

Hubungan *Fear of Missing Out (FOMO)* dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja

The Relationship Between Fear of Missing Out and Social Media Addiction in Adolescents

Anissa Fadillah¹, Widi Astuti², Rini Julistia³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: widi.astuti@unimal.ac.id

Abstract: *This research aims to determine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and social media addiction among teenagers in Lhokseumawe City. The research method used is a quantitative method with correlation analysis to determine the direction and magnitude of the relationship between the Fear of Missing Out (FoMO) variable and Social Media Addiction. Data were obtained using a questionnaire with subjects of three hundred and ninety-one teenagers in Lhokseumawe City using a non-probability sampling technique with purposive sampling. The results show that the H_a hypothesis is accepted with correlation values ($r=0.599$) and ($p=0.000$), meaning that there is a relationship between Fear of Missing Out and Social Media Addiction among teenagers in Lhokseumawe City, where the higher the Fear of Missing Out (FoMO), the higher the Social Media Addiction. Data collection used a Likert scale based on the Fear of Missing Out aspect according to Przybylski (2013), consisting of not fulfilling the psychological need for relatedness and self, and the aspect of social media addiction according to Andreassen (2015), consisting of salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, and conflict.*

Keywords: *Fear of Missing Out, Social Media Addiction, Teenagers*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial remaja di Kota Lhokseumawe. Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif dengan analisis korelasi untuk mengetahui arah dan besar hubungan antara variabel Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial. Subjek penelitian berjumlah tiga ratus sembilan puluh satu remaja di Kota Lhokseumawe dengan teknik non probability sampling melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis H_a diterima dengan nilai korelasi ($r=0.599$) dan ($p=0.000$), artinya terdapat hubungan positif antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada remaja di Kota Lhokseumawe, semakin tinggi Fear of Missing Out (FoMO) semakin tinggi pula Kecanduan Media Sosial. Pengumpulan data menggunakan model skala likert yang disusun berdasarkan aspek Fear of Missing Out menurut Przybylski (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness dan self, serta aspek kecanduan media sosial menurut Andreassen (2015) yaitu salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, dan conflict.

Kata kunci: *Fear of Missing Out, Kecanduan Media Sosial, Remaja*

Pendahuluan

Media sosial merupakan sarana untuk bersosialisasi satu sama lain yang dapat dilakukan secara daring tanpa harus bertatap muka secara langsung dan tanpa harus dibatasi ruang dan waktu (Rustian, 2021). Perkembangan pesat media sosial saat ini banyak sekali membawa dampak perubahan di bidang teknologi, informasi, dan komunikasi yang dapat membawa dampak positif maupun negatif. Dampak positif media sosial adalah mempermudah dalam menjalin komunikasi dan berinteraksi, dan sedangkan dampak negatifnya yaitu berkurangnya interaksi sosial di dunia nyata (Filibiana dan Wibowo, 2023). Remaja merupakan pengguna tertinggi media sosial yaitu dengan persentase 34,40% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024).

Beberapa batasan usia remaja terdiri dari masa remaja awal (13-15 tahun) (Hurlock, 2011). Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan baik secara biologis, kognitif, dan sosioemosional. Jika dilihat dari perubahan sosioemosional yang dialami remaja, yaitu lebih mementingkan teman sebayanya dan muncul permasalahan pada orang tuanya, hal ini menyebabkan masa remaja relatif bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (Santrock, 2007).

Tahapan yang sangat penting dilalui oleh remaja yaitu ketika pada masa remaja, hal tersebut dikarenakan pada masa ini remaja berada pada tahap masa pencarian identitas diri dan sangat membutuhkan peran teman sebaya, berada dalam kondisi kebingungan karena belum mampu menentukan aktivitas yang bermanfaat serta memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap berbagai hal yang belum diketahuinya (Sarwono, 2011). Pada penggunaan media sosial, remaja cenderung menggunakannya untuk memenuhi keingintahuan terhadap berbagai hal yang terdapat di media sosial karena media sosial sedang menjadi trend di kalangan teman sebayanya (Aprilia dkk., 2020).

