**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIALPADA MAHASISWA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN COLLEGE STUDENTS***

**Istianah Yuni Kartika1, Dr. Rahma Widyana, M.Si.,Psikolog2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12200810584@student.mercubuana-yogya.ac.id

12087866887861

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fear of missing out dan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara FoMO dan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 136 mahasiswa dari berbagai universitas yang aktif menggunakan media sosial. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Bergen Social Media Addiction Scale* (BMAS) versi Indonesia yang dikembangkan oleh Putri (2022) dan *Online Fear of Missing Out Scale* (On-FoMOS) versi Indonesia yang diadaptasi oleh Kurniawan dan Utami (2022). Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* dengan aplikasi IBM SPSS 22. Hasil korelasi *product moment* adalah r= 0,452 (p=<0,001) yang artinya terdapat hubungan positif antara FoMO dan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Dari hasil R² = 0,204 artinya 20,4% variabel FoMO berhubungan dengan variabel kecanduan media sosial, sedangkan sisanya 79,6% berhubungan dengan variabel lain yang tidak diteiti.

**Kata Kunci**: *Fear of Missing Out, Kecanduan Media Sosial, Mahasiswa*

***Abstract***

*This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between fear of missing out and social media addiction in college students. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between FoMO and social media addiction in college students. The subjects in this study were 136 students from various universities who actively use social media. The scales used in this study are the Indonesian version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BMAS) developed by Putri (2022) and the Online Fear of Missing Out Scale (On-FoMOS) adapted by Kurniawan and Utami (2022). The product moment correlation result is r = 0.452 with p = <0.001, which means there is a positive relationship between FoMO and social media addiction in college students. From the results of R² = 0.204, it means that 20.4% of FoMO variables are related to social media addiction variables, while the remaining 79.6% are related to other variables not studied.*

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

**PENDAHULUAN**

Pengguna *internet* di Indonesiaterus mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Saat ini media sosial menjadi kebutuhan pokok bagi setiap orang dalam kehidupan sehari-hari dimana para penggunanya melakukan berbagai aktivitas di media sosialnya. Survei (APJII) pada periode tahun 2024 menyebutkan bahwa di Indonesia pengguna *internet* telah mencapai 221 juta, terjadi peningkatan jumlah penggunaan *internet* sebesar 2,79% dibandingkan pada periode sebelumnya yaitu 215 juta. Dilansir dari KumparanTech (2021) bahwa masyarakat Indonesia mengalami tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan Singapura, dimana masyarakat Indonesia mengakses media sosial dengan durasi waktu sebanyak 8 jam 52 menit.

Media sosial adalah situs jejaring sosial berbasis web yang memungkinkan orang untuk membangun profil di sistem publik dan mendapatkan informasi data koneksi yang dibuat oleh orang lain (Cahyono, 2016). Media sosial menjadi salah satu sektor yang sangat krusial di zaman modern ini, dimana media sosial dianggap sebagai sebuah layanan web yang paling tinggi digunakan di *internet* yang secara pesat menjadi alat komunkasi dan interaksi yang paling utama (Kircaburun, 2016). Ditinjau dari laporan digital pada tahun 2024 oleh *Hootsuite We Are Social,* menunjukkan bahwa jenis platform media sosial yang paling aktif di Indonesia berdasarkan urutannya yaitu *Whatsapp, Instagram, Facebook, Tiktok, Telegram, X (Twitter), Pinterest, Kuaishou, dan Lnkedin* (Team Hootsuite, 2024). Dalam hasil surveinya *Global Web Index* (2018) menunjukkan bahwa pengguna aktif *internet* adalah kelompok usia pendidikan universitas dengan kata lain yaitu mahasiswa. Menurut Hamzah (2015) pembelajaran kolaboratif mahasiswa didukung oleh media sosial yang membuatnya lebih efektif dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berdiskusi dari jauh tanpa harus berada di lokasi yang sama. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zhao (2021) dengan total 370 peserta menunjukkan bahwa 60,5% mahasiswa kecanduan media sosial sedangkan 39,5% lainnya tidak kecanduan, hal ini menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial lebih banyak.

