

# Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa

Linda Kusuma Dewi Rahardjo\*, Christiana Hari Soetjningsih   
Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia  
 lindakusuma12@gmail.com

Submitted:  
2022-08-05

Revised:  
2022-08-19

Accepted:  
2022-09-17

Copyright holder:  
© Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022)

This article is under:



**How to cite:**  
Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>

Published by:  
Kuras Institute

Journal website:  
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:  
2656-1050

**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 participants in this study were 67 active students of the Satya Wacana Christian University Faculty of Psychology, class of 2018-2020 who used social media for a minimum of 5 hours. The research instrument uses 2 measuring instruments, namely the Bergen Social Media Addiction Scale (BMAS) Indonesian version modified by Maheswari and Dwiutami (2013) and the Indonesian Fear of missing Out Scale (FoMOS) modified by Kaloeti, Kurnia, and Tahamata (2021). Based on the results of data analysis using the Pearson product moment correlation test, there is a significant positive relationship between Fear of Missing Out and social media addiction with a correlation coefficient of 0.564 with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means that the higher the level of Fear of Missing Out, the higher the level of addiction to social media, and conversely the lower the level of Fear of Missing Out, the lower the level of addiction to social media. The results of this study can be used as a basis for making activities to reduce the level of addiction to social media.*

**KEYWORDS:** *Fear of Missing Out, Social Media Addiction*

## PENDAHULUAN

Media sosial adalah situs jaringan sosial berbasis web yang memungkinkan bagi setiap individu untuk membangun profil dalam sistem publik dan melihat serta mengetahui data koneksi mereka yang dibuat oleh orang lain dengan suatu sistem (Cahyono, 2016). Selain itu juga menurut Mayfield (2008) bahwa media sosial adalah media yang penggunaannya mudah untuk bergabung, berbagi dan menciptakan sebuah peran dalam media. Seperti blog, jejaring sosial wikipedia atau ensiklopedia online, forum online, dan *virtual worlds* seperti karakter 3D. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa media sosial ini merupakan perantara antara individu dengan individu lainnya. Dalam media sosial juga memungkinkan untuk individu mempresentasikan diri, berinteraksi, bekerja sama, serta berkomunikasi dengan individu lainnya. Dalam hal ini dapat menjadi sebuah kegelisahan jika individu selalu memiliki keinginan untuk mengecek akun media sosialnya dan tidak bisa untuk berhenti memantau kegiatan atau aktivitas apa saja yang dilakukan oleh individu lain di media sosial. Keadaan seperti itu merupakan salah satu bentuk dari kecanduan media sosial.

Internet dalam era digital sekarang ini memiliki hubungan yang sangat erat dalam kehidupan sehari-hari. Individu menggunakan internet sebagai salah satu media bantu dalam mengerjakan dan menghubungkan berbagai aktivitas yang dapat dilakukan secara efisien dan efektif. Hasil survei

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia tahun 2019 – 2020 naik menjadi 73,7 persen dari populasi atau setara 196,7 juta pengguna. Survei ini menggambarkan ada kenaikan jumlah pengguna internet Indonesia sebesar 8,9 persen atau 25.5 juta pengguna (Jamal, 2020). Selain itu penelitian *We Are Social* 2020 menemukan rata-rata waktu yang dihabiskan pengguna Indonesia usia 16-64 dalam mengakses media sosial mencapai 3 jam 26 menit per hari.

Kecanduan media sosial banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Dalam Aziz (2020) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok pengguna aktif media sosial, hal ini karena mahasiswa sedang berada pada masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologi. Dengan bermain media sosial dapat membuat mahasiswa aktif dalam bersosialisasi, mengembangkan identitas diri, dan keterbukaan diri yang dapat diperlihatkan dengan media sosial (Artvianti, 2016). Dalam hasil riset Komunikasi Diploma IPB terdapat 70% mahasiswa yang mengatakan bahwa media sosial memengaruhi aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang bermain media sosial secara intensif dan berlebihan akan menyebabkan kecanduan sehingga menimbulkan berbagai dampak negatif seperti tidak dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas dengan baik, mengalami penurunan nilai, tidak masuk kelas, hilangnya hubungan sosial secara langsung, dan tidur pada saat jam kuliah (Kim et al., 2009).