Penelitian ini berfokus pada remaja di Aceh yang dimana mereka memiliki ciri khas tersendiri yang dilihat dari faktor budaya dan agama. Namun diakibatkan perkembangan globalisasi yang begitu cepat yang membawa dampak negatif membuat remaja di Aceh mengalami pergeseran etika dan moral. Selain itu hal tersebut didukung oleh penelitian Andarwati (2016) terkait penggunaan media sosial pada siswa SMA kelas XI tergolong tinggi, yaitu sebanyak 76% siswa berada pada kategori tinggi pemakaian media sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Susilawati dkk. (2023) di Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa mayoritas remaja di

Kota Banda Aceh memiliki tingkat kecanduan sosial media sedang sebanyak 180 responden (61%), tingkat kecanduan media sosial tinggi sebanyak 59 responden (20%) dan remaja dengan kecanduan media sosial tinggi dikarenakan adanya peluang peningkatan intensitas penggunaan. Chou dan Hsiao 2000 (dalam Krisnadi, 2022) mengungkapkan bahwa individu yang bermasalah dalam mengontrol penggunaan media sosial akan menggunakannya lebih dari 3 sampai 5 jam per hari dan merasa senang saat daring. Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya, sehingga mereka terlalu asyik dengan perangkat ponsel atau *smartphone* nya (Sari, 2020). Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anastasya dkk (2022) terdapat hubungan yang positif antara *fear of missing out* dan kecanduan internet terhadap mahasiswa namun disarankan untuk melakukan penelitian terhadap subjek yang memiliki karakteristik berdasarkan jurusan dan usia yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan tersebut, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang fenomena FoMO dan kecanduan

media sosial pada remaja. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Fear of Missing Out (Fomo) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja”.

Metode

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel *Fear of Missing Out* dan variabel kecaanduan media sosial. Subjek penelitian ini sebanyak 391 remaja di kota lhokseumawe. Metode yang digunakan yaitu *non probability* dengan menggunakan teknik *sampling purposive*, yaitu, teknik penentuan sampel dengan mempertimbang kan karakteristik tertentu. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert yang disusun berdasarkan aspek *Fear of Missing Out* menurut Przybylski (2013) yang terdiri dari aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*, berdasarkan aspek kecanduan media sosial menurut Andreassen (2015) yang terdiri dari aspek *sailence, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal* dan *colflict*.

Hasil

Tabel 1.
Hasil Korelasi Aspek FoMO dengan Kecanduan Media Sosial

Aspek Fomo	Korelasi dengan Kecanduan Media Sosial	Sig. (p)
<i>Relatedness</i>	.469	.000
<i>Self</i>	.356	.000

Berdasarkan aspek diatas, terlihat bahwa aspek *Fear of Missing Out* dengan variabel Kecanduan Media Sosial yang merupakan aspek tertinggi terdapat pada aspek rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang memiliki nilai korelasi 0.469, artinya remaja merasa kebutuhan untuk merasa terhubung secara emosional dengan orang lain di dunia nyata atau merasa terisolasi dari dunia nyata sehingga mereka akan berusaha mencari cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut melalui media sosial. Selanjutnya aspek rendahnya kebutuhan psikologis akan *self* dengan nilai korelasi sebesar 0,356 yang artinya remaja merasa kurang puas dengan dirinya di dunia nyata sehingga mereka cenderung mencari validasi, hiburan mealalui media sosial.

Tabel 2.
Hasil Korelasi Aspek Kecanduan Media Sosial dengan FoMO

Aspek Kecanduan Media Sosial	Korelasi dengan FoMO	Sig. (p)
<i>Sailence</i>	.359	.000
<i>Tolerance</i>	.262	.000
<i>Mood Modification</i>	.313	.000
<i>Relapse</i>	.418	.000
<i>Withdrawal</i>	.452	.000
<i>Conflict</i>	.423	.000

Berdasarkan aspek diatas, terlihat bahwa aspek Kecanduan Media Sosial dengan *Fear of Missing out* yang merupakan aspek tertinggi terdapat pada aspek *withdrawal* dengan nilai korelasi 0.452, yang artinya remaja merasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial sehingga mereka kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas lain dan berupaya terus agar dapat mengakses media sosial. *Withdrawal* ini menunjukkan bahwa individu telah tergantung secara emosional dan psikologis pada media sosial, sehingga sulit untuk mengontrol penggunaannya. Selanjutnya pada aspek konflik dengan dengan nilai korelasi 0,423 artinya remaja mengalami dampak negatif akibat penggunaan media sosial yang berlebihan yang dimana mereka menjadi mengabaikan tugas sekolah, lebih fokus pada media sosial daripada berinteraksi dengan teman atau keluarga secara langsung, dan sering bergadang akibat bermain media sosial.

