

HUBUNGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP KECEMASAN DAN PENERIMAAN SOSIAL PADA REMAJA

Devina Alfiah Sutanti¹⁾, Evin Novianti^{2)*}, Duma Lumban Tobing³⁾, Raphita Diorarta⁴⁾
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Indonesia^{1), 2), 3), 4)}

ABSTRAK

FoMO, kecemasan, dan penerimaan sosial merupakan aspek yang saling berkaitan dengan pengalaman perkembangan remaja di tengah penggunaan media digital. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan FoMO dengan tingkat kecemasan dan penerimaan sosial pada remaja. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 356 siswa dari SMA Negeri 62, SMA Negeri 51, dan SMA Negeri 58 Jakarta Timur dipilih melalui stratified random sampling. Pengukuran dilakukan menggunakan Fear of Missing Out Scale-12 (FoMO-12), Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS), dan Adolescent Multidimensional Social Competence Questionnaire (AMSC-Q). Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan Pearson Chi-square. Sebagian besar responden memiliki FoMO sedang-tinggi (93,3%) dan 51,4% berada pada kategori kecemasan berat-kepanikan. Analisis menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dan kecemasan ($\chi^2 = 12,432$; $p < 0,001$), sedangkan hubungan FoMO dengan penerimaan sosial tidak signifikan ($\chi^2 = 1,756$; $p = 0,185$). Hasil ini menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan tingkat kecemasan, tetapi tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan penerimaan sosial pada responden penelitian.

Kata kunci: Fear of Missing Out, kecemasan, penerimaan sosial, remaja, media sosial

ABSTRACT

FoMO, anxiety, and social acceptance represent important psychosocial aspects of adolescent development in the context of intensive digital media use. This study examined the association of FoMO with anxiety levels and social acceptance among adolescents. An analytical quantitative cross-sectional design was applied to 356 students from SMA Negeri 62, SMA Negeri 51, and SMA Negeri 58 East Jakarta selected through stratified random sampling. Data were collected using the Fear of Missing Out Scale-12, Zung Self-Rating Anxiety Scale, and Adolescent Multidimensional Social Competence Questionnaire. Associations were tested with Pearson's Chi-square. Most participants reported moderate-to-high FoMO (93.3%), while 51.4% were classified as having severe anxiety to panic levels. FoMO was significantly associated with anxiety ($\chi^2 = 12.432$; $p < 0.001$), whereas its association with social acceptance was not statistically significant ($\chi^2 = 1.756$; $p = 0.185$). These findings indicate that FoMO is associated with anxiety levels but does not show a significant association with social acceptance in the studied adolescents.

Keywords: Fear of Missing Out, anxiety, social acceptance, teenagers, social media

Correspondence email : evinnovianti@gmail.com
Correspondence address : Jl. Limo Raya No.7, Cinere, Kota Depok, 16514, Indonesia

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari perkembangan fisik, psikologis, dan sosial antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai oleh perubahan yang berlangsung pada ranah biologis, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, remaja berupaya membentuk identitas, memperluas relasi dengan teman sebaya, dan menghadapi tuntutan sosial yang lebih luas lagi (Helmaliah et al., 2024; Andangjati et al., 2021; Shah et al., 2024).

Perkembangan teknologi digital ikut andil mengubah cara remaja berinteraksi, remaja tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka. Platform media sosial digunakan untuk berkomunikasi, menampilkan diri, memperoleh informasi, serta mengikuti aktivitas kelompok sebaya (Plackett et al., 2023). Remaja semakin terlibat secara intens dengan media sosialnya untuk memperoleh informasi trend aktivitas baru yang dilakukan orang lain secara terus-menerus. Kondisi tersebut meningkatkan keinginan untuk terus terhubung dan mengikuti perkembangan yang terjadi di sekitarnya melalui dunia maya.