Menurut Eijnden, Lemmens, & Valkenburg (2016) kecanduan media sosial adalah suatu gangguan perilaku dalam pemakaian media sosial yang melampaui batas dan mengarah pada kecenderungan untuk selalu menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan atau kecanduan media sosial juga terjadi pada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (Timbung, 2018). Peneliti melakukan pra-penelitian kepada 9 subjek yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi aktif Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2018–2020 dengan menggunakan kuesioner melalui *google form* dan juga melakukan wawancara. Hasil pra-penelitian menunjukkan 9 mahasiswa merasa bosan dan tidak nyaman jika tidak bermain sosial media serta 6 mahasiswa merasa dengan sosial media mereka dapat berekspresi sesuai *mood* mereka dan juga dapat *update* kehidupan teman-teman dan juga berita.

Ada berbagai faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial yaitu kecemasan sosial (Azka, Firdaus, & Kurniadewi 2018), kesepian (Miftaburrahmah & Harabap, 2020), dan *Fear of Missing Out* (Fathadika & Afriani, 2018). Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) bahwa setiap individu yang mengalami *FoMO* dapat memungkinkan dirinya terikat dengan media sosial. Karakteristik individu yang mengalami *FoMO* yaitu adanya dorongan untuk terus menggunakan media sosial. Przybylski et al (2013) menyatakan *FoMO* adalah keinginan yang besar untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (*Australian Psychological Society*) menyatakan apabila remaja rata-rata bermain media sosial selama 2,7 jam per hari dinyatakan mengalami *FoMO*. Dari penelitian ini juga didapati bahwa, usia remaja secara signifikan lebih besar (50 %) mengalami *FoMO* dibandingkan usia dewasa (25 %).

Dalam penelitian Putri (2019) ada hubungan positif antara *FoMO* kecanduan media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. Jadi semakin kuat tingkat *FoMO* yang dirasakan mahasiswa maka bertambah tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami adiksi media sosial. Sejalan juga dengan hasil penelitian Fathadhika (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan langsung antara *FoMO* dengan kecanduan media sosial. Selain itu hasil penelitian Pratiwi

(2020) mengenai hubungan antara *FoMO* dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial terdapat 168 remaja di SMA Negeri 14 Tangerang adalah 119 partisipan yang berusia 16 tahun (70.8%). Wegmann et.al (2017) mengemukakan bahwa keinginan untuk terus menggunakan media sosial yang disebabkan oleh *FoMO* dapat menyebabkan tingginya intensitas penggunaan media sosial sehingga mengarah kepada kecanduan media sosial pada individu. Diperkuat juga dengan penelitian Baker et.al (2016) di mana penelitian ini menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara *FoMO* dengan waktu yang dihabiskan individu dalam bermain media sosial. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka peneliti ingin kembali melakukan penelitian terhadap *FoMO* dengan kecanduan media dengan lokasi penelitian yang berbeda. Selain itu, terdapat hasil yang kontradiktif pada penelitian sebelumnya. Dimana dalam penelitian Stead & Bibby (2017) menyatakan bahwa ada beberapa orang yang memiliki hubungan negatif pada *FoMO* dan kecanduan media sosial.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *FoMO* dengan kecanduan media sosial. Partisipan dalam penelitian ini memiliki karakteristik yaitu mahasiswa/i aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2018-2020, memiliki *smartphone* serta bermain media sosial minimal 5 jam per hari (Syamsuedin, Bidjuni & Wowiling, 2015) dan diperoleh dengan teknik *sampling* insidental, yaitu suatu metode pemilihan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoatmodjo, 2010). Partisipan berjumlah 67 mahasiswa yang diperoleh dari jumlah mahasiswa yang mengisi kuesioner melalui *google form* dari tanggal 1 Juni 2022 sampai 9 Juni 2022, dapat dilihat pada tabel 1.