Selanjutnya aspek *relapse* dengan nilai korelasi 0,418 yang artinya remaja mengalami kesulitan dalam untuk mempertahankan perubahan untuk mengurangi waktu yang berlebihan dalam menggunakan media sosial meskipun mereka menyadari dampak negatifnya. Selanjutnya aspek *sailence* dengan nilai korelasi 0,359 yang artinya remaja terlalu fokus dan bergantung pada media sosial hal ini ditandai dengan remaja merasa ada yang kurang jika mereka tidak membuka media sosial dan mempengaruhi suasana hati secara signifikan misalnya merasa mudah bosan dan hampa ketika tidak membuka media sosial. Selanjutnya aspek *mood*

modification dengan nilai korelasi sebesar 0,313 yang artinya remaja menggunakan media sosial sebagai alat untuk mengatur emosi meningkatkan suasana hati atau untuk menghindari perasaan negatif seperti stress, kecemasan, kesepian dan perasaan bosan. Terakhir aspek *tolerance* dengan nilai korelasi sebesar 0,262 yang artinya remaja sudah terbiasa dan merasa bergantung pada media sosial sehingga mereka harus meningkatkan durasi dan intensitas penggunaannya untuk mendapat kepuasan.

Diskusi

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada tiga ratus sembilan puluh satu remaja di Kota Lhokseumawe guna melihat hubungan FoMO dengan kecanduan media sosial pada remaja dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dari hasil uji korelasi dengan menggunakan teknik uji korelasi Spearman yang mendapatkan hasil menunjukkan bahwa nilai korelasi antara variabel FoMO dan kecanduan media sosial sebesar $0.000 < 0.05$ maka berkorelasi. Maka berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa variabel FoMO dan kecanduan media sosial berkorelasi dan tingkat korelasi besar dengan nilai koefisien 0.599 yang artinya variabel FoMo dengan kecanduan media sosial memiliki korelasi yang positif dimana semakin tinggi FoMO maka akan semakin tinggi kecanduan media sosial pada remaja begitu juga sebaliknya semakin rendah FoMO maka semakin rendah pula kecanduan media sosialnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa Sebagian besar remaja di Kota Lhokseumawe berada pada kategori FoMO sedang (76%). Hal ini

menunjukkan bahwa meskipun remaja di daerah ini memiliki kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial mereka, mereka masih memiliki kontrol yang cukup dalam mengelola kecemasan kehilangan momen sosial. Namun, terdapat 12% remaja dalam kategori FoMO tinggi yang membutuhkan perhatian lebih, karena mereka rentan terhadap tekanan sosial yang berlebihan.

Remaja yang memiliki tingkat FoMo tinggi cenderung merasa perlu untuk selalu aktif di media sosial agar tidak ketinggalan informasi atau aktivitas orang lain. Sebaliknya, remaja dengan tingkat FoMo rendah cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan untuk terus terhubung di media sosial. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian berdasarkan aspek pada variabel FoMO yang dimana faktor yang paling mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan media sosial yaitu karena rendahnya kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang dimana seseorang merasa kebutuhan untuk terus terhubung secara emosional dengan orang lain di dunia nyata dan merasa terisolasi dari dunia nyata tidak

terpenuhi, maka seseorang tersebut akan berusaha mencari cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut melalui media sosial. Przybylski, dkk (2013) menjelaskan *fear of missing out* (FOMO) terbentuk karena tidak terpenuhinya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis akan *competence, autonomy* dan *relatedness*.

Selanjutnya hasil dari berdasarkan kategorisasi jenis kelamin didapatkan hasil bahwa Laki-laki memiliki tingkat FoMO lebih tinggi dibandingkan perempuan, dengan persentase 19% berada dalam kategori FoMO tinggi. Sebaliknya, perempuan cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, dengan persentase 14%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shodiq, dkk (2020), hasil penelitian menjelaskan bahwa tingkat FoMO pada penggunaan media sosial di kota Bandung menunjukkan laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang berada pada tingkat rendah. Hal ini di pengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan dan waktu luang yang dimiliki oleh laki-laki lebih banyak dibandingkan yang dimiliki perempuan.

Perbedaan ini mencerminkan bagaimana laki - laki dan perempuan merespons tekanan sosial secara berbeda. Kebutuhan sosial laki - laki cenderung lebih kompetitif dan tinggi dalam mengikuti aktivitas kelompok teman sebayanya

terutama dalam aktivitas kelompok seperti menghadiri acara sosial jika mereka tidak dapat mengikuti aktivitas tersebut mereka akan merasa tertinggal atau kurang dihargai dalam lingkungan sosial mereka.