Fenomena psikologis yang muncul salah satunya disebut Fear of Missing Out (FoMO) dapat muncul sebagai kekhawatiran ketika seseorang merasa dirinya tidak mengetahui atau tidak mengikuti pengalaman sosial yang sedang berlangsung (Widianti et al., 2024). Dorongan untuk tetap terkoneksi dapat membuat remaja lebih sering memeriksa media sosial dan pada sebagian individu dapat disertai ketegangan emosional atau kecemasan. Remaja dengan kondisi rentan seperti ini penting diperhatikan karena masa remaja merupakan periode ketika penilaian dan respons teman sebaya masih memiliki arti yang besar (Elhai et al., 2021). Penelitian Bulat et al. (2025) menunjukkan bahwa dinamika penggunaan media sosial pada remaja berkaitan dengan motivasi sosial dan keterlibatan mereka dalam aktivitas yang dilakukan secara daring. Studi lain yang dilakukan Astuti dan Kusumiati (2021) menunjukkan adanya hubungan antara FoMO dan karakteristik neurotisme pada pengguna media sosial remaja, yang berkaitan dengan kecenderungan mengalami emosi negatif.

Peneliti mencoba mengaitkan FoMO dengan kondisi psikologis pada remaja, termasuk kecemasan. Penelitian pada pelajar sekolah menengah di Thailand Kim et al. (2024) pada siswa menengah melaporkan kecenderungan kecemasan yang lebih tinggi pada individu dengan FoMO yang lebih tinggi. Temuan serupa dilaporkan oleh Tanrikulu dan Mouratidis (2023), yang menunjukkan bahwa FoMO merupakan salah satu prediktor yang berkaitan dengan kecemasan pada remaja. Gul et al. (2022) juga melaporkan bahwa karakteristik individu dan tingkat kecemasan berkaitan dengan kecenderungan mengalami FoMO.

Pola keterlibatan dalam media sosial menjadi konteks yang penting ketika FoMO dan kecemasan dikaji secara bersamaan. Semakin sering remaja berada di ruang digital, semakin banyak pula kesempatan untuk melihat pembaruan aktivitas teman sebaya Sabneno et al. (2025). Situasi tersebut dapat memperkuat dorongan untuk tetap mengikuti perkembangan sosial. Karena itu, penggunaan media digital perlu dipertimbangkan ketika menelaah kondisi psikologis remaja Dam et al. (2023).

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang dapat muncul selama masa remaja. Secara global, gangguan kecemasan termasuk persoalan yang banyak ditemukan pada kelompok usia muda dan dapat mengganggu fungsi sehari-hari (WHO, 2017). Pada remaja, gejala kecemasan yang menetap dapat memengaruhi proses belajar, relasi interpersonal, dan kemampuan menjalankan aktivitas secara optimal.

FoMO juga mempunyai keterkaitan dengan kehidupan sosial remaja. Keinginan untuk mengetahui aktivitas kelompok atau mengikuti tren dapat berkaitan dengan kebutuhan mempertahankan koneksi dengan teman sebaya. Akan tetapi, aktif mencari informasi sosial secara daring tidak selalu

berarti bahwa remaja tersebut memiliki tingkat penerimaan sosial yang rendah. Pengalaman diterima oleh lingkungan sosial dapat terbentuk dari berbagai aspek hubungan interpersonal (Andangjati et al., 2021; Shah et al., 2024).

Walaupun FoMO telah banyak dikaji bersama kecemasan dan berbagai aspek psikososial, hasil penelitian sebelumnya belum sepenuhnya seragam. Perbedaan karakteristik responden, lingkungan sosial, intensitas penggunaan media digital, serta alat ukur yang digunakan dapat menghasilkan temuan yang berbeda. Kondisi tersebut menjadi dasar penting untuk menguji hubungan FoMO dengan kecemasan dan penerimaan sosial pada konteks remaja yang diteliti.