Skala pada penelitian ini menggunakan skala model *Likert* dengan 4 pilihan jawaban (sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS)). Skala kecanduan media sosial yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Griffiths (2005). Alat ukur yang dipakai untuk mengukur kecanduan media sosial adalah *Bergen Social Media Addiction Scale* (BMAS) versi bahasa Indonesia yang telah dimodifikasi oleh Maheswari dan Dwiutami (2013) dengan jumlah aitem sebanyak 18 item dan *cronbach's alpha* sebesar 0.857. Sedangkan skala *Fear of Missing Out* yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan aspek-aspek *Fear of Missing Out* yang dikemukakan oleh Przybylski (2013). Alat ukur yang dipakai untuk mengukur *Fear of Missing Out* adalah *Fear of missing Out Scale* (FoMOS) Indonesia dengan jumlah aitem sebanyak 16 item dan *cronbach's alpha* sebesar 0.930. Dimana diketahui pada skala kecanduan media sosial memiliki item

**Tabel 1. Partisipan Penelitian**

Angkatan	Jumlah	Presentase
2018	37	55.2%
2019	22	32.8%
2020	8	12%
Total	67	100%

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Variabel *FoMO* dan Kecanduan Media Sosial**

	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
<i>Fear of Missing Out</i>	.863	12
Kecanduan Media Sosial	.888	11

dengan daya diskriminasi yang baik berjumlah 11 item dan 7 item tidak memiliki daya diskriminasi yang baik serta pada skala *Fear of Missing Out* memiliki item dengan daya diskriminasi baik berjumlah 12 Item dan 4 item tidak memiliki daya diskriminasi baik.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan koefisien alpha (*Cronbach alpha*) dan hasil perhitungan dengan menggunakan program *statistik SPSS for windows release 21*. Hair et al (2014) menyatakan bahwa sebuah instrument dapat dipercaya apabila instrument tersebut mempunyai hasil yang konsisten apabila digunakan dalam waktu yang berbeda-beda. Koefisien reliabilitas terdapat dalam angka 0 sampai 1,00. Semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka pengukuran semakin reliabel. Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa instrument yang digunakan adalah reliabel. Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrument penelitian dalam penelitian ini diperoleh nilai *Cronbach alpha* setiap variabel, dapat dilihat pada tabel 2. Pada penelitian ini, untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum melakukan analisis data, maka perlu melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linieritas. Dalam melakukan uji asumsi menggunakan program statistik *SPSS for windows release 21*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini melihat pada tujuan penelitian dan rumusan masalah dimana peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *FoMO* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Pada tanggal 1 Juni 2022 sampai 9 Juni 2022 peneliti menyebarkan kuesioner secara *online* menggunakan bantuan *google form* dan mendapatkan partisipan sebanyak 67 orang. Hasil dari kuesioner yang peneliti dapatkan kemudian dilakukan olah data dan uji korelasi terhadap variabel x dan y. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *FoMO* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana dengan koefisien korelasi  $r = 0.564$  dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), dapat dilihat pada tabel 5. Dengan kata lain semakin tinggi tingkat *FoMO* maka akan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan kecanduan media sosial, dan sebaliknya semakin rendah tingkat *FoMO* maka akan semakin rendah pula tingkat kecenderungan kecanduan media sosial.