Selanjutnya hasil dari segi usia yang dimana pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja awal dengan usia 13-15 tahun lebih rentan mengalami FoMO dikarenakan menurut teori perkembangan psikososial Erikson (1968), yang menyatakan bahwa remaja berada dalam tahap pencarian identitas (*identity vs. role confusion*) dan pada tahap ini, remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan lingkungan sosial mereka dan kurangnya kematangan secara emosional yaitu kemampuan untuk mengelola emosi dikarenakan bagian otak yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan masih belum berkembang sempurna sehingga mereka lebih rentan mengalami kecemasan sosial dan takut tertinggal dengan teman sebayanya.

Hal yang sedang trend di lingkungan teman sebayanya ialah salah satunya media sosial. Individu yang mengalami FoMO akan sering membuka media sosial sehingga menghasilkan sebuah pengalaman yang menyenangkan serta meningkatkan interaksi sosial individu. Jika hal tersebut tidak dilakukan akan menyebabkan perasaan cemas, takut dan tidak nyaman jika tidak mengakses media sosial atau melihat update

dari individu lainnya (Przybylski dkk., 2013). FoMO merupakan salah satu pemicu penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga menyebabkan kecanduan (Deci & Ryan, 2000). Kecanduan media sosial, menurut Andreassen (2015), adalah kondisi di mana seseorang memiliki dorongan yang kuat untuk terus menggunakan media sosial secara berlebihan hingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa yang dimana pada variabel kecanduan media sosial, aspek *withdrawal* memiliki korelasi paling tinggi terhadap FoMO yang artinya remaja merasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial sehingga mereka kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas lain. Berdasarkan analisis per aspek pada aspek *withdrawal*, perempuan lebih tinggi dibandingkan laki - laki dengan persentase 52% hal ini dapat disebabkan karena faktor kebutuhan sosial yang lebih tinggi, perempuan sering memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk terhubung dengan kelompok sebaya dan mencari dukungan sosial. Media sosial menyediakan platform untuk memenuhi kebutuhan ini, sehingga ketidakmampuan mengaksesnya dapat menyebabkan perasaan kesepian atau kecemasan.

Selanjutnya berdasarkan aspek konflik yang memiliki korelasi dengan FoMO dengan

nilai korelasi 0,423 artinya remaja mengalami dampak negatif akibat penggunaan media sosial yang berlebihan yang dimana mereka menjadi mengabaikan tugas sekolah, lebih fokus pada media sosial dari pada berinteraksi dengan teman atau keluarga secara langsung, dan sering bergadang akibat bermain media sosial. Berdasarkan analisis per aspek pada aspek konflik, laki - laki lebih tinggi dibandingkan perempuan dengan persentase 54% hal ini dapat disebabkan karena faktor kontrol diri yang rendah. Laki - laki dengan kontrol diri yang rendah mungkin lebih sulit membatasi waktu penggunaan, yang dapat menyebabkan konflik interpersonal dan laki - laki mungkin menggunakan media sosial atau game online sebagai pelarian dari stres atau masalah kehidupan nyata, yang dapat menyebabkan mereka mengabaikan masalah tersebut dan memicu konflik lebih lanjut.

Selanjutnya berdasarkan aspek *mood modification* yang memiliki korelasi dengan FoMO dengan nilai korelasi sebesar 0,313 yang artinya remaja menggunakan media sosial sebagai alat untuk mengatur emosi meningkatkan suasana hati atau untuk menghindari perasaan negatif seperti stress, kecemasan, kesepian dan perasaan bosan. Berdasarkan analisis per aspek pada aspek *mood modification*, perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki - laki dengan persentase 60% hal ini dapat disebabkan

karena faktor pengungkapan diri dan ekspresi emosional Perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan emosi mereka. Media sosial memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri, yang dapat berfungsi sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres atau emosi negatif.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Hariadi (2018) yang menemukan bahwa adanya hubungan positif antara FoMO dan kecanduan media sosial pada remaja. Koefisien korelasi sebesar 0,345 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi pula kecanduan media sosial. Kecanduan ini dapat menyebabkan remaja mengabaikan tugas sekolah dan lebih fokus pada media sosial daripada berinteraksi langsung dengan teman atau keluarga dan remaja dengan tingkat FoMO tinggi cenderung menggunakan media sosial untuk menghindari perasaan negatif seperti kesepian dan kecemasan. Penggunaan media sosial sebagai alat untuk modifikasi suasana hati

Selanjutnya berdasarkan aspek *relapse* yang memiliki korelasi dengan FoMO dengan nilai korelasi 0,418 yang artinya remaja mengalami kesulitan dalam untuk mempertahankan perubahan untuk mengurangi waktu yang berlebihan dalam menggunakan media sosial meskipun mereka menyadari dampak negatifnya. Berdasarkan

analisis per aspek pada aspek *relapse* tidak ada menunjukkan perbedaan antara laki - laki dan perempuan hal ini mungkin disebabkan karena faktor keterlibatan sosial dan kebutuhan untuk terhubung baik laki-laki maupun perempuan memiliki kebutuhan dasar untuk berinteraksi dan terhubung dengan orang lain. Media sosial menyediakan platform yang mudah diakses untuk memenuhi kebutuhan ini, sehingga sulit bagi keduanya untuk mengurangi penggunaannya.

Selanjutnya berdasarkan aspek *sailence* yang memiliki korelasi dengan FoMO dengan nilai korelasi 0,359 yang artinya remaja terlalu fokus dan bergantung pada media sosial hal ini ditandai dengan remaja merasa ada yang kurang jika mereka tidak membuka media sosial dan mempengaruhi suasana hati secara signifikan misalnya merasa mudah bosan dan hampa ketika tidak membuka media sosial. Berdasarkan analisis per aspek pada aspek *sailence* remaja laki - laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan dengan persentase 77%, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan laki - laki menganggap aktivitas di media sosial lebih penting dalam hidupnya antara lain, laki - laki sering menggunakan media sosial untuk mendapatkan pembaruan informasi atau berita (93,92%) dan sebagai sarana hiburan (83,15%) mengikuti komunitas (17%) dan mencari pasangan

(11%). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berperan penting dalam membentuk hubungan sosial dan jaringan bagi mereka selanjutnya tekanan dan ekspektasi masyarakat. Laki-laki, seperti halnya perempuan, rentan terhadap tekanan dan kritik yang muncul dari dunia maya. Media sosial dapat menjadi platform di mana mereka merasa perlu memenuhi ekspektasi tertentu atau menunjukkan citra diri tertentu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Chika dan Fatmawati (2024) yang menyatakan bahwa Penelitian ini menemukan hubungan signifikan antara FoMO dan kecanduan media sosial pada remaja. Remaja dengan tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami kecanduan media sosial, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam mengurangi penggunaan meskipun menyadari dampak negatifnya dan cenderung menjadikan media sosial sebagai pusat perhatian utama dalam kehidupan mereka.

Terakhir aspek *tolerance* dengan nilai korelasi sebesar 0,262 yang artinya remaja sudah terbiasa dan merasa bergantung pada media sosial sehingga mereka harus meningkatkan durasi dan intensitas penggunaannya untuk mendapat kepuasan. Berdasarkan analisis per aspek pada aspek *tolerance* remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki - laki dengan

persentase 75% ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan perempuan lebih sulit dalam mengurangi intensitas waktu mereka dalam menggunakan media sosial diantaranya yaitu, Perempuan seringkali memiliki kebutuhan lebih besar untuk tetap terhubung dengan kelompok sebaya mereka, Perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan diri dan mengekspresikan emosi mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami toleransi terhadap penggunaan media sosial cenderung meningkatkan durasi dan intensitas penggunaannya untuk mencapai kepuasan yang sama. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rohmawati (2019) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja berkorelasi dengan peningkatan tingkat depresi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja mungkin meningkatkan durasi dan frekuensi penggunaan media sosial seiring waktu, yang dapat mengindikasikan perkembangan toleransi terhadap media sosial.

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan-keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, diantaranya yaitu keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada subjek penelitian, yang dimana pada pengisian kuesioner subjek berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengisi dibandingkan subjek berjenis kelamin laki-

laki sehingga memungkinkan dapat mempengaruhi hasil penelitian didata demografis berdasarkan jenis kelamin dan pada data demografis berdasarkan usia, pada usia remaja harusnya tidak perlu dijabarkan perusia satu persatu namun alangkah baiknya dikelompokkan berdasar kan usia remaja awal, pertengahan dan akhir. Kemudian penelitian ini dilakukan hanya untuk mengetahui hubungan antara FOMO dan kecanduan media sosial pada remaja saja dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam pengumpulan data demografis yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang dapat memengaruhi hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan kecanduan media sosial. Variabel seperti latar belakang sosial-ekonomi, tingkat pendidikan, serta kebiasaan penggunaan media sosial dalam lingkungan keluarga tidak dianalisis secara spesifik. Kurangnya informasi ini dapat membatasi pemahaman tentang bagaimana faktor demografis tertentu mungkin memperkuat atau melemahkan hubungan antara FoMO dan kecanduan media sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungna antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada remaja di kota Lhokseumawe sehingga