METODOLOGI PENELITIAN

Study Design & Setting Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif analitik dengan rancangan potong lintang (cross-sectional). Analisis diarahkan untuk mengetahui ada atau tidaknya keterkaitan FoMO dengan kecemasan serta penerimaan sosial pada remaja. Setiap variabel dikategorikan berdasarkan batas yang telah ditetapkan sebelum analisis hubungan dilakukan.

Subjek penelitian adalah siswa kelas X dan XI yang terdaftar aktif di SMA Negeri 62, SMA Negeri 51, dan SMA Negeri 58 Jakarta Timur. Peserta harus mempunyai smartphone, aktif bermedia sosial, bersedia menjadi responden, dan mampu mengisi instrumen secara mandiri. Kuesioner yang tidak diselesaikan seluruhnya serta siswa yang tidak hadir pada saat pengumpulan data tidak termasuk dalam analisis.

Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah populasi yang tersedia adalah 1.584 siswa. Perhitungan dengan tingkat kesalahan 5% menggunakan rumus Slovin menghasilkan kebutuhan sampel sebanyak 356 siswa. Sampel kemudian dialokasikan secara proporsional berdasarkan tingkat kelas dan dipilih dengan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan pada Desember 2025 menggunakan kuesioner cetak yang dikerjakan langsung oleh responden.

Variables

1. *Fear Of Missing Out Scale-12 (FoMO-12).*

FoMO ditempatkan sebagai variabel independen dan diukur menggunakan FoMO-12 versi Bahasa Indonesia yang dikembangkan serta divalidasi oleh Kaloeti et al. (2021). Instrumen berisi 12 butir dengan lima alternatif jawaban, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Seluruh item memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan nilai Cronbach's alpha 0,679.

2. *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS).*

Kecemasan merupakan variabel dependen pertama dan dinilai memakai Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) yang diperkenalkan oleh Zung (1971) serta telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Terdapat 20 item dengan pilihan respons 1 (tidak pernah) hingga 4 (selalu). Rentang skor 20–34 menunjukkan kecemasan ringan, 35–49 sedang, 50–64 berat, dan 65–80 kepanikan. Nilai Cronbach's alpha dalam penelitian ini adalah 0,816.

3. *Adolescent Multidimensional Social Competence Questionnaire (AMSC-Q).*

Variabel dependen kedua, yaitu penerimaan sosial, diukur menggunakan Adolescent Multidimensional Social Competence Questionnaire (AMSC-Q) dari Gomez-Ortiz et al. (2017). Kuesioner terdiri atas 26 item dengan tujuh tingkat respons, yaitu 1 (sangat salah) sampai 7 (sangat benar). Reliabilitas instrumen pada penelitian ini mencapai Cronbach's alpha 0,896. Skor selanjutnya diklasifikasikan menjadi penerimaan sosial rendah dan tinggi sesuai kriteria penelitian.

Data Analysis

Setelah seluruh kuesioner terkumpul, jawaban responden diperiksa, diberi kode, dan dimasukkan untuk analisis statistik. Sebelum pengisian, seluruh peserta memperoleh penjelasan yang seragam mengenai tujuan studi dan cara menjawab instrumen. Hubungan antarvariabel diuji menggunakan Pearson Chi-square dengan batas kemaknaan 5%.

Ethical Consideration

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan nomor 288/XI/2025/KEP. Prinsip etik yang diterapkan mencakup otonomi, kerahasiaan, perlindungan peserta, penyampaian informasi penelitian, dan partisipasi secara sukarela.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Gambaran karakteristik responden (n=356)

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	165	46,3%
	Perempuan	191	53,7%
2	Usia		
	<16 tahun	106	29.8%
	≥16 tahun	250	70.2%
3	Kelas		
	X	178	50%
	XI	178	50%
4	Kepemilikan Smartphone		
	Ya	356	100%
	Tidak	0	0%
5	Keaktifan Penggunaan Media Sosial		
	Aktif	356	100%
	Tidak Aktif	0	0%
6	Durasi Penggunaan Smartphone		
	<3 jam/hari	62	17,4%
	≥3 jam/hari	294	82,6%
	Total	356	100%

Dari 356 siswa yang dianalisis, proporsi perempuan mencapai 53,7%. Responden berusia ≥16 tahun merupakan kelompok terbesar (70,2%), sementara jumlah siswa kelas X dan XI masing-masing sebesar 50,0%. Semua peserta memiliki smartphone dan aktif menggunakan media sosial. Sebanyak 82,6% melaporkan durasi penggunaan smartphone sedikitnya tiga jam dalam sehari.

Tabel 2 Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja (n=356)

Fear of Missing Out (FoMO)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat rendah - Rendah	24	6.7
Sedang - Tinggi	332	93.3
Total	356	100

Kategori FoMO sedang–tinggi mendominasi hasil pengukuran. Sebanyak 332 dari 356 responden (93,3%) berada pada kelompok tersebut, sedangkan 24 siswa (6,7%) termasuk kategori sangat rendah–rendah.

Tabel 3 Gambaran Kecemasan Pada Remaja (n=356)

Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Cemas ringan – Cemas sedang	173	48.6
Cemas berat – Panik	183	51.4
Total	356	100

Tingkat kecemasan pada responden terbagi dalam proporsi yang hampir sama. Kelompok cemas berat hingga kepanikan berjumlah 183 siswa (51,4%), sedangkan 173 siswa (48,6%) berada pada kategori ringan hingga sedang.

Tabel 4 Gambaran Penerimaan Sosial Pada Remaja (n=356)

Penerimaan Sosial	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Penerimaan Sosial Rendah	176	49.4
Penerimaan Sosial Tinggi	180	50.6
Total	356	100

Pengukuran penerimaan sosial menunjukkan selisih jumlah yang kecil antara kedua kategori. Sebanyak 180 responden (50,6%) masuk kategori tinggi dan 176 responden (49,4%) masuk kategori rendah.

Tabel 5 Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Kecemasan (n=356)

FOMO	Kecemasan				Total		<i>P Value</i>
	Ringan-sedang		Berat-panik				
	n	%	n	%	n	%	
Sangat rendah-rendah	20	83.3	4	16.7	24	100	<0.001
Sedang - tinggi	153	46.1	179	53.9	332	100	
Total	173	100	183	100	356	100	

Di antara responden dengan FoMO sangat rendah-rendah, 20 siswa (83,3%) berada pada kecemasan ringan-sedang dan 4 siswa (16,7%) pada kecemasan berat-kepanikan. Pada kelompok FoMO sedang-tinggi, 153 siswa (46,1%) berada pada kecemasan ringan-sedang, sedangkan 179 siswa (53,9%) berada pada kategori berat-kepanikan. Uji Pearson Chi-square memperoleh $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kedua variabel.

Tabel 6 Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Penerimaan Sosial (n=356)

FOMO	Penerimaan Sosial				Total		<i>P Value</i>
	Rendah		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	
Sangat rendah-rendah	15	62.5	9	37.5	24	100	0.185
Sedang - tinggi	161	48.5	171	51.5	332	100	
Total	176	100	180	100	356	100	

Pada kelompok FoMO sangat rendah-rendah, 15 siswa (62,5%) memiliki penerimaan sosial rendah dan 9 siswa (37,5%) memiliki penerimaan sosial tinggi. Pada kelompok FoMO sedang-tinggi, penerimaan sosial rendah ditemukan pada 161 siswa (48,5%) dan tinggi pada 171 siswa (51,5%). Perbedaan distribusi tersebut tidak signifikan secara statistik karena $p = 0,185$.

1. Jenis Kelamin

Perempuan sedikit lebih banyak daripada laki-laki dalam sampel penelitian. Komposisi tersebut serupa dengan hasil yang dilaporkan Permadi (2022) serta Lestari dan Suratmini (2024), walaupun beberapa penelitian lain menunjukkan proporsi laki-laki yang lebih besar. Perbedaan komposisi dapat berkaitan dengan karakteristik sekolah, lokasi penelitian, maupun proses penarikan sampel.

Proporsi perempuan yang lebih besar perlu dipandang sebagai karakteristik sampel ketika hasil psikososial ditafsirkan. Pengalaman bersama teman sebaya dan respons terhadap penilaian sosial dapat berbeda antarindividu. Namun, penelitian ini tidak bertujuan membandingkan FoMO atau kecemasan berdasarkan jenis kelamin, sehingga distribusi tersebut tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya perbedaan menurut gender.

2. Usia

Sebagian besar responden berusia ≥ 16 tahun. Pada rentang usia tersebut, remaja menghadapi tuntutan sekolah, kebutuhan untuk semakin mandiri, serta dinamika pertemanan yang lebih kompleks. Media sosial dapat menjadi salah satu tempat untuk mencari informasi dan memperoleh respons dari lingkungan, sehingga pengalaman di ruang digital relevan ketika kondisi psikologis remaja dibahas.

Pertambahan usia disertai perubahan dalam proses penilaian diri dan cara menghadapi lingkungan sosial. Kemandirian dan kemampuan berpikir berkembang, tetapi pengaruh kelompok sebaya masih dapat kuat. Oleh sebab itu, pengalaman emosional maupun sosial pada tahap usia yang berbeda mungkin berkaitan dengan cara remaja menggunakan media sosial dan menanggapi situasi interpersonal.

3. Kelas

Jumlah siswa kelas X dan XI sengaja diseimbangkan melalui stratifikasi sampel. Setelah alokasi tiap strata ditentukan, pemilihan peserta dilakukan secara acak. Pembagian yang sama ini memberikan representasi yang relatif setara untuk kedua tingkat kelas dalam penelitian.

Kelas X dan XI berada dalam tahap pendidikan yang mempertemukan remaja dengan jaringan pertemanan dan tuntutan sosial yang terus berkembang. Dalam kondisi tersebut, media sosial dapat menjadi salah satu lingkungan yang berkaitan dengan FoMO, kecemasan, maupun pengalaman sosial. Konteks sekolah juga relevan dalam memahami pengalaman sosial remaja sebagaimana ditunjukkan Kusumawati et al. (2024).

4. Kepemilikan Smartphone

Karena seluruh responden memiliki smartphone, status kepemilikan perangkat tidak menunjukkan perbedaan antarsubjek. Variabel tersebut karenanya tidak dapat digunakan untuk membedakan FoMO, kecemasan, maupun penerimaan sosial. Hasil ini sekaligus menggambarkan bahwa smartphone sudah menjadi perangkat yang umum dalam kehidupan peserta.

Tidak adanya variasi kepemilikan smartphone membuat analisis tidak dapat menggunakan status tersebut sebagai faktor pembeda. Fokus interpretasi lebih tepat diarahkan pada pola pemakaian dan pengalaman psikososial yang menyertainya. Smartphone dapat membantu mempertahankan komunikasi sosial, tetapi konsekuensi psikologis penggunaannya tetap bergantung pada pola serta intensitas pemakaian.

5. Keaktifan Penggunaan Media Sosial

Seluruh peserta menyatakan aktif menggunakan media sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa ruang digital telah menjadi bagian rutin dari aktivitas sosial responden. Fazria et al. (2024) juga melaporkan tingginya penggunaan media sosial pada remaja dan ditemukannya FoMO. Dengan demikian, aktivitas daring merupakan konteks yang penting dalam memahami perilaku sosial responden.

Tingkat frekuensi penggunaan menggambarkan seberapa besar waktu dan perhatian remaja tercurah pada aktivitas daring. Husnita dan Alrefi (2025) menemukan bahwa penggunaan TikTok yang lebih intens berkaitan dengan FoMO yang lebih tinggi pada siswa SMA. Paparan yang berulang terhadap pembaruan sosial dapat memberikan lebih banyak rangsangan untuk terus mengikuti informasi dan aktivitas teman sebaya.

6. Durasi Penggunaan Smartphone

Mayoritas peserta menggunakan smartphone selama sedikitnya tiga jam per hari. Angka tersebut menunjukkan tingginya keterpaparan terhadap aktivitas digital. Marini et al. (2024) juga melaporkan penggunaan smartphone yang tinggi pada remaja. Meskipun demikian, lamanya penggunaan dalam penelitian ini tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti bahwa smartphone secara langsung menimbulkan FoMO atau kecemasan.

Durasi paparan yang lebih panjang berarti remaja memiliki lebih banyak kesempatan untuk melihat pembaruan, mengamati kegiatan teman, dan melakukan komunikasi daring. Lingkungan seperti ini dapat menjadi salah satu kondisi yang menyertai munculnya FoMO ketika individu merasa perlu terus mengikuti jejaring sosial. Boer et al. (2021) melaporkan keterkaitan penggunaan smartphone dengan sejumlah aspek psikososial remaja. Penelitian ini sendiri tidak menguji durasi pemakaian sebagai prediktor independen.

7. Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Kecemasan

Analisis bivariat memperlihatkan perbedaan distribusi kecemasan menurut kategori FoMO ($\chi^2 = 12,432$; $p < 0,001$). Pada kelompok FoMO sangat rendah-rendah, 83,3% berada pada kecemasan ringan-sedang. Sebaliknya, pada kelompok FoMO sedang-tinggi, 53,9% termasuk kecemasan berat-kepanikan. Dengan demikian, kedua variabel menunjukkan keterkaitan statistik pada sampel penelitian.

Tingginya proporsi FoMO dalam penelitian ini sejalan dengan laporan Siregar et al. (2023), yang menemukan kategori sedang sebagai kelompok yang dominan pada remaja pengguna media sosial. Fazria et al. (2024) juga melaporkan adanya FoMO hingga kategori tinggi. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa FoMO merupakan fenomena yang relevan dalam pembahasan kesehatan psikososial remaja di lingkungan digital.

Hubungan tersebut dapat dilihat dari kebutuhan untuk tetap memperoleh informasi sosial dan respons emosional yang muncul ketika individu merasa tertinggal. Türk dan Koçyiğit (2025) menemukan keterkaitan FoMO dengan kesepian melalui disregulasi emosi dan kecanduan media sosial pada remaja. Temuan tersebut menggambarkan bahwa FoMO berinteraksi dengan kondisi emosional serta perilaku penggunaan media digital.

Afsari et al. (2023) melalui tinjauan literatur pada remaja Indonesia melaporkan adanya keterkaitan penggunaan media sosial dengan kecemasan. Dewanto dan Widhowati (2025) menemukan bahwa FoMO memprediksi kecemasan secara signifikan pada mahasiswa. Arah temuan tersebut serupa dengan penelitian ini, meskipun perbedaan kelompok usia, karakteristik responden, dan metode analisis perlu diperhatikan.

Besarnya hubungan FoMO dengan kecemasan tidak selalu seragam. Elhai et al. (2025) melaporkan hubungan FoMO yang lebih konsisten dengan problematic social media use dan problematic smartphone use daripada generalized anxiety. Pada orang dewasa, Soraci et al. (2025) menempatkan FoMO dan psychological distress dalam hubungan antara kepuasan hidup dan penggunaan media sosial maupun smartphone yang bermasalah. Perbedaan konstruk, instrumen, kelompok usia, dan konteks digital dapat membantu menjelaskan variasi hasil antarstudi.

Dalam penelitian ini, kecemasan berat-kepanikan lebih banyak ditemukan pada responden yang berada dalam kategori FoMO sedang-tinggi. Meskipun hubungan secara statistik bermakna, rancangan cross-sectional tidak dapat menentukan arah pengaruh. FoMO dan kecemasan dapat muncul bersamaan sebagai bagian dari kondisi psikososial remaja, sementara faktor keluarga, tuntutan akademik, karakteristik individu, dan kebiasaan bermedia sosial juga mungkin ikut berperan.

8. Hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Penerimaan sosial

Sebanyak 332 siswa (93,3%) berada pada kategori FoMO sedang-tinggi. Distribusi penerimaan sosial hampir seimbang: 180 siswa (50,6%) termasuk kategori tinggi dan 176 siswa (49,4%) kategori rendah. Pada kelompok FoMO sangat rendah-rendah, 62,5% memiliki penerimaan sosial rendah. Pada kelompok FoMO sedang-tinggi, 51,5% berada pada kategori tinggi. Uji Pearson Chi-square memberikan $\chi^2 = 1,756$ dengan $p = 0,185$, sehingga hubungan kedua variabel tidak signifikan.

Ketiadaan hubungan statistik menunjukkan bahwa FoMO yang lebih tinggi tidak selalu disertai pengalaman diterima secara sosial yang lebih rendah. FoMO berfokus pada kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial, sedangkan pengalaman sosial dibangun oleh beragam bentuk interaksi dan kompetensi. Karena itu, kedua kondisi tersebut dapat terdapat pada individu yang sama tanpa membentuk pola hubungan yang jelas dalam sampel ini.

Semua responden merupakan pengguna media sosial aktif dan 82,6% menggunakan smartphone sedikitnya tiga jam sehari. Paparan tersebut menyediakan banyak kesempatan bagi remaja untuk mengikuti aktivitas teman sebaya dan dapat menjadi konteks munculnya FoMO. Namun, keaktifan bermedia sosial tidak dengan sendirinya menunjukkan penolakan sosial. Penerimaan juga berkaitan dengan mutu relasi tatap muka, dukungan teman, dan kondisi lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini tidak sama dengan temuan Sutanto et al. (2020), yang melaporkan hubungan negatif FoMO dengan dimensi positive relations with others pada remaja pengguna media sosial. Perbedaan perlu dilihat dari konstruk yang digunakan: penelitian Sutanto et al. menilai psychological well-being, sedangkan penelitian ini menggunakan ukuran penerimaan sosial. Karakteristik peserta, instrumen, dan lingkungan penelitian yang berbeda juga dapat memengaruhi hasil.

Tidak signifikannya hubungan FoMO dengan penerimaan sosial memperlihatkan bahwa pengalaman sosial remaja tidak dapat diterangkan hanya melalui FoMO. Pada kelompok FoMO sedang-tinggi, penerimaan sosial tinggi ditemukan pada 51,5% responden, sedangkan 48,5% berada pada kategori rendah. Kedekatan proporsi tersebut mengisyaratkan adanya faktor lain yang mungkin lebih berperan dalam membentuk pengalaman penerimaan sosial.

Implikasinya, evaluasi kondisi sosial remaja sebaiknya mencakup lebih dari tingkat FoMO. Hubungan pertemanan, dukungan sosial, kemampuan adaptasi, karakteristik pribadi, iklim sekolah, dan pola penggunaan media digital dapat dipertimbangkan. Nilai $p = 0,185$ tidak

memberikan bukti statistik mengenai hubungan FoMO dan penerimaan sosial. Selain itu, desain cross-sectional tidak dapat digunakan untuk menetapkan hubungan kausal.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden berusia ≥ 16 tahun, seluruhnya memiliki smartphone dan aktif menggunakan media sosial, serta 82,6% menggunakan smartphone ≥ 3 jam per hari. FoMO sedang-tinggi ditemukan pada 93,3% responden. Uji statistik menunjukkan hubungan yang bermakna antara FoMO dan kecemasan ($\chi^2 = 12,432$; $p < 0,001$), sedangkan hubungan FoMO dengan penerimaan sosial tidak bermakna ($\chi^2 = 1,756$; $p = 0,185$). Dengan demikian, pada sampel ini FoMO berkaitan dengan kecemasan, tetapi tidak terbukti berhubungan secara statistik dengan penerimaan sosial.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO layak diperhatikan ketika kecemasan remaja dalam lingkungan digital dikaji. Namun, hasil penelitian tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa FoMO menyebabkan kecemasan atau menentukan penerimaan sosial. Kedua kondisi kemungkinan juga dibentuk oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan lain yang perlu diteliti lebih lanjut.

SARAN

Rekomendasi penelitian diarahkan pada pengelolaan penggunaan media digital, penguatan dukungan psikososial, dan pengembangan penelitian berikutnya. Remaja dianjurkan menggunakan smartphone dan media sosial secara terencana, antara lain dengan mengatur durasi penggunaan dan tetap menyediakan waktu untuk hubungan tatap muka. Mereka juga perlu mengenali respons emosional yang muncul saat menggunakan media digital dan mengembangkan cara mengelolanya sehingga kekhawatiran tertinggal informasi tidak menjadi tekanan psikologis. Orang tua dan guru dapat membuka ruang komunikasi mengenai pengalaman remaja ketika menggunakan media digital. Pendampingan sebaiknya tidak berhenti pada pembatasan waktu layar, tetapi juga membantu remaja menghadapi tekanan sosial, mengelola kecemasan, dan mengetahui sumber dukungan yang dapat diakses. Sekolah dan tenaga kesehatan dapat memperkuat upaya promotif dan preventif melalui skrining psikologis, edukasi literasi digital, latihan keterampilan sosial, serta pembelajaran regulasi emosi. Program tidak perlu berfokus hanya pada FoMO karena kondisi kecemasan dan penerimaan sosial dapat berkaitan dengan banyak faktor. Penelitian mendatang dapat menggunakan desain longitudinal atau pendekatan analitik yang lebih luas. Variabel seperti dukungan keluarga, kualitas hubungan teman sebaya, kepribadian, tekanan akademik, dan pola penggunaan media sosial dapat ditambahkan untuk memperjelas mekanisme yang berkaitan dengan FoMO, kecemasan, dan pengalaman sosial remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andangjati, M. W., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2021). Hubungan Antara Interaksi Sosial Teman Sebaya dengan Penerimaan Sosial Siswa Kelas XI. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 26(1), 2021. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/MI/article/view/33360>
- Astuti, C. N., & Kusumati, R. Y. E. (2021). The Correlation between Adolescent Social Media Active Users' Neuroticism Personality and Fear of Missing Out. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 245–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Bulat, L. R., Dzelalija, S., Kurevija, A., Saliu, K., Sastic, P., & Svetec, P. (2025). Challenge Accepted : Adolescents' Perception Of Motivation Behind Social Media Challenges. *Drustvena Istrazivanja*, 34(1), 43–63. <https://doi.org/10.5559/di.34.1.03>
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with

- neglect and negative reactions by online peers. *PLoS ONE*, 18(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- Damayanti, E., Asfar, A., Jama, F., & Suhermi. (2024). Penggunaan smartphone dan perilaku sosial pada remaja. *Window of Nursing Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.33096/won.v5i1.698>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 75(1), 2217961. <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>
- Gul, H., Firat, S., Sertcelik, M., Gul, A., Gurel, Y., & Kilic, B. (2022). Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(3), 289–294. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_34_21
- Harnimayanti, & Rosida, L. (2025). Gambaran penggunaan gadget pada remaja di kelas XI IPS SMA Negeri 1 Godean. *Micron Medical Multimedia*.
- Helmaliah, Parham, P. M., Sari, P. N., & Mahyuddin, U. (2024). *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024*. <https://www.jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/download/1268/590/5595>
- Husnita, E., & Alrefi. (2025). Hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja di SMAN 1 Indralaya Utara. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(5). