# Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal

**Ester Ana**

Universitas Mercubuana Yogyakarta

[Esterana89@yahoo.com](mailto:Esterana89@yahoo.com)

081223622401

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja awal; 2) hubungan antara konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada remaja awal; 3) hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada remaja awal. Penelitian ini melibatkan satu variabel tergantung, yaitu kecanduan media sosial dan dua variabel bebas yang mempengaruhinya, yaitu: *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya. Terdapat 152 subyek dalam penelitian ini. Subyek penelitian ini adalah remaja berusia 12 – 15 tahun yang memiliki media sosial seperti *Instagram, facebook* dan *twitter*. Metode penelitian menggunakan skala *likert* dan analisis data menggunakan korelasi *product moment.* Sumbangan antara *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada remaja awal 0, 353 atau 35,3 % dijelaskan oleh variabel *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya, sedangkan sisanya sebesar 64,7 % dijelaskan oleh variabel lain.

*Kata kunci : fear of missing out, konformitas teman sebaya, kecanduan media sosial, remaja awal*

*This research was to find out 1) the correlation between fear of missing out (FoMO) and addiction to sosial media among early adolescents; 2) the correlation between peer conformity and sosial media addiction among early adolescence; 3) the correlation of fear of missing out (FoMO) and peer conformity with sosial media addiction among early adolescents. The dependent variabel was sosial media addiction and two independent variabels were fear of missing out (FoMO) and peer conformity. The subjects of research were 152 subjects of 12-15 years who have sosial media such as Instagram, Facebook and Twitter. The data were collected using Likert scale and were analysis using product moment correlation. The correlation of fear of missing out (FoMO) and peer conformity with addiction to sosial media among early adolescence was 0, 353 or 35.3% as shown by the variables of fear of missing out (FoMO) and peer conformity, and 64.7% as shown by other variables.*

*Keywords: fear of missing out, peer conformity, sosial media addiction, early adolescence*

**PENDAHULUAN**

Saat ini dunia sedang menghadapi pandemi COVID-19. Infeksi *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*, yang secara klinis bermanifestasi terutama pada sistem pernapasan ini (COVID-19), memiliki tingkat penularan yang cukup tinggi di berbagai belahan dunia sehingga WHO akhirnya menetapkan status pandemi untuk penyakit infeksi ini. Hal tersebut bahkan telah mendorong beberapa negara untuk menerapkan kebijakan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus ini secara luas dan masif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Menanggapi hal tersebut, pemerintah Indonesia mulai memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk beberapa wilayah, dimana salah satu strateginya adalah *physical distancing.* Dengan diterapkannya *physical distancing*, khususnya para remaja yang mayoritas sedang menempuh masa pendidikan, melakukan hampir sebagian besar aktivitasnya dari rumah. Implementasi kebijakan tersebut, khususnya bagi remaja yang duduk di bangku sekolah dan kuliah, berpotensi meningkatkan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Potensi terjadinya kecanduan penggunaan media sosial serta cara mendayagunakan media sosial secara bijak dan sehat perlu dikenali, tidak hanya oleh para remaja, namun juga oleh praktisi pendidikan dan pengambil kebijakan. (Thoriq,2020)

Dalam sektor pendidikan, hal tersebut telah membuat remaja yang sedang menempuh jenjang pendidikan libur dari kegiatan tatap muka di sekolah/ kampus dan menggantikannya dengan metode pembelajaran jarak jauh berbasis media sosial (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Dengan mendayagunakan kapabilitas dari media sosial, metode ini tidak hanya mampu memfasilitasi penyampaian materi pembelajaran, namun juga dapat digunakan untuk mengevaluasi ketercapaian tujuan belajar para peserta didik. Penggunaan media sosial dalam waktu lama secara terus menerus akan memberikan dampak bagi penggunanya, baik dampak positif maupun negatif di masa depan (Nugraha, 2013). Jika tidak dikelola dengan bijak, metode pembelajaran tersebut dapat memposisikan para remaja untuk selalu menggunakan media sosial di sebagian besar waktu kesehariannya.

Media sosial menjadi situs yang paling banyak di akses oleh penggunanya karena memiliki banyak keuntungan. Keuntungan tersebut diantaranya sebagai media informasi dan komunikasi, menjalin relasi, sebagai wadah untuk mempresentasi diri penggunanya, serta memudahkan individu dalam dunia bisnis, karir, pendidikan dan politik. Selain itu,dampak positif yang ditimbulkan oleh media sosial antara lain untuk memudahkan surat menyurat, mengirim pesan, *chatting*, mengambil atau mengirim informasi dan sarana untuk hiburan (Fauziawati, 2015). Selain memiliki keuntungan banyak pula kerugian atau hal negatif yang dimiliki media sosial. Hal negatif tersebut diantaranya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial, individu menjadi tidak produktif, dan cenderung menjadi pribadi yang malas. Umumnya remaja tidak mampu memfilter hal-hal baik ataupun buruk dari media sosial tersebut, sehingga remaja rentan terkena dampak negatif dari penggunaannya. Menurut Rini (2011) terdapat empat dampak negatif yang ditimbulkan oleh media sosial yakni terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat. Penggunaan media sosial menyebabkan interaksi secara langsung *(face to face)* cenderung menurun yang dapat menyebabkan seseorang menjadi anti sosial (Watkins, 2009). Menurut O’Keeffe et al (2011) hal negatif lain penggunaan media sosial adalah rendahnya masalah privasi, *cyberbullying* yang dapat menyebabkan *sosial media depression*. Selain itu hal negatif yang lebih serius bagi pengguna media sosial dengan intensitas tinggi, dapat menyebabkan kecanduan media sosial.

Penggunaan media sosial secara terus-menerus berdampak terhadap kesehatan fisik meliputi gangguan makan dan gangguan tidur, peningkatan atau penurunan berat badan, gangguan pada mata seperti mata kering dan mata kabur, nyeri punggung, sindrom *karpal tunnel*, cedera otot berulang dan kelelahan kronis (Rosenberg,2014). Dampak negatif lain yang dapat timbul adalah terhadap pendidikan. Saat menggunakan media sosial, remaja terbiasa hanya berinteraksi satu arah sehingga dapat menjadikan remaja tersebut tertutup. Kondisi ini dapat menyebabkan remaja sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata termasuk terhadap teman dan guru di sekolah. Remaja yang kecanduan media sosial akan sulit berkonsentrasi pada pelajaran karena pikirannya menjadi terus menerus tertuju pada permainan media sosial atau media sosial yang dia miliki. Remaja yang kecanduan media sosial akan menjadi lebih cuek, acuh tak acuh dan kurang peduli terhadap kewajibannya sebagai pelajar. Ia tidak peduli terhadap tugasnya, target prestasi yang harus diraih, dan bahkan jadwal ulangan hariannya (Rini,2011).

Remaja di era ini telah terpapar dan terpengaruh dengan teknologi digital sejak awal kehidupan mereka. Kelompok populasi mereka, yang saat ini banyak dikenal dengan sebutan generasi Z, akan memiliki kecenderungan untuk mengalami kecanduan media sosial karena proses adaptasi terhadap interaksi lingkungan dan budaya yang dihadapi tidak diimbangi dengan kapabilitas literasi digital yang kuat. Dalam konteks remaja yang sedang menempuh pendidikan formal berbasis kelas, hadirnya tuntutan akademik yang tinggi juga mampu mendorong para remaja untuk mendayagunakan media sosial semaksimal mungkin. Penggunaan media sosial tidak sebatas sebagai solusi primer yang praktis dalam rangka memenuhi kebutuhan pemecahan masalah akademis, namun juga sebagai sarana rekreasional ditengah padatnya beban kognitif sehari-hari (Kurniasanti *et al.*, 2019).

Kehadiran media sosial memudahkan orang-orang untuk mengakses apa pun dan di mana pun serta mempermudah memenuhi kebutuhan hidup. Fungsi utama media sosial adalah memudahkan orang untuk berkomunikasi tanpa batas ruang dan waktu, memberikan informasi dari belahan dunia manapun. Media sosial yang berkembang serta digemari remaja saat ini yaitu *Facebook, WhatsApp, Instagram,* (Wahyuni,2018)

Kecanduan situs jejaring sosial online atau diketahui sebagai kecanduan media sosial merupakan suatu tindakan dimana individu memberikan perhatiannya mengenai media sosial dan mencurahkan banyak waktu dan usaha untuk media sosial sehingga menganggu aktivitas sosial lain, studi/pekerjaan, hubungan interpersonal dan kesehatan psikologis dan kesejahteraan. (Griffiths, 2017). Selain itu, dalam menjelaskan bentuk dari kecanduan situs jejaring sosial, menyimpulkan beberapa perspektif, salah satunya berkaitan dengan pandangan sosial kognitif. Dalam perspektif kognitif sosial diketahui penggunaan jejaring sosial yang menyimpang dapat meningkat karena adanya harapan terhadap tanggapan yang positif dan adanya keyakinan diri dalam serta adanya kontrol yang kurang sehingga harapan terhadap tanggapan yang positif memunculkan perilaku kompulsif atau perilaku kecanduan jejaring sosial. Dalam perkembangannya, kondisi ini akan menimbulkan berbagai konsekuensi yang negatif bagi pengguna maupun lingkungannya. Dengan demikian, kecenderungan kecanduan / kecanduan dalam penggunaan situs jejaring sosial, dapat dipahami sebagai suatu keinginan untuk mendapatkan tanggapan yang baik dari interaksi dengan orang lain pada media sosial sehingga mempengaruhi pemikiran, keadaan emosi dan munculnya perilaku berulang (Nugraha, 2013)

Berdasarkan hasil pengamatan dengan beberapa remaja berusia 12 – 15 tahun diperoleh gambaran mengenai penggunaan media sosial yang cenderung berlebihan. Para remaja cenderung secara berulang-ulang mengecek smartphone untuk melihat akun media sosialnya. Remaja tersebut memposting hal-hal keseharian, atau hanya sekedar *selfie* lalu mengunggah di akun media sosial. Kegiatan di akun media sosial yang dilakukan adalah mengecek status story dari teman-temannya, ingin selalu mengetahui kegiatan teman-temannya, dan mengeceknya secara berkala.

Dari wawancara kepada sekitar dua puluh remaja berusia antara 12 – 15 tahun pada tanggal 3 November 2019, mengungkapkan bahwa remaja tersebut memiliki lebih dari satu akun media sosial seperti *Instagram, twitter, facebook, WhatsApp* dll. Dalam sehari remaja tersebut bisa mengakses beberapa kali akun media sosialnya, hanya untuk sekedar *selfie*, atau mengecek status *story* dari teman-temannya berulang-ulang. Remaja tersebut merasa ada yang kurang nyaman, gelisah bahkan cemas ketika tidak mengecek akun media sosialnya. Ketika di rumah pun saat mengakses sosial media jauh lebih sering bahkan bisa tidur larut malam. Remaja tersebut mengungkapkan juga bahwa merasa ketinggalan informasi ketika tidak mengakses akun media sosialnya. Ketika mengakses akun media sosialnya, merasa mendapatkan hiburan serta mengetahui hal-hal apa saja yang dilakukan oleh teman-temannya. Bahkan waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial lebih banyak daripada waktu yang dihabiskan untuk untuk membaca buku maupun belajar. Saat di sela-sela belajar pun, kadang mengecek handphone berkali-kali untuk sekedar melihat akun media sosialnya.

Perilaku yang dapat dikatakan sebagai penggunaan media sosial sudah menjadi kebiasaan dari keseharian individu tersebut, mengecek media sosial berkali-kali setiap jam serta merasa kehilangan bila dalam sehari tidak membuka media sosial akibatnya pengguna dapat terlibat dengan media sosial lebih sering dan akan memiliki kecenderungan kecanduan media sosial (Salehan, 2013). Penyebab orang mengalami kecanduan media sosial yaitu karena tidak mampu mengelola waktu luang yang ada hingga bosan dan untuk menghabiskan waktu luang tersebut, mereka mengakses media sosial. Individu mengalami kecanduan media sosial dikarenakan perilaku *maladaptive* atau kegagalan beradaptasi dalam menggunakan media sosial (Wang, 2014).

Seseorang yang kecanduan media sosial akan kesulitan mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun (Jannah, 2015). Berdasarkan beberapa uraian mengenai dampak negatif yang diakibatkan dari kecanduan media sosial, maka penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kecanduan media sosial khususnya pada remaja awal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial diantaranya konformitas teman sebaya yang tinggi dan *fear of missing out*. Penggunaan media sosial meningkat karena kecenderungan individu untuk memperoleh informasi terbaru . Hal tersebut juga menyebabkan perasaan tidak nyaman dan cemas dalam diri seseorang apabila tidak dapat mengakses media sosial. Perasaan cemas karena takut merasa tertinggal informasi disebut dengan *fear of missing out* (FoMO) (Dossey, 2014). Hal ini akan menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan media sosial sebagai pelampiasan dan akan membuat kecanduan (Montag, 2015)

*Fear of missing out* (FoMO) ini disebut sebagai suatu *sosial anxiety* (kecemasan sosial) yang lahir dari kemajuan teknologi, informasi dan keberadaan media sosialyang kian meningkat. Saat ini, berbagai macam bentuk informasi dapat diperoleh melalui media sosial, salah satunya adalah informasi sosial dimana media sosial memberikan fasilitas bagi individu untuk terhubung dengan lingkungan sosialnya dan dapat melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka (Abel, 2016)

*Fear of missing out* (FoMO) dapat mempengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial akibat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self* merupakan aspek-aspek penting didalam *fear of missing out* (FoMO), yang memiliki pengaruh bagi individu untuk terus menggunakan media sosial sehingga individu merasa terpenuhi kebutuhan psikologisnya. Kemudahan mengakses berbagai informasi melalui media sosial dapat mendorong individu untuk lebih mudah membandingkan hidupnya dengan kehidupan orang lain yang individu tersebut baca dan lihat dari yang orang lain tunjukkan di intenet (Abel, 2016).

Alasan peneliti memilih *fear of missing out* (FoMO) sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial, karena terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan kecanduan media sosial yang kuat. Berdasarkan hasil penelitian yang diungkapkan oleh Indira Ulfa Bestari Dan Iwan W. Widayat (2018) dalam judul “Hubungan antara *fear of missing out* dengan intensitas penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa Universitas Airlangga”, menyebutkan adanya hubungan yang positif dan siginifikan, semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki oleh seseorang maka tingkat intensitas penggunaan jejaring sosialnya akan cenderung tinggi juga. Hal ini berdasarkan koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,459 dengan signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05).

Banyaknya aplikasi yang ditawarkan oleh media sosial memungkinkan individu melakukan pencarian berbagai informasi secara lebih efisien dan murah sehingga individu merasa butuh untuk terus berhubungan dengan media sosial, sehingga individu yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) akan terus tertarik untuk menggunakan media sosial sehingga dapat menyebabkan individu cenderung mengalami kecanduan media sosial (Al-Menayes, 2016).

Faktor lain yang mempengaruhi kecanduan menurut Young (2014) salah satunya adalah konformitas teman sebaya yang tinggi. Remaja sangat berisiko terhadap penggunaan media interaktif karena dari awal sudah dikenalkan oleh orangtua mereka dengan teknologi media sosial di masa kanak-kanaknya. Lingkungan terdekat remaja adalah teman sebayanya. Remaja meniru dan menyesuaikan diri dengan teman sebayanya yang telah mengubah perilaku keseharian mereka dengan menggunakan media interaktif.

Tingkat konformitas kelompok teman sebaya (*peer group*) ialah suatu perubahan sikap dan tingkah laku individu sesuai dengan norma yang berlaku dalam kelompok yang anggotanya terdiri dari anak-anak yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama karena adanya keinginan untuk diterima dan menjadi bagian dari kelompok tersebut. Alasan atau motif-motif tertentu yang dimiliki seseorang dalam berperilaku di media. Motif tersebut bisa berupa motif informasi, identitas diri, interaksi dan integrasi sosial, atau motif hiburan (McQuail, 2011). Motif penggunaan media yang berkaitan dengan tingkat konformitas *peer group* adalah motif interaksi dan integrasi sosial. Menurut motif ini, seseorang dalam bermedia didasari motif untuk mengidentifikasikan diri dengan orang lain dan meningkatkan rasa memiliki, menemukan bahan percakapan dan interaksi sosial, memperoleh teman, atau membantu menjalankan peran sosial.

Konformitas teman sebaya merupakan proses penting pada remaja. Menurut Erikson (dalam Agustiani, 2006), seorang remaja bukan hanya sekedar mempertanyakan siapa dirinya, tetapi juga bagaimana dan dalam konteks apa atau dalam kelompok apa seorang remaja bisa menjadi bermakna dan berarti. Pendapat di atas menegaskan bahwa keinginan untuk diakui dan diterima dalam kelompok akan menjadi fokus remaja dalam berinteraksi di lingkungan sosial sehingga menyebabkan timbulnya konformitas teman sebaya (Agustiani, 2006)

Kebutuhan untuk diterima dalam kelompok teman sebaya menyebabkan remaja melakukan perubahan sikap agar perilakunya sesuai dengan perilaku anggota kelompok teman sebayanya (Hurlock, 2009). Remaja cenderung mengikuti apa yang dilakukan teman sebaya dalam kelompoknya dan kurang mempedulikan apa akibat untuk diri mereka sendiri. Individu, yang dalam hal ini adalah remaja, mempunyai keinginan untuk diterima dan diakui keberadaannya dalam berinteraksi sosial dan mereka cenderung mengikuti apa yang dilakukan. kelompok teman sebayanya sehingga kurang mempedulikan dampak untuk diri mereka sendiri.