Kesibukan dan aktivitas yang umumnya dijalani oleh mahasiswa seringkali membuat mahasiswa rentan terhdapat kecanduan media sosial. Mahasiswa seringkali menghadapi kesulitan dalam proses perkembangannya untuk mengatasi hal ini mahasiswa cenderung menggunakan media sosial lebih intensif, menurut mahasiswa hal ini dapat membantunya dalam memperluas dan memerkuat jejaring sosialnya (Smahel, Brown, & Blinka, 2012). Andreass dan Pallesen (2015) menjelaskan bahwa kecanduan media sosialmerupakan perhatian yang sangat tinggi pada media sosial yang dirasakan oleh individu dan mengakibatkan penggunaan yang berkelanjutan hingga mengganggu banyak aktivitas sosial lainnya seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan, dan kesejahteraan psikologisnya. Kecanduan media sosialdimaknai sebagai keadaan ketika seseorang terlalu tergantung pada media sosial dan merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakannya (Longstreet & Brooks, 2017). Menurut Young (2011) terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu jenis kelamin, dimana pria lebih rentan mengalami adiksi seperti *game online, cybersex,* hingga judi kemudian wanita lebih rantan mengalami adiksi pada belanja secara *online* dan *chatting.* Selain itu Fathadika dan Afriani (2018) menyatakan bahwa terdapat faktor lain yang menjadi pengaruh kecanduan media sosial yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO).

FoMO mewakili ketakutan terus menerus pengguna media sosial bahwa orang lain mengalami pengalaman yang lebih memuaskan ketika individu tidak terhubung dengan orang lain di ruang *online* (Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell, 2013). Informasi yang diperoleh melalui platform media sosial memberikan kesempatan individu untuk mendapatkan informasi tentang kegiatan yang sedang dilakukan oleh individu lain kapan saja, hal ini memicu individu ingin terus meng-*update* informasinya agar tidak tertinggal oleh apa yang sedang dilakukan oleh orang lain dalam jangka waktu yang lama. Wegman, dkk (2017) mengemukakakan bahwa dorongan untuk mempertahankan penggunaan media sosial disebebkan oleh FoMO bisa memicu meningkatnya intensitas penggunaan media sosial sehingga akhirnya dapat menyebabkan kecanduan media sosial pada inidvidu. FoMO dapat menyebabkan kecanduan media sosial karena kekhawatiran tentang keterhubungan dengan jaringan dapat memicu kebiasaan kontrol impuls yang berpotensi berkembang menjadi kecanduan seiring berjalannya waktu (Griffith & Kuss, 2017). Ketika melihat aktivitas orang lain di ruang online seringkali membuat individu yang mengalami FoMO merasa tertinggal dan mencari kepuasan melalui interaksi di media sosial (Uram & Skalski, 2022). Hal ini membuat peningkatan waktu penggunaan media sosial dan perilaku kompulsif seperti terus-menerus memperbarui feed untuk memenuhi rasa ingin tahu (Kim, Schlicht, Schardt, & Florack, 2021). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Blackwell, dkk (2017) yang menunjukkan pengaruh signifikan FoMO terhadap kecanduan media sosial.

Hal ini didukung oleh penelitian Hartinah dkk, (2019) yang melibatkan mahasiswa keperawatan di Universitas Padjajaran, di mana sebagian besar mahasiswa tersebut menunjukkan gejala kecanduan media sosial pada tingkat sedang. Selain itu Lumbantobing (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa FoMO mempengaruhi kecanduan media sosial pada *emerging adulthood* yang salah satunya meliputi mahasiswa, dalam penelitiannya disebutkan bahwa FoMO menjadi pengaruh dalam kecanduan media sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara rasa FoMO dan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa.

**METODE**

*Peserta*

Partisipan dalam penelitian ini adalah 136 mahasiswa dari berbagai Universitas yang ada di Indonesia. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses belajar di salah satu perguruan tinggi, baik itu akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas (Hartaji, 2012). Adapun mahasiswa yang masuk dalam kriteria subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa dari berbagai jurusan, menggunakan media soisal lebih dar 8 jam dalam sehari, berusia 18-25 tahun.

*Metode Pengumpulan Data*

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala perilaku. Peneliti menggunakan Skala model Likert yang memiliki empat pilihan jawaban: sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala kecanduan media sosial *Bergen Social Media Addiction Scale* (BMAS), versi bahasa Indonesia yang telah dikembangkan oleh Putri (2022) kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Skala FoMO yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada *Online Fear of Missing Out Scale* (On-FoMOS) versi Indonesia yang diadaptasi oleh Kurniawan dan Utami (2022). Dalam memperoleh data peneliti menggunakan kuesioner secara *online* dengan bantuan *google form* dan memperoleh 136 mahasiswa. Skala BMAS memiliki 56 item dan cronbach's alpha sebesar 0.964. Skala On-FOMOS memiliki 18 aitem dan cronbach’s alpha sebesar 0,940.

*Analisis Data*

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Peneliti menggunakan analisis *product moment* untuk mengetahui hubungan antara variabel prediktor *Fear of Missing Out* dengan variabel kriterium Kecanduan Media Sosial. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program analisis data Jamovi dan IBM SPSS 22.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara FoMO dengan Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa. Hal ini didukung oleh Gezgin, dkk (2017) menyatakan bahwa semakin individu mengalami FoMO yang kuat akan meningkatkan aktivitasnya dalam menggunakan media sosial. Dibuktikan dengan temuannya bahwa individu memiliki lebih dari tujuh akun media sosial, sehingga membuatnya terus menerima informasi terbaru dari media sosial dan selalu mengakses media sosial kapanpun. Kecanduan media sosial melibatkan perilaku di mana individu kesulitan untuk mengontrol penggunaannya karena kemudahan dan kenyamanan yang diberikan oleh perangkat mobile (Menayes, 2016). Lay, TA, Meiyuntariningsih, dan Ramadhani (2023) dalam penelitiannya juga menunjukkann bahwa FoMO memiliki korelasi positif dengan kecanduan media sosial yang dipicu oleh perasaan takut dan cemas tertinggal momen atau informasi yang sedang terjadi di media sosial.

Kaitan antara FoMO dan kecanduan media sosial dapat diketahui dari bagaimana media sosial membantu individu yang mengalami FoMO memenuhi kebutuhan dan dorongan yang muncul untuk berkomunikasi. Kecanduan media sosial dapat muncul dari FoMO karena akses informasi media sosial memungkinkan individu untuk mengetahui berbagai aktivitas yang sedang dilakukan orang lain sepanjang hari (Abel, dkk, 2016). Ketika melihat aktivitas orang lain di ruang online seringkali membuat individu yang mengalami FoMO merasa tertinggal dan mencari kepuasan melalui interaksi di media sosial (Uram & Skalski, 2022). Hal ini membuat peningkatan waktu penggunaan media sosial dan perilaku kompulsif seperti terus-menerus memperbarui feed untuk memenuhi rasa ingin tahu (Kim, Schlicht, Schardt, & Florack, 2021). Berikut hasil analisis korelasi pearson dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Korelasi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Correlations** | | | |
|  | | FoMO | KecanduanMedsos |
| FoMO | Pearson Correlation | 1 | .452\*\* |
| Sig. (1-tailed) |  | .000 |
| N | 136 | 136 |
| KecanduanMedsos | Pearson Correlation | .452\*\* | 1 |
| Sig. (1-tailed) | .000 |  |
| N | 136 | 136 |

Dari hasil analisis diketahui tingkat FoMO didominasi oleh mahasiswa dengan kategori sedang sebanyak 87 mahasiswa presentase (84%). Sejalan dengan Alwi dan Hijrianti (2022) yang mengungkapkan bahwa individu yang mengalami FoMO dalam kategori sedang terkadang merasa cemas atau khawatir ketika tidak mendapatkan informasi penting di sekitarnya, perilaku ini cenderung berlebihan ketika individu mengakses media sosial untuk mencari informasi yang dilakukan orang lain. Tingkat kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa pada penelitian ini juga didominasi pada kategori sedang, dengan jumlah 124 mahasiswa persentase (91,2%). Mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial dalam kategori sedang cenderung mengalami dampak dari intensitas pengunaannya terhadap media sosial, seperti sering terlambat dalam mengerjakan tugas, tidak konsentrasi terhadap sesuatu yang dikerjakan karena selalu terdistraksi oleh media sosial (Hartinah, Sriati, & Kosasih 2019). Hal ini perlu diperhatikan dan diminimalisir agar tidak meningkat pada kategori yang lebih tinggi. Berikut hasil analisis kategorisasi pada skala kecanduan media sosial dan FoMO dapat dilihat pada tabel 2 & 3.

