maupun perempuan berusia 10-19 tahun berjumlah 110, dengan 43 laki-laki dan 67 perempuan yang berada di Indonesia karena didasari meluasnya fenomena FoMO dikalangan remaja. Partisipan tersebut sebagai sumber data primer yang akan menjadi tujuan pengambilan data.

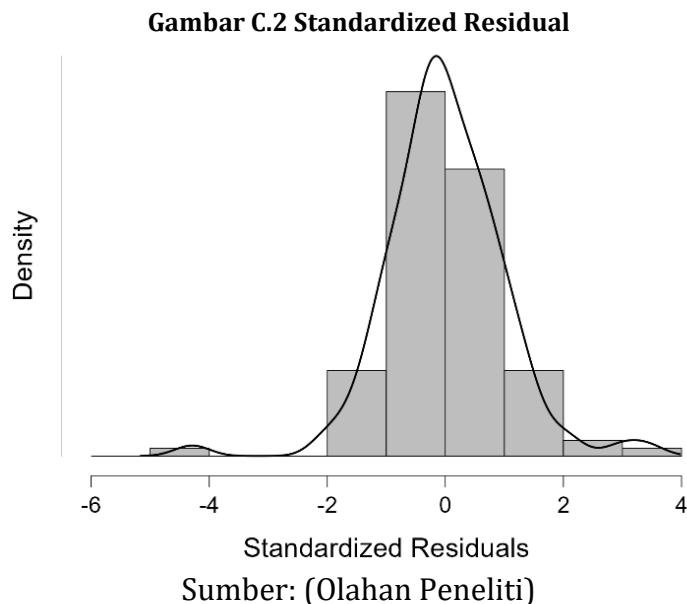
Penelitian dilakukan dengan data yang dikumpulkan secara daring dengan menyebarkan tautan kuisioner berbasis google *form* melalui berbagai saluran media sosial. Diharapkan dalam pengambilan data secara *online* dapat menjangkau remaja yang ada di Indonesia. Data yang telah terkumpul kemudian akan diolah dengan software JASP, analisis dimulai dengan melakukan input data mentah ke dalam sistem JASP. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana, yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja. Hasil dari analisis mencakup nilai koefisien determinasi (R^2), signifikansi (p -value), serta koefisien beta yang menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antar variabel. Setelah proses perhitungan selesai, hasil tersebut dideskripsikan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh FoMO terhadap kecanduan media sosial.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN



Sumber : (Olahan Peneliti)

Grafik tersebut menunjukkan hubungan antara residual FoMO dan residual kecanduan media sosial setelah mengontrol variabel lain dalam model. Terlihat adanya pola hubungan positif, yang ditunjukkan oleh garis regresi yang naik ke kanan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun variabel lain telah diperhitungkan, FoMO masih memiliki kontribusi terhadap adiksi terhadap media sosial. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat FoMO seseorang yang tidak dijelaskan oleh variabel lain, maka kecenderungannya untuk mengalami kecanduan media sosial juga cenderung lebih tinggi. Sebaran data di sekitar garis regresi menunjukkan adanya variasi yang belum sepenuhnya dijelaskan oleh model, namun arah hubungan yang positif tetap konsisten.



Sumber: (Olahan Peneliti)

Berdasarkan grafik histogram residual yang telah distandardkan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar nilai residual tersebar di sekitar angka nol, yang menunjukkan bahwa prediksi model cukup terpercaya karena selisih antara nilai yang

sebenarnya dan nilai prediksi relatif kecil. Bentuk histogram yang menyerupai kurva lonceng serta garis density yang halus dan simetris mengindikasikan bahwa distribusi residual mendekati distribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas residual dalam regresi linear sebagian besar terpenuhi.

Tabel 1 Model Summary Kecanduan Media Sosial*Model Summary - Kecanduan media sosial*

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	3.009
M ₁	0.405	0.164	0.157	2.763

Note. M₁ includes Fomo

Sumber : (Olahan Peneliti)

Dari analisis didapatkan R kuadrat sebesar 0.164 atau 16,4% yang artinya variabel x memengaruhi variable y sebesar 16,4%, sedangkan 83,6% dipengaruhi variable lain yang tidak diteliti. Semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami kecanduan terhadap media sosial.

Tabel 2 Koefisien Regresi: Pengaruh FoMO terhadap Kecanduan Media Sosial*Coefficients*

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	29.045	0.287		101.246	< .001
M ₁	(Intercept)	18.342	2.338		7.845	< .001
	Fomo	0.396	0.086	0.405	4.607	< .001

Sumber : (Olahan Peneliti)

Hasil analisis menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan media sosial, dengan nilai signifikansi p < 0,001. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki seseorang, semakin besar pula kecenderungannya untuk mengalami kecanduan terhadap media sosial, dan pengaruh ini secara statistik dapat dipercaya. Nilai koefisien beta sebesar 0,396 mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu poin pada FOMO akan diikuti oleh kenaikan sekitar 0,396 poin pada skor kecanduan media sosial.