Hal ini sejalan dengan penelitian Putri (2019) dimana dalam penelitiannya terdapat hubungan positif antara *FoMO* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. Jadi semakin kuat tingkat *FoMO* yang dirasakan mahasiswa maka bertambah tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami adiksi media sosial. Sejalan juga dengan hasil penelitian Fathadhika (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan langsung *FoMO* dengan kecanduan media sosial. Menurut Przybylski dkk (2013) *FoMO* adalah kekuatan pendorong dibalik individu menggunakan media sosial dan suatu variabel yang mempunyai hubungan positif dengan

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

		<i>Fear of Missing Out</i>	Kecanduan Media Sosial
<i>Fear of Missing Out</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.564**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	67	67
Kecanduan Media Sosial	<i>Pearson Correlation</i>	.564**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	67	67

penggunaan media sosial. *FoMO* dapat digunakan sebagai media untuk menghubungkan kekurangan dalam kebutuhan psikologis dengan kegiatan sosial. Dalam Przybylski et al (2013) *FoMO* diartikan sebagai perasaan takut yang dimiliki individu ketika kehilangan momen yang berharga dari individu atau kelompok lain melalui sosial media, dimana dapat ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terkoneksi dengan orang lain dalam media sosial untuk melihat segala aktivitas yang mereka lakukan. Hal ini membuat individu merasa cemas, tidak nyaman jika tidak mengakses media sosial atau melihat postingan terbaru dari orang lain.

Individu yang mengalami *FoMO* akan sering membuka media sosial sehingga menghasilkan pengalaman menyenangkan serta meningkatkan interaksi sosial individu (Young et al., 2011). Hasil dalam penelitian ini, terdapat 46 mahasiswa (68.66%) yang memiliki *FoMO* dan kecanduan media sosial dalam kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Maheswari (2013) dan Fitri (2020) dimana dalam penelitiannya mayoritas partisipan berada pada kategori *FoMO* sedang dan kecanduan media sosial sedang. Menurut penelitian Fathadika (2018) *FoMO* menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kecanduan media sosial. Namun *FoMO* bukan satu-satunya faktor yang membuat individu kecanduan media sosial, faktor lain yang memengaruhi individu mengalami kecanduan media sosial yang tidak diteliti pada penelitian ini adalah kecemasan sosial dan kesepian.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *FoMO* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Dimana semakin tinggi tingkat *FoMO* maka akan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan kecanduan media sosial dan sebaliknya semakin rendah tingkat *FoMO* maka akan semakin rendah pula tingkat kecenderungan kecanduan media sosial. Oleh karena itu, hipotesis dari penelitian ini diterima. Dalam penelitian ini juga mendapatkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki *FoMO* dan kecanduan media sosial dalam kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi, R. (2020). Hootsuite (*we are social*): indonesian digital report 2020. [Google APJII](#). (2020). penetrasi dan perilaku pengguna internet di indonesia. [Google Scholar](#)
- Artvianti, E. I. D. (2016). Identitas diri mahasiswa heavy user media sosial. *Journal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran*. [Google Scholar](#)
- Aziz, A. A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (2), 201-210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275. [Google Scholar](#)
- 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>
- Eijnden, R. J. J. M. Lemmens, J. S. & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

- 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. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Fitri, A. A. (2020). Pengaruh fear of missing out (fomo) terhadap kecanduan media sosial instagram pada remaja di DKI Jakarta. *Thesis*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. [Google Scholar](#)
- 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>
- Hair, J. J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7 ed). London: Pearson Education Limited. [Google Scholar](#)
- Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). Pola perilaku dewasa muda yang kecenderungan kecanduan situs jejaring sosial. *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 51-62. <https://doi.org/10.21009/JPPP.021.08>
- Mayfield, A. (2008). *What is social media?* London: iCrossing. [Google Scholar](#)
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 153-160. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.34544>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Pratiwi, A. & Fazriani, A. (2020). hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 97-108. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- 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>
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 525-532. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.17131>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- 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), 1-10. <https://doi.org/10.35790/jkp.v3i1.6691>
- Timbung, A. A. P. (2018). Hubungan antara fear of missing out dengan intensitas penggunaan media sosial instagram pada mahasiswa di universitas kristen satya wacana. *Skripsi*. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. [Google Scholar](#)
- 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 guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc. [Google Scholar](#)