dapat dikatakan H_a diterima dan H_o ditolak. Dimana semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial begitu juga sebaliknya semakin rendah FoMO maka semakin rendah pula tingkat kecanduan media sosial. Berdasarkan kategorisasi jenis kelamin dapat disimpulkan bahwa remaja dengan jenis kelamin laki-laki lebih tinggi mengalami FoMO dan kecanduan media sosial dan berdasar kan usia remaja dengan usia 16-18 tahun lentan mengalami FoMO. Selanjutnya berdasarkan hasil kategori aspek FoMO dapat disimpulkan bahwa aspek tertinggi berada pada aspek rendahnya penenuhan psikologis akan *relatedness*. Sedangkan pada korelasi aspek kecanduan media sosial tertinggi berada pada aspek *withdrawal*. Artinya remaja dikota lhokseumawe merasa takut kehilangan momen bersama teman-temannya sehingga selalu ingin terhubung dengan orang lain, jika terpenuhi di dunia nyata, individu cenderung mencari sumber lain seperti media sosial, untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Saran

Diharapkan untuk remaja agar dapat menetapkan batas waktu penggunaan media sosial setiap hari. Pengaturan waktu ini dapat membantu mereka menghindari kecanduan dan tetap fokus pada aktivitas yang lebih produktif, seperti belajar atau berinteraksi langsung dengan keluarga dan teman.

Diharapkan untuk orang tua agar dapat mengawasi dan membatasi penggunaan media sosial dengan cara membangun hubungan emosional yang lebih baik dengan mengajak anak selalu berkomunikasi dengan baik dirumah dan mengontrol penggunaan media sosial mereka, terutama pada malam hari untuk mencegah kebiasaan bergadang.

Diharapkan bagi sekolah agar dapat memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang baik dan dampak dari kecanduan media sosial, membantu sekolah agar dapat merancang intervensi seperti bimbingan konseling bagi remaja yang mengalami masalah emosional akibat kecanduan media sosial, dan sebagai penerapan kebijakan penggunaan media sosial disekolah.

Diharapkan kepada penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan data demografis yang lebih lengkap guna memperoleh hasil yang lebih representatif dan akurat.

Referensi

- Anastasya, dkk. (2022). Correlation Between Fear of Missing Out and Internet Addiction in Students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 35-43. <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijiep/article/view/14038>
- Andarwati, L. (2016). Citra Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram Pada Siswa Kelas Xi Sma N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1, 1–12. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/972/882>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Chika, S., & Fahmawati, Z. N. (2024). *PENGARUH SELF CONTROL DAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) ON SOCIAL MEDIA ADDICTION IN GENERATION Z* *Pendahuluan*. 7(2), 449–464.
- Deci. E. L., & Ryan R.M. 2000. The What and of Goal Pursuit: Human Needs and the Self- Determination of Behavior
- Erikson, E. H. 1968. Identity, youth, and crisis. New York: Norton.
- Filibiana, N. D., & Wibowo, D. H. (2023). Fear of Missing Out Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal. *Proyeksi*, 18(2), 157. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.157-165>
- Hariadi, A. F. (2018). *HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA*. PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA.
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga, Edisi 5.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Liana, I. (2018). Efektivitas Program Generasi Berencana Pusat Informasi Konseling (Pik) Remaja Bagi Siswa Sma Negeri Di Kota Banda Aceh. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 15. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1034>
- 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>

- Rohmawati, S. N. (2019). *Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan depresi pada remaja*. 30–50. <http://repository.untag-sby.ac.id/2186/>
- Rustian, R. S. (2012). *Apa itu Sosial Media*. Universitas Pasundan. <https://www.unpas.ac.id/apa-itu-sosial-media/>
- Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Susilawati, N., Fashan, F., & Rahmani, S. (2023). Pengaruh Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Banda Aceh. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 17(1), 161–171. <https://doi.org/10.24815/jsu.v17i1.32798>
- Shodiq, F., Kosasih, E., & Maslihah, S. (2020). Need To Belong Dan Of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 4, hal. 58.