

Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial Di Kota Makassar

Salsabila Fiqh, Asniar Khumas*, Eka Sufartianingsih

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i3.5687>

*Correspondence: Asniar Khumas

Email: AsniarKhumas@yahoo.com

Received: 09-03-2026

Accepted: 17-04-2026

Published: 28-05-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja di Kota Makassar berpotensi memicu munculnya fear of missing out (FoMO), yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kehidupan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat FoMO pada remaja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling, melibatkan 410 responden berusia 15–21 tahun yang berdomisili di Kota Makassar dan teridentifikasi sebagai pengguna aktif media sosial. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring, sedangkan analisis data menggunakan uji korelasi Spearman's Rho untuk mengukur hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan FoMO ($r = 0.399$). Analisis lanjutan mengungkap bahwa dimensi penggunaan media sosial pada waktu senggang, penggunaan di tempat umum, serta motif penggunaan memiliki hubungan signifikan dengan FoMO. Sebaliknya, penggunaan media sosial pada saat stres dan saat kegiatan akademik tidak menunjukkan hubungan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial,

semakin besar kecenderungan remaja mengalami FoMO. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengelola penggunaan media sosial secara bijak, termasuk edukasi literasi digital dan penguatan kesehatan mental, guna meminimalkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja

Kata Kunci: Fear of Missing Out, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Remaja.

Abstract : *The increasing intensity of social media use among adolescents in Makassar City has the potential to induce fear of missing out (FoMO), a psychological condition characterized by anxiety over missing experiences or information shared online. This study aims to examine the relationship between social media usage intensity and FoMO among adolescents. A quantitative research design was applied using purposive sampling, involving 410 respondents aged 15–21 years who reside in Makassar City and are active social media users. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using Spearman's Rho correlation test. The results demonstrate a significant positive relationship between social media usage intensity and FoMO ($r = 0.399$), indicating that higher levels of social media engagement are associated with greater tendencies to experience FoMO. Analysis of specific dimensions reveals that social media use during relaxing and free periods, use in public places, and motives for social media use are significantly related to FoMO. Conversely, social media use during stress-related periods and academic-related periods shows no significant association. These findings suggest that uncontrolled and excessive social media use may increase adolescents' psychological vulnerability. Therefore, efforts to promote mindful and balanced social media usage—such as digital literacy education, parental guidance, and mental health-oriented preventive interventions—are essential to mitigate the negative effects of social media on adolescents' psychological well-being.*

Keywords: *Fear of Missing Out, Social Media Usage Intensity, Adolescents.*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya internet, telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial, komunikasi, dan akses informasi individu. Media sosial sebagai bagian dari transformasi digital kini menjadi platform utama yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media ekspresi diri, pembentukan identitas, serta interaksi sosial, terutama di kalangan remaja (Gani, 2018). Tingginya penetrasi internet di Indonesia semakin memperkuat peran media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,50% atau sekitar 221,56 juta jiwa, dengan dominasi pengguna berasal dari kelompok usia remaja dan generasi muda (APJII, 2024).

Generasi Z, yang mencakup individu berusia 12–27 tahun, merupakan kelompok dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi. Mereka menggunakan berbagai platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan WhatsApp untuk berbagai tujuan, mulai dari komunikasi hingga pencarian hiburan dan informasi. Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada kelompok ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sosial mereka (We Are Social, 2022). Intensitas penggunaan media sosial sendiri merujuk pada frekuensi, durasi, dan keterlibatan individu dalam aktivitas di platform digital (Ellison et al., 2007; Pempek et al., 2009)

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang tinggi tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif secara psikologis. Salah satu fenomena yang banyak dikaji dalam konteks ini adalah *fear of missing out* (FoMO), yaitu perasaan cemas atau khawatir ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain (Przybylski et al., 2013). FoMO sering dikaitkan dengan kecenderungan individu untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial serta melakukan perbandingan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (Christina et al., 2019).

Secara teoritis, FoMO berakar pada kebutuhan dasar manusia untuk terhubung dengan orang lain. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kecemasan sosial dan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri (Abel et al., 2016; Scott & Woods, 2018). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif dengan FoMO. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan individu mengalami FoMO (Anwar et al., 2019; Dewi et al., 2022). Namun demikian, terdapat pula pandangan yang menyatakan bahwa media sosial dapat memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan keterhubungan individu, sehingga tidak selalu berdampak negatif (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Perbedaan temuan ini menunjukkan adanya perdebatan (*diverging findings*) dalam literatur terkait peran media sosial terhadap kondisi psikologis remaja.

Fenomena FoMO menjadi semakin relevan pada masa remaja, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan kebutuhan tinggi akan pengakuan sosial (Hurlock, 1997). Remaja cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial dan pengaruh teman sebaya, sehingga lebih mudah mengalami kecemasan ketika merasa

tertinggal dari lingkungan sosialnya (Sarwono, 2011). Data empiris menunjukkan bahwa tingkat FoMO pada remaja relatif tinggi, baik secara global maupun di Indonesia (Kaloeti et al., 2021).

Khusus di Kota Makassar, tingginya penetrasi internet serta dominasi pengguna dari kalangan remaja menunjukkan potensi meningkatnya risiko FoMO. Data awal penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala FoMO, seperti kecemasan ketika tidak mengetahui aktivitas teman, tekanan untuk mengikuti tren, serta ketidakpuasan terhadap kehidupan sosial. Hal ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial dengan munculnya FoMO pada remaja.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan FoMO, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara spesifik meneliti fenomena ini pada remaja di Kota Makassar. Selain itu, sebagian penelitian sebelumnya lebih berfokus pada kelompok usia dewasa awal atau variabel lain seperti harga diri, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada konteks lokal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial di Kota Makassar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi sosial, khususnya terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, serta menjadi dasar bagi upaya intervensi dalam meminimalisasi dampak negatif penggunaan media sosial.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji hubungan antar variabel melalui analisis data numerik yang diolah secara statistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disusun dalam bentuk skala psikologis.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (X), yaitu intensitas penggunaan media sosial, dan variabel dependen (Y), yaitu *fear of missing out* (FoMO). Pengukuran variabel FoMO dilakukan menggunakan skala *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013), yang mencakup tiga aspek utama yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) yang dikembangkan oleh Olufadi (2016), yang meliputi lima dimensi, yaitu *relaxing and free periods*, *academic-related periods*, *public-places-related use*, *stress-related periods*, dan *motives for use*.

Pada tahap awal, peneliti melakukan uji coba instrumen kepada 151 responden untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada skala FoMO valid dengan nilai Aiken's V berkisar antara 0,74 hingga 0,83. Pada skala intensitas penggunaan media sosial, nilai Aiken's V berada pada rentang 0,71 hingga

1,00 yang menunjukkan bahwa seluruh item juga memenuhi kriteria validitas isi. Uji daya diskriminasi menunjukkan bahwa seluruh item pada skala FoMO memiliki nilai korelasi *item-total* yang memuaskan, sedangkan pada skala intensitas penggunaan media sosial terdapat beberapa item yang gugur sehingga tersisa item yang layak digunakan.

Selanjutnya, uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala FoMO memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,778 dan skala intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,843, yang berarti kedua instrumen tergolong reliabel. Setelah proses uji coba, skala FoMO terdiri dari 9 item, sedangkan skala intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 18 item yang digunakan dalam penelitian utama.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Kota Makassar dan merupakan pengguna aktif media sosial. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu, antara lain: berusia 15–22 tahun, berdomisili di Kota Makassar, serta aktif menggunakan media sosial. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lwanga dan Lemeshow (1991), sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 385 responden.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2025 dengan menggunakan metode campuran (*mixed-mode survey*), yaitu melalui penyebaran kuesioner secara *online* menggunakan Google Form dan secara *offline* melalui angket langsung. Total responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 410 orang.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS dan Jamovi. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman Rho. Uji korelasi Spearman digunakan karena data tidak sepenuhnya berdistribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu apabila nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima, sedangkan apabila nilai $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Responden diberikan *informed consent* sebelum mengisi kuesioner sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela. Peneliti juga menjamin kerahasiaan data dan identitas responden serta memastikan bahwa data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 450 responden remaja pengguna aktif media sosial di Kota Makassar. Setelah dilakukan proses penyaringan data, sebanyak 40 responden dieliminasi karena data tidak lengkap atau tidak konsisten, sehingga jumlah akhir responden yang dianalisis adalah 410 orang.