Apabila pendapat ini dihubungkan dengan hasil penelitian Masya & Candra (2016) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan terhadap penggunaan media sosial, ketika konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh yang tinggi, kecenderungan remaja untuk berperilaku yang mengarah pada kecanduan terhadap penggunaan media sosial menjadi tinggi. Ketika konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh yang rendah, kecenderungan remaja untuk berperilaku yang mengarah pada kecanduan terhadap penggunaan media sosial menjadi rendah (Masya, 2016).

Alasan peneliti memilih konformitas teman sebaya sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial, karena terdapat hubungan antara konformitas teman sebaya dan kecanduan media sosial, berdasarkan hasil penelitian yang diungkapkan oleh Masya (2016) dan Nan & Fang (2015). Tingkat konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh yang kuat sehingga membuat intensitas penggunaan layanan media sosial mengalami peningkatan

Penggunaan yang didominasi remaja dianggap wajar karena faktor perkembangan sosial remaja dipengaruhi oleh faktor di luar keluarga, di mana teman sebaya memegang peranan penting dalam pertumbuhan remaja. Remaja lebih tertarik terhadap hal-hal yang dapat membantunya untuk memperoleh penerimaan dalam kelompok serta penghargaan diri oleh teman sebaya dan kelompok sehingga sering kali remaja melakukan konformitas kelompok dalam memutuskan suatu tindakan perilaku (Santrock, 2012)

Tingginya kebutuhan remaja dalam menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan sosial makin kuat saat individu memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi. Hal tersebut dijelaskan oleh Przybylski dkk (2013) bahwa individu yang memiliki *fear of missing out* (FoMO) akan menunjukkan keterlibatan aktif dalam menggunakan media sosial. Batasan dalam penelitian ini media sosial yang digunakan adalah *Facebook, Twitter dan Instagram.*

Berdasarkan pemaparan latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *fear of missing out* dan konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada remaja awal ?

**METODE**

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja berusia antara 12 – 15 tahun. Pertimbangan memilih remaja usia tersebut menjadi partisipan didasari oleh Hayes, White dan William (2017) bahwa remaja awal menjadi populasi yang rentan dalam penggunaan media sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12 – 15 tahun yang berjumlah 270 remaja yang diambil dari populasi seluruh siswa dan siswi di salah satu sekolah di Yogyakarta. Adapun kriteria dari subyek adalah remaja yang berusia 12-15 tahun , memiliki akun media sosial (yaitu *Instagram, twitter* dan *Facebook)* .Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2014).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode skala. Skala pengukuran dalam penelitian ini disusun menurut model skala Likert yang terdiri dari beberapa pernyataan sikap *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dan koefisien determinasi, untuk memudahkan perhitungan analisis data maka peneliti menggunakan bantuan program SPSS

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis korelasi product moment digunakan untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Pembuktian dilakukan dengan menggunakan nilai alpha sebesar 0,05. Variabel bebas dikatakan memiliki hubungan signifikan dengan variabel terikat jika nilai signifikansi < 0,05. Hasil analisis korelasi *product moment* ditulis pada tabel 4.8.

**Hasil Analisis *Korelasi Product Moment***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel Independen** | **Variabel Dependen** |  | | **Keterangan** |
|  |  | Nilai Korelasi | Sig |
| **F*ear of Missing Out (FoMO)*** | **Kecanduan Media Sosial** | 0, 593 | 0,000 | Signifikan |
| **Konformitas Teman Sebaya** | 0, 168 | 0,039 | Signifikan |

Berdasarkan hasil uji coba hipotesis pertama, diperoleh nilai korelasi *product moment* antara variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* dan kecanduan media sosial adalah 0, 593 dengan p adalah 0,000 berarti nilai p< 0,05. Berdasarkan uji korelasi *product moment*, hipotesis pertama yang peneliti ajukan pada penelitian ini diterima, bahwa Ada hubungan positif antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial Artinya, Semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi kecanduan media sosial dan sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out* maka semakin rendah kecanduan media sosial.

Berdasarkan hasil uji coba hipotesis kedua, diperoleh nilai korelasi *product moment* antara variabel konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial adalah 0,168 dengan p < 0,05. Berdasarkan uji korelasi product moment, hipotesis kedua yang peneliti ajukan pada penelitian ini diterima, bahwa ada hubungan positif antara konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial. Semakin rendah konformitas teman sebaya maka akan semakin rendah kecanduan media sosial, begitu juga sebaliknya Semakin tinggi konformitas teman sebaya maka akan semakin tinggi kecanduan media sosial.