**Tabel 2. Kategorisasi Skala Kecanduan Media Sosial**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kategori** | **Norma** | **Skor** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 1. | Tinggi | X> (µ+ 1σ) | X > 168 | 12 | 8,8% |
| 2. | Sedang | (µ-1σ) ≤ X ≤ (µ+1σ) | 112 ≤ X ≤ 168 | 124 | 91,2% |
| 3. | Rendah | X < (µ-1σ) | X < 112 |  |  |
|  |  | Total |  | 136 | 100% |

**Tabel 3. Kategorisasi Skala FoMO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kategori** | **Norma** | **Skor** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| **1.** | Tinggi | X> (µ+ 1σ) | X > 54 | 45 | 33,1% |
| **2.** | Sedang | (µ-1σ) ≤ X ≤ (µ+1σ) | 36 ≤ X ≤ 54 | 87 | 64% |
| **3.** | Rendah | X < (µ-1σ) | X < 36 | 4 | 2,9% |
|  |  | Total |  | 136 | 100% |

Dalam penelitian ini diketahui responden menggunakan media sosial rata-rata 9-10 jam dalam sehari dengan persentase 87% dan sisanya > 10 jam dengan persentase 49%. Durasi penggunaan media sosial yang diperoleh menunjukkan bahwa responden mengalami kecanduan media sosial. Hal ini didukung oleh Syamsoedin, Bidjuni dan Wowling (2015) yang mengatakan bahwa individu dikatakan berada pada kategori kecanduan dengan durasi sangat lama apabila mengakses media sosial berkisar > 7 jam dalam sehari. Koefisien determinasi ( pada penelitian ini sebesar 0,204 yang menunjukkan bahwa variabel FoMO memberikan pengaruh sumbangan sebesar 20,4% terhadap kecanduan media sosial dan sisanya 79,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

**KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Semakin tinggi FoMOyang dialami oleh mahasiwa maka semakin tinggi kecanduan pula kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah FoMOyang dialami oleh mahasiwa maka semakin rendah kecanduan pula kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. Artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar terhadap kecanduan media sosial dibandingkan FoMO, terutama di kalangan mahasiswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan subjek yang tidak merata dan kurang luas, pada penelitian selanjutnya pada saat melakukan penelitian perlu mencantumkan aplikasi media sosial apa saja yang paling banyak atau sering digunakan oleh mahasiswa, sehingga data yang diperoleh bisa lebih spesifik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abel J. P, Buff C. L. & Burr S. A. (2016). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assesment. Journal of Bussisness Economic Research*. Vol. 14 No. 1. doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554

Alwi, S. H., & Hijrianti, U. R. (2022). Fear Of Missing Out dengan Problematic Internet Use pada Saat Pandemi Covid-19. *Wacana: Jurnal Psikologi*, *14*(1), 45-56

Andreassen, Cecilie Schou. (2015). *Online Sosial Network Site Addiction: A Comprehensive Review. Curr Addict* Rep (2): 175-184.

Blackwell, D., et al. (2017). *Extravesion, neuroticim, attachment style and fear of missing out predictors of social media use and addiction. Personality and individual differences*.

Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. Publiciana , 9 (1), 140 - 157. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>

Fathadhika, S. (2018). *Social media engagement* sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, *2*(3), 208-215.

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, İ. (2017). Social Networks Users: Fear of Missing out in Preservice Teachers. *Online Submission*, *8*(17), 156-168.

Griffiths, M. (2005). *A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Griffiths, M.D. & Kuss, D.J. (2017). *Adolescent social media addiction (revisited). Education and Health*, 35, 59-62.

Hamzah, RE. (2015). Penggunaan Media Sosial di Kampus dalam Mendukung Pembelajaran Pendidikan. Wacana Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi.Vol 14 No.1.

Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, *7*(1).

Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M., & Florack, A. (2021). *The contributions of social comparison to social network site addiction. PloS One*, 16(10), e0257795.

Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). *Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in* Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, *4*(3), 1-10.

Lay, TA, Meiyuntariningsih, T, & ... (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out?. *INNER: Journal of*  aksiologi.org, <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/768>

Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. Technology in Society, 50 (9), 73-77.

Lumbantobing, G. N. (2022). Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FOMO) Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada *Emerging Adulthood* Di Kota Medan

Przybylski, K. Andrew., et al. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. Computers in Human Behavior*.

Putri, Cynthia Oktraina. (2022). Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa.

Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (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. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>

Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). *Associations between online friendship and internet addiction among adolescents and emerging adults. Developmental Psychology*, 48(2), 381–388. doi.org/10.1037/a0027025

Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, *3*(1).

Uram, P., & Skalski, S. (2022). *Still logged in? The link between Facebook addiction, FoMO, self-esteem, Life satisfaction and loneliness in social media users. Psychological Reports*, 12 25(1), 218–231. https://doi.org/10.1177/ 0033294120980970

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescent: the mediating role of fear of missing out. Journal of Adolescence, 55, 51-60.https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008

Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A handbook and gulide to evaluation and treatment. John Wiley & Sons, Inc.

Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, *4*, 100122.