Penelitian ini menemukan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan media sosial pada kalangan remaja. Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, ditemukan bahwa FoMO memberikan kontribusi sebesar 16,4% terhadap variasi kecanduan media sosial. Nilai koefisien beta sebesar 0,396 dan signifikansi p < 0,001 mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO yang dimiliki remaja, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami ketergantungan terhadap media sosial. Temuan ini menegaskan bahwa FoMO merupakan salah satu prediktor penting yang memengaruhi perilaku penggunaan media sosial secara kompulsif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Elhai (Elhai et al. 2016) yang menekankan bahwa FoMO berkontribusi terhadap munculnya gangguan kecemasan, depresi, serta penggunaan media sosial secara tidak sehat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa FoMO bukan hanya pemicu keterlibatan media sosial yang tinggi, tetapi juga berkaitan dengan aspek psikologis yang lebih dalam. Dengan kata lain, FoMO memiliki potensi

untuk memperparah kondisi psikologis apabila tidak ditangani dengan tepat. Selain itu, Fathadhika & Afriani (Fathadhika and Afriani 2018b) menegaskan bahwa keterlibatan media sosial dapat menjadi mediator antara FoMO dan kecanduan digital, di mana keterlibatan yang tinggi memperkuat hubungan antara keduanya. Penelitian dari Przybylski (Przybylski et al. 2013) yang menjadi rujukan utama dalam studi ini, menyatakan bahwa FoMO muncul karena kebutuhan psikologis dasar seperti keterhubungan sosial (*need to belong*) dan pengakuan (*need for popularity*) tidak terpenuhi dengan baik dalam kehidupan nyata. Hasil penelitian ini juga menjadi refleksi bahwa FoMO bukan sekadar perasaan sesaat, melainkan merupakan representasi dari kebutuhan sosial dan emosional yang belum terpenuhi. Dalam konteks remaja, FoMO menjadi simbol tekanan sosial untuk selalu terhubung dan eksis, yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas hubungan interpersonal dan menyebabkan berkurangnya interaksi sosial secara langsung (Indriani et al. 2022). Dengan kata lain, media sosial bukan hanya ruang komunikasi, tetapi juga arena sosial yang memicu kecemasan dan ketergantungan, terutama ketika individu tidak memiliki keterampilan regulasi emosi dan kepercayaan diri yang kuat.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini sangat luas, terutama dalam bidang pendidikan, konseling, dan kebijakan publik. Di bidang pendidikan, sekolah dan institusi pembelajaran harus mulai mengintegrasikan kurikulum literasi digital dan emosional yang tidak hanya fokus pada keterampilan teknologi, tetapi juga pada pemahaman mendalam mengenai kesehatan mental, manajemen emosi, serta pengelolaan interaksi sosial dalam dunia maya. Layanan konseling di sekolah maupun komunitas juga perlu dibekali pemahaman yang cukup tentang dampak FoMO agar dapat memberikan penanganan yang sesuai bagi siswa yang menunjukkan gejala kecemasan atau kecanduan media sosial. Di sisi lain, pengembang media sosial memiliki tanggung jawab moral dan sosial dalam menciptakan ruang digital yang aman dan sehat. Desain platform perlu mempertimbangkan keseimbangan antara keterlibatan pengguna dengan perlindungan psikologis. Beberapa alternatif yang bisa diterapkan antara lain: menyederhanakan notifikasi, memberikan fitur pengingat waktu penggunaan, menyembunyikan jumlah likes atau views, serta mengedepankan konten yang bersifat edukatif, reflektif, dan tidak kompetitif. Hal ini sejalan dengan temuan Wibowo & Hatta (Wibowo and Muhammad Ilmi Hatta 2023), yang menyoroti bahwa karakter neurotik pada remaja dapat memperparah FoMO apabila tidak ada kontrol terhadap intensitas paparan media sosial.

Adapun alasan mengapa hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan FoMO terhadap kecanduan media sosial dapat dijelaskan dari karakteristik perkembangan psikososial dalam masa remaja. Individu mengalami perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, kemampuan berpikir, dan kondisi emosional, dengan kebutuhan yang kuat untuk diterima dan diakui dalam kelompok sosial mereka sosialnya (Lestarina et al. 2017). Ketika media sosial menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan tersebut, maka tekanan untuk terus mengikuti tren dan tetap eksis akan semakin besar. Akibatnya, muncul perilaku kompulsif yang secara tidak sadar mendorong remaja pada kecanduan media sosial digunakan sebagai cara untuk melarikan diri dari rasa takut tertinggal.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) secara signifikan memengaruhi kecanduan media sosial pada remaja, dengan kontribusi sebesar 16,4% terhadap variasi perilaku kecanduan. Temuan ini menegaskan bahwa FoMO bukan sekadar perasaan sementara, melainkan sebuah kondisi psikososial yang mencerminkan

kebutuhan mendalam akan keterhubungan sosial dan pengakuan dari lingkungan digital. Semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar kecenderungan remaja untuk mengalami ketergantungan terhadap media sosial. Temuan penting yang membedakan penelitian ini dari studi sebelumnya adalah pendekatannya yang tidak hanya menyoroti hubungan antara FoMO dan kecanduan media sosial secara kuantitatif, tetapi juga menjelaskan mekanisme psikologis dan sosial yang mendasarinya, seperti penyusutan lingkaran sosial, penurunan interaksi interpersonal, serta gangguan produktivitas akibat distraksi digital. Dari segi kontribusi keilmuan, penelitian ini memperkuat pemahaman tentang FoMO dengan mengadaptasi dan mengintegrasikan dimensi-dimensi FoMO ke dalam konteks budaya remaja Indonesia, sekaligus mengembangkan instrumen pengukuran yang sesuai dengan realitas lokal. Di sisi metodologis, penggunaan regresi linear sederhana berbasis software JASP menunjukkan pendekatan analitik yang transparan dan replikatif dalam menganalisis hubungan antar variabel psikologis dan perilaku digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Jessica P., Cheryl L. Buff, and Sarah A. Burr. 2016a. "Social media and the fear of missing out: scale development and assessment." *Journal of Business & Economics Research (JBER)*. doi:10.19030/jber.v14i1.9554.
- Abel, Jessica P., Cheryl L. Buff, and Sarah A. Burr. 2016b. "Social media and the fear of missing out: scale development and assessment." *Journal of Business & Economics Research (JBER)* 14(1): 33–44. doi:10.19030/JBER.V14I1.9554.
- Astuti, Chatarina Nila, and Ratriana Y.E. Kusumiati. 2021. "Hubungan kepribadian neurotisme dengan fear of missing out pada remaja pengguna aktif media sosial." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12(2): 245–58. doi:10.23887/JIBK.V12I2.34086.
- Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Robert D. Dvorak, and Brian J. Hall. 2016. "Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use." *Computers in Human Behavior* 63: 509–16. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079.
- Fani Apriliani Darusman, and Indri Utami Sumaryanti. 2022. "Pengaruh FoMO terhadap problematic social media use pada dewasa awal pengguna tiktok di kota bandung." *Bandung Conference Series: Psychology Science*. doi:10.29313/bcsp.v2i1.1034.
- Fathadhika, Sarentya, and - Afriani. 2018a. "Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja." *Journal of Psychological Science and Profession*. doi:10.24198/jpsp.v2i3.18741.
- Fathadhika, Sarentya, and Dan Afriani. 2018b. "Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja." *Journal of Psychological Science and Profession* 2(3): 208–15. doi:10.24198/JPSP.V2I3.18741.
- Handikasari, Rirra Hayuning, Innawati Jusup, and Andrew Johan. 2018. "Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi mahasiswa kedokteran." *JKD: Jurnal Kedokteran Diponegoro* 7(2): 919–34. doi:10.14710/DMJ.V7I2.20790.
- Imaddudin, Imaddudin. 2020. "Fear of missing out (fomo) dan konsep diri generasi-z: ditinjau dari aspek komunikasi." *Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal (JPRMEDCOM)*. doi:10.35706/jprmedcom.v2i1.3747.
- Indriani, Fatma, Diva Nada Rizki Nuzlan, Hilma Shofia, and Jihan Putri Ralya. 2022. "Review Article: Pengaruh kecanduan bermain media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja." *Psikologi Konseling* 20(1): 1367. doi:10.24114/konseling.v20i1.36481.
- J. Al-Menayes, Jamal. 2015. "Dimensions of social media addiction among university students in kuwait." *Psychology and Behavioral Sciences* 4(1): 23. doi:10.11648/j.pbs.20150401.14.
- Lestariana, Eni, Hasnah Karimah, Nia Febrianti, Ranny Ranny, and Desi Herlina. 2017. "Perilaku konsumtif di kalangan remaja." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2(2): 1–6. doi:10.29210/3003210000
- Muhammad Ayub, and Sofia Farzanah Sulaeman. 2022. "Dampak sosial media terhadap interaksi sosial pada remaja: kajian sistematisik." *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 7(1): 21–32.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, and Valerie Gladwell. 2013. "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in Human Behavior* 29(4): 1841–48. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014

- Sette, Catarina Possenti, Naira R.S. Lima, Francine N.F.R. Queluz, Bárbara L. Ferrari, and Nelson Hauck. 2020. "The online fear of missing out inventory (on-fomo): development and validation of a new tool." *Journal of Technology in Behavioral Science* 5(1): 20–29. doi:10.1007/s41347-019-00110-0.
- Sitasari, N. W., Hura, M. S., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh fear of missing out terhadap perilaku phubbing pada remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02).
- Suciani, and Ayu Rahma Hamida. 2022. "Fomo dalam kebiasaan generasi z menonton platform streaming." *jurnal riset manajemen komunikasi*: 75–88. doi:10.29313/jrmk.v2i2.1079.
- Tyas, F. lukinaning. (2016). Hubungan antara adiksi internet (internet addiction) dengan kecerdasan emosi pada remaja di smp negeri 05 yogyakarta. *Skripsi.Tyas, F. L. (2016). Hubungan Antara Adiksi Internet (Internet Addiction) Dengan Kecerdasan emosi Pada Remaja Di SMP Negeri 05 Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*