Setelah dilakukan analisis *product moment* untuk membuktikan hipotesis pertama dan kedua, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis ketiga menggunakan analisis regresi *linier* berganda yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Hasil Analisis Regresi Linier Ganda dan uji F**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nilai Regresi Linier Ganda (R)** | **R Square** | **F** | **p- value** | **Keterangan** |
| 0, 594 | 0, 353 | 40,583 | 0,000 | Signifikan |

Berdasarkan tabel diketahui analisis regresi linier berganda antara variabel *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya secara bersama-sama dengan kecanduan media sosial menunjukkan nilai R=0,594 dengan p < 0, 05 berdasarkan kriteria dari Sarwono (2006) nilai R= 0,594 masuk dalam kriteria korelasi yang kuat. Selain itu dari hasil analisis korelasi berganda tersebut diperoleh hasil uji F dengan F sebesar = 40,583 dengan p < 0,01 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya.

Berdasarkan hasil dari analisis linear berganda di atas maka hipotesis ketiga yang peneliti ajukan diterima, yaitu ada hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada remaja awal. Korelasi antara *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada remaja awal memiliki korelasi yang kuat dan signifikan. Sedangkan koefisien determinasi (sumbangan efektif) dari *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya untuk memprediksi kecanduan media sosial dapat dilihat dari R *square* (R2) yang tampak pada tabel berikut:

**Tabel Hasil Koefisien Determinasi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | **R** | **R Square** | **Adjusted R Square** | **Std. Error of the Estimate** |
| **1** | 0, 594 | 0, 353 | 0,344 | 12,683 |

Berdasarkan tabel diketahui uji koefisien determinasi variabel yang terjadi pada variabel kecanduan media sosial pada remaja awal dilihat pada kolom R Square sebesar 0,353 atau 35,3 % dijelaskan oleh variabel *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya, sedangkan sisanya sebesar 64,7 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain tersebut diantaranya kontrol diri yang kurang, *information seeking*, *social interaction,* *entertainment,* penggunaan media sosial yang mudah dan tanpa batas, waktu luang yang banyak.(Young,2017)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini, diketahui bahwa ketiga hipotesis diterima. Hipotesis pertama, terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial*.* Hipotesis kedua, terdapat hubungankonformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial*.* Hipotesis ketiga, terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial.Hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial. Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan nilai F sebesar 40,583 (p<0,05), hal ini berarti *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya merupakan faktor yang berperan dalam kecanduan media sosial. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kurt Lewin (dalam Soeparno, 2011) mengenai dinamika perilaku B = f (P,E). Dimana B (*behavior*) , P (*person*) dan E (*environment*). Perilaku (*behavior*) adalah fungsi dari individu (*person*) dan lingkungan (*environment*). Sebuah perilaku tertentu yang dilakukan oleh remaja tidak dapat dipisahkan antara remaja dengan lingkungannya. Keduanya berinteraksi secara dinamis dan berkesinambungan dalam membentuk suatu perilaku. Kombinasi atau interaksi dari individu (*person*) dan lingkungan (*environment*), inilah yang menentukan bagaimana dan mengapa remaja mengalami kecanduan media sosial.

Menurut Savci, Cengiz, dan Aysan (2018) kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, ketidakpuasan yang berlebihan, mengabaikan kegiatan di rumah, sekolah, atau tempat lain karena penggunaan yang berlebihan, mengalami masalah fisik dan emosional jika penggunaan media sosial di hentikan atau dikurangi, penggunaan media soisal mulai merusak hubungan sosial dan penggunaan media sosial untuk melarikan diri dari emosi negative.

Selain itu konformitas terhadap teman sebaya mengambil peran penting dalam kemunculan perilaku kecanduan media sosial khususnya media sosial. Hal itu terjadi karena teman yang satu mempengaruhi teman yang lain yang memiliki kesamaan dan hal itu berlangsung terus menerus (Goodwin, Mrug, dan Borch, 2011). Kehadiran media sosial merubah cara remaja untuk bersosialisasi serta membagikan informasi mengenai kehidupannya (Parker & Boyd,2010). Hasil penelitian Nan & Fang (2015) terdapat hubungan positif antara konformitas teman sebaya dan kecanduan media sosial. Apabila konformitas teman sebaya mempunyai pengaruh yang tinggi, maka kecanduan terhadap penggunaan media sosial menjadi tinggi dan sebaliknya.Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada remaja awal.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat diatrik kesimpulannya yaitu ada hubungan yang positif antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya secara bersama-sama dengan kecanduan media sosial pada remaja awal dan memiliki korelasi yang kuat dan significan. nilai r sebesar 0,353 dan p<0,05 Maka semakin tinggi *fear of missing out* dan konformitas teman sebaya, maka cenderung semakin tinggi pula kecanduan media sosial pada remaja awal dan sebaliknya.

Sumbangan variabel antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya dengan kecanduan media sosial pada remaja awal sebesar 35,3 % dijelaskan oleh variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya, sedangkan sisanya sebesar 64,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**SARAN**

Beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini antara lain:

Bagi Remaja, diharapkan dengan adanya penelitian ini remaja dapat menggunakan media sosial secara bijaksana dan harus lebih cermat serta selektif dalam menggunakan media sosial seperti memilih pertemanan di kalangan pengguna media sosial. Sesuai hasil penelitian bahwa faktor konformitas teman sebaya dengan *fear of missing out* memiliki pengaruh yang significan terhadap kecanduan media sosial.

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi mengenai kecanduan media sosial karena perkembangan media sosial yang terus berubah dari waktu ke waktu. Dari uji koefisien determinasi variabel yang terjadi pada variabel kecanduan media sosial pada remaja awal 35,3 % dijelaskan oleh variabel *fear of missing out* (FoMO) dan konformitas teman sebaya, sedangkan sisanya sebesar 64,7 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

# DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P. (2016). Sosial media and fear of missing out: scale development and assesment*. Journal of Business & Economics Research,* 33-43.

Agustiani, H. (2006). Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*.* Bandung: PT. Refika Aditama.

Aliffatullah Alyu Raj, S. N. (2017). Dampak Kecanduan Media sosial (Media sosial Addiction) Pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*.

Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing outscale: validation of the arabic version and correlationwith media sosial addiction. *International Journalof Applied Psychology*, 41-46.

Alt, D. (2015). College students’ academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 111-119.

Andreassen, C. S. (2016). Psychology of addictive behaviors. The relationship between addictive use of sosial media and video games and symptoms of psychiatric disorders, 252-262.

Arnett, J. J. (2013). Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach. Upper saddle river.

Association, AMA. (2008). Emotional and behavioral effects of video games and media sosial overuse *(A-07).* USA: Psychological Testing.

Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). Psikologi sosial. *Edisi kesepuluh: jilid 2.* Jakarta: Erlangga.

Beyens, I. F. (2016). I don’t want to miss a thing: adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ sosial needs, facebook use, and facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 1-8.

Blachino, A. (2017). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: a cross-sectional study*.* *Psychiatry Research*.

Chaplin, J. (2004). Kamus Lengkap Psikologi*, Penerjemah : Kartini Kartono. Cetakan Kelima.* Jakarta: PT. Rejo Grafindo Persada.

Chen, Y. C. (2005). An analysis of online gaming crime characteristics. Media sosial research, 246 - 261.

Chou, H. T. (2012). They are happier and having better lives than i am”: the impact of using facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Sosial Networking*, 117-121.

Cialdini, R. B. (2004). Sosial influence: compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 591–621.

Dina, S. (2017). Membangun Kepekaan Bersosial Media pada Generasi Muda. Dipetik Oktober 4, 2019, dari Kominfo https://www.kominfo.go.id/content/detail/11997/membangun-kepekaan-bersosial-media-pada-generasi-muda/0/sorotan\_media

Dossey, L. (2014). Fomo, digital dementia and our dangerous experiment. Exploration

Gezgin, D. M. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 2504-2519. oi:10.14687/jhs.v13i2.3797

Griffiths, A. C., Pallesen, S., & D, M. (2017). The relationship between addictive use of sosial media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survei. *Addictive Behaviour* , 287-293.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Intelligence, J. (2012). Fear of missing out (fomo)*.* Dipetik maret 5, 2020, dari www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F\_JWT\_ FOMO-update\_3.21.12.pdf

Jannah, N. M. (2015). Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Padang, 200-207.

Karpinski, A. K. (2010). Facebook and academic performance. *Journal Computer in Human Behavior*, 1237- 1245.

Kemp, S. (2020). Digital 2020: 3.8 billion people use sosial media. Dipetik February 2, 2020, dari we are sosial: <https://wearesosial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-sosial-media>

[Kietzmann](https://scholar.google.com/citations?user=HiMSCGUAAAAJ&hl=id&oi=sra), K Hermkens, [IP McCarthy](https://scholar.google.com/citations?user=Jucbo6oAAAAJ&hl=id&oi=sra) & [BS Silvestre](https://scholar.google.com/citations?user=TOGVCKQAAAAJ&hl=id&oi=sra) (2010). Sosial media? Get serious! Understanding the functional building blocks of sosial media. Slovenia. *Business Horizons 86*, 241—251.

Kominfo. (2017). Survey Penggunaan TIK *.* Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik. Dipetik Maret 9, 2020, dari https://balitbangsdm.kominfo.go.id/?mod=publikasi&a=dl&page\_id=360&cid=9&download\_id=187

Kowalski, R. M. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, S13–S20.

Kurniasanti, K. S (2019). Media sosial addiction: a new addiction?, *Medical Journal Ofindonesia*, 28(1), Pp. 82–91.

Kuss, D. J. (2011). Online sosial networking and addiction – a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 3528-3552.

Collins, M Van Abeele (2013). Fomo and mobile phones: a survey study arno: www.arno.uvt.nl/show.cgi?fid=130776

Ma’rifatul Laili.(2005). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 65-72.

Margono. (2004). Metodologi Penelitian Pendidikan*.* Jakarta: Rineka Cipta.

Masya, H. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 3*.

Mawardah, U. (2012). Relationship between active coping with parenting stress in mother of mentally retarded child*.* *Jurnal psikologi, 1*, 1-1.

F.J. Monks, A.M.P. Knoers, Siti Rahayu Haditono. (2004). *Psikologi Perkembangan.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Montag, C. &. (2015). Molecular Genetics, Personality And Media sosial Addiction. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), *Media sosial addiction, studies in neuroscience, psychology and behavioral economics*, 93-109.

Mulyani, I. M. (2018). Perilaku kecanduan pada Instagram di kalangan remaja. *Psikologi Universitas Gadjah Mada*.

Myers, David G., Aliya Tusyani dkk (2012). Psikologi Sosial, Buku 2, “Social Psychology”, Jakarta: Salemba Humanika,

Nurihsan, A. d. (2013). Dinamika Perkembangan Anak & Remaja*.* Bandung: Refika Aditama.

Nugraha, S. A. & H. D. (2013). Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi.

O'Keeffe, G. S. (2011). The impact of sosial media on children, adolescents, and families*. Journal The American Acadey Of Pediatrics, 127*, 800-804.

Ozkan, M. (2015). Mobile addiction of generation z and its effects on their sosial lifes. *Procedia - Sosial and Behavioral Sciences*, 92–98.

Papalia, E. D. (2014). Menyelami Perkembangan Manusia : Experience Human Development*.* Jakarta: Salemba Humanika.

Przybylski, A. K. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 1841–1848.

Reagle, J. (2015). Following the joneses: fomo and conspicuous sosiality. *First Monday*, 1-8.

Rini, A. (2011). Menanggulangi Kecanduan Game On-Line Pada Anak. Jakarta. Pustaka Mina.

Rosenberg KP, Feder LC. (2014). Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment. London: *Elsevier academic press*

Saifuddin, Azwar. (2013). Metode Penelitian *.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Salehan, M.. (2013). Sosial networking on smartphones: when mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 2632-2639.

Santoso, T. W. (2016). Perilaku Kecanduan Permainan Media sosial Dan Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri. *Studi Kasus pada Siswa Kelas VIII Di SMP 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri*.

Santrock, J. (2012). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Schrock, A. (2006). Myspace or ourspace: a media system dependency view of myspace*.* *University Of Central Florida*.

Sears, D. O., Peplau, L. A., & Taylor, S. E. (2009). Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas (Wibowo, Penerjemah.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sianipar, N. A. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati,*, 136-143.

Soeparno, K. (2011). Sosial Psychology: The Passion Of Psychology. Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Soliha, S. F. (2015). Tingkat kecanduan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 1-10.

Stead, H. &. (2017). Personality, fear of missing out and problematic media sosial use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 534–540.

Subathra, N. d. (2013). A study on the level of sosial network addiction among college students. *Sosial Sciene, 3*, 355- 357.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,.* Bandung: Alvabeta.

Taylor, S. E. (2009). Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Tomczyk, L. &.-L. (2018). Fear of missing out (fomo) among youth in bosnia and herzegovina - scale and selected mechanisms. *Children and Youth Service Review*.

Tsitsika, A. J. (2014). Media sosial addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven european countries. *Cyberpsychology, Behavior and Sosial Networking*, 28–535

Tzavela, E. C. (2015). Processes discriminating adaptive and maladaptive media sosial use among european adolescents highly enganged online. *Journal of Adolescents*, 36-47.

Wang, C. L. (2014). A theory of sosial media dependence: evidence from microblog users. *Decision support system*, 40-49. doi:10.1016/j.dss.2014.11.00

Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it’s your facebook wall. Diambil kembali dari NYtimes: http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html

Young, K. S. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of media sosial addiction. *Media Sosial Addiction : A Handbook And Guide To Evaluation And Treatment* , 3-18.