Tabel 1. Deskripsi responden penelitian jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	214	52,2%
Perempuan	196	47,8%
Total	410	100%

Berdasarkan **Tabel 1**, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 214 orang (52,2%), sedangkan perempuan sebanyak 196 orang (47,8%).

Tabel 2. Deskripsi responden penelitian usia

Usia	Jumlah	Persentase
15	21	5,1%
16	87	21,2%
17	125	30,5%
18	69	16,8%
19	18	4,4%
20	59	14,4%
21	31	7,1%
Total	410	100%

Selanjutnya, berdasarkan **Tabel 2**, mayoritas responden berusia 17 tahun (30,5%), diikuti oleh usia 16 tahun (21,2%), 18 tahun (16,8%), dan 20 tahun (14,4%).

Tabel 3. Deskripsi responden penelitian berdasarkan asal sekolah/universitas

Asal Sekolah/Universitas	Frekuensi	Persentase
Bosowa School	20	4,9%
MAN 2	142	34,6%
SMAN Kartika	14	3,4%
SMAN 8	28	6,8%
SMK Telkom	110	26,8%
Universitas Hasanuddin	37	9,0%
Universitas Negeri Makassar	30	7,3%
Universitas Muslim Indonesia	29	7,1%
Total	410	100%

Distribusi asal institusi pada **Tabel 3** menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari MAN 2 Makassar (34,6%), diikuti oleh SMK Telkom (26,8%).

Tabel 4. Deskripsi responden media sosial yang digunakan

Medias Sosial	Frekuensi	Persentase
Instagram	397	96,8%
Whatsapp	400	97,6%
Facebook	105	25,6%
Twitter	160	39,0%
Tiktok	319	77,8%
Youtube	320	78,0%
Line	118	28,8%

Berdasarkan **Tabel 4**, media sosial yang paling banyak digunakan adalah WhatsApp (97,6%), Instagram (96,8%), serta YouTube (78,0%) dan TikTok (77,8%).

Tabel 5. Deskripsi responden kriteria pengguna media sosial

Kriteria Pengguna Aktif Media Sosial	Frekuensi	Persentase
Mengakses atau login setiap hari	410	100 %
Menghabiskan waktu \geq 1 jam per hari	410	100 %
Berinteraksi rutin (like, komentar, pesan)	392	95,6 %

Membuat unggahan ≥ 1 kali per minggu 365 89,0 %

Sementara itu, Tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh responden memenuhi kriteria sebagai pengguna aktif media sosial.

Hasil analisis deskriptif variabel penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata empiris FoMO adalah 23,0 dengan standar deviasi 4,220. Kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (81,71%), diikuti kategori rendah (17,80%) dan tinggi (0,49%). Selanjutnya, pada variabel intensitas penggunaan media sosial, diperoleh nilai rata-rata empiris sebesar 44,10 dengan standar deviasi 8,532. Berdasarkan kategorisasi mayoritas responden berada pada kategori sedang (71,22%), diikuti kategori rendah (16,59%) dan tinggi (12,20%). Analisis berdasarkan dimensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada *dimensi relaxing and free periods, public-places-related use, stress-related periods, dan motives for use*. Sementara itu, pada dimensi *academic-related periods*, mayoritas responden berada pada kategori tinggi.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov Smirnov Test	Keterangan
FoMO	0,000	Tidak Normal
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,000	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada Tabel 6 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$).

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

No	Variabel	Deviation from linearity	Keterangan
1	Intensitas penggunaan media sosial dengan FoMO	0,572	Linear
2	<i>Relaxing and free periods</i> dengan FoMO	0,298	Linear
3	<i>Academic-related periods</i> dengan FoMO	0,118	Linear
4	<i>Public-places-related use</i> dengan FoMO	0,018	Tidak Linear
5	<i>Stress-related periods</i> dengan FoMO	0,498	Linear
6	<i>Motives for use</i> dengan FoMO	0,011	Tidak linear

Namun, uji linearitas pada Tabel 7 menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan FoMO bersifat linear ($p > 0,05$).

Tabel 8. Hasil uji hipotesis

Variabel	Sperman Rho	Sig	Keterangan
Intensitas pengguna media sosial * FoMO	0,399	0,000	Signifikan
<i>Relaxing and free periods</i> * FoMO	0,438	0,000	Signifikan
<i>Academic-related periods</i> * FoMO	0,043	0,382	Tidak signifikan
<i>Public-places-related use</i> * FoMO	0,912	0,000	Signifikan
<i>Stress-related periods</i> * FoMO	0,381	0,011	Tidak signifikan
<i>Motives for use</i> * FoMO	0,412	0,000	Signifikan

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Spearman's rho* pada Tabel 8 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan FoMO ($r = 0,399$; $p < 0,05$). Selain itu, dimensi *relaxing and free periods*, *public-places-related use*, dan *motives for use* juga menunjukkan hubungan signifikan dengan FoMO, sedangkan dimensi *academic-related periods* dan *stress-related periods* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Pembahasan

Bagian ini membahas makna dan implikasi dari hasil penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja di Kota Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori FoMO sedang, serta memiliki intensitas penggunaan media sosial yang juga berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja umumnya mampu menggunakan media sosial secara aktif namun masih dalam batas yang relatif terkendali.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat konsep bahwa FoMO merupakan fenomena psikologis yang berkaitan dengan kebutuhan dasar individu untuk terhubung secara sosial (*need to belong*). Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO muncul ketika kebutuhan psikologis tersebut tidak terpenuhi, sehingga individu terdorong untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial. Dalam konteks penelitian ini, meskipun mayoritas responden berada pada kategori sedang, hal tersebut menunjukkan bahwa remaja masih memiliki kemampuan dalam mengelola kecemasan sosial yang muncul akibat interaksi digital.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan FoMO ($r = 0,399$; $p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan remaja mengalami FoMO. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aulia Selfianti et al. (2023) serta Kusumaisna (2023), yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya perasaan takut tertinggal dari aktivitas sosial orang lain. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial dari Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu secara alami membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri. Media sosial memperluas ruang perbandingan tersebut, sehingga meningkatkan potensi munculnya FoMO.

Lebih lanjut, analisis berdasarkan dimensi intensitas penggunaan media sosial menunjukkan variasi hubungan dengan FoMO. Dimensi *relaxing and free periods* memiliki hubungan positif signifikan dengan FoMO ($r = 0,438$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial pada waktu luang berpotensi meningkatkan kecenderungan FoMO. Hal ini sejalan dengan teori *uses and gratifications* (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973) yang menyatakan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan hiburan dan interaksi sosial. Namun, dalam praktiknya, aktivitas tersebut juga membuka peluang munculnya kecemasan karena melihat aktivitas orang lain yang dianggap lebih menarik.

Sebaliknya, dimensi *academic-related periods* tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan FoMO ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial untuk tujuan akademik bersifat fungsional dan terarah, sehingga tidak memicu keterlibatan emosional yang dapat menimbulkan FoMO. Temuan ini didukung oleh Mallari et al. (2023) yang menyatakan bahwa FoMO tidak selalu berdampak pada performa akademik, terutama ketika penggunaan media sosial difokuskan pada aktivitas pembelajaran.

Dimensi *public-places-related use* menunjukkan hubungan yang sangat kuat dengan FoMO ($r = 0,912$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial di ruang publik berkaitan erat dengan kebutuhan akan pengakuan sosial dan eksistensi diri. Remaja cenderung menggunakan media sosial untuk menampilkan aktivitas mereka secara langsung, sehingga meningkatkan tekanan untuk selalu terhubung. Hasil ini sejalan dengan penelitian Jannah dan Rosyidi (2022) serta Azizah dan Baharuddin (2021), yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di ruang publik sering kali berkaitan dengan perilaku kompulsif dan kebutuhan akan validasi sosial.

Sementara itu, dimensi *stress-related periods* tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan FoMO. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial saat mengalami stres lebih berfungsi sebagai mekanisme koping atau pelarian, bukan sebagai sarana perbandingan sosial. Temuan ini berbeda dengan penelitian Milyavskaya et al. (2018), yang menyatakan bahwa FoMO dapat meningkat dalam kondisi tekanan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa konteks penggunaan media sosial memegang peranan penting dalam memengaruhi munculnya FoMO.

Dimensi *motives for use* menunjukkan hubungan positif signifikan dengan FoMO ($r = 0,412$; $p < 0,05$), yang menegaskan bahwa motivasi internal dalam menggunakan media sosial, seperti kebutuhan akan pengakuan sosial dan keterhubungan, menjadi faktor utama yang mendorong munculnya FoMO. Hal ini sejalan dengan temuan Bui et al. (2022) yang menyatakan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial (*need to belong*) berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan individu di media sosial.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial pada remaja, terutama dalam hal intensitas dan motivasi penggunaan. Edukasi mengenai literasi digital dan pengembangan kemampuan regulasi diri menjadi langkah penting untuk mencegah dampak negatif seperti FoMO. Intervensi yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri dalam penggunaan media sosial dapat membantu remaja untuk lebih bijak dalam berinteraksi di dunia digital.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa FoMO merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari segi intensitas penggunaan media sosial maupun motivasi psikologis individu. Temuan ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian mengenai perilaku digital remaja serta implikasinya terhadap kesehatan mental di era media sosial.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan munculnya *fear of missing out* (FoMO) pada remaja

di Kota Makassar, khususnya pada konteks penggunaan yang bersifat sosial seperti *relaxing and free periods, public-places-related use, serta motives for use*. Temuan ini mengindikasikan bahwa FoMO tidak hanya dipicu oleh frekuensi penggunaan, tetapi lebih pada tujuan, situasi, dan kualitas interaksi remaja dengan media sosial. Implikasi penting dari hasil penelitian ini adalah perlunya edukasi literasi digital dan pembinaan kesehatan mental yang berfokus pada penggunaan media sosial secara adaptif, seperti mengatur waktu penggunaan, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun relasi sosial offline yang sehat untuk mengurangi ketergantungan emosional terhadap platform digital. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menambahkan variabel lain seperti regulasi diri, kesejahteraan psikologis, atau jenis platform media sosial guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi FoMO. Selain itu, pendekatan metode campuran (mixed methods) dapat digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja secara lebih mendalam. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan mental untuk merancang program intervensi yang mendorong penggunaan media sosial secara seimbang dan berorientasi pada kebutuhan perkembangan remaja.

Daftar Pustaka

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan survei internet APJII 2024: Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia*. Jakarta: APJII. <https://apjii.or.id>
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial Instagram pada remaja.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8542>
- Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). Motivation for Instagram use, passive Instagram use, and fear of missing out (FoMO). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 112–126. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p112-126>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Fahsyah, N. K. P. A., & Junaidi, A. (2025). Fenomena *fear of missing out* (FoMO) pada Generasi Z dalam mengikuti tren TikTok. *Kiwari*, 4(1), 61–70.

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Gani, A. G. (2018). Pengenalan teknologi internet serta dampaknya. *Jurnal Sistem Informasi Universitas Suryadarma*, 2(2), 1–8.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiani, T. S. (2022). Gejala fear of missing out dan adiksi media sosial remaja putri di era pandemi COVID-19. *Jurnal Paradigma*, 3(1), 45–53.
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati, W. (2022). Description fear of missing out (FoMO) in undergraduate students. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 12–18. <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i1.34693>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan fear of missing out (FoMO) pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 750–765. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54049>
- Mallari, et al. (2023). [Penelitian terkait FoMO dan akademik].
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-0>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of FoMO. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
- Olufadi, Y. (2016). Social networking time use scale (SONTUS). *Telematics and Informatics*, 33(2), 452–471. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>

-
- 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.
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengguna media sosial di Kota Palembang (Studi pada mahasiswa FoMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat dan Budaya, 21*(2), 129–148. <https://doi.org/10.14203/jmb.v21i2.867>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal, 4*(1), 49–58. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.7033>
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Selfianti, A., Galugu, N. S., Pribadi, I., Zainuri, M. I., & Fahmi, A. (2024). Remaja fear of missing out: Bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram dan relatedness? *Jurnal Psikologi Remaja, 5*(2), 97–111.
- Selfianti, A., Galugu, N. S., Pribadi, I., Zainuri, M. I., & Fahmi, A. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap FoMO. *Jurnal Psikologi Remaja, 5*(2), 97–111.
- We Are Social. (2022). *Digital report Indonesia*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media. *Qualitative Market Research, 16*(4), 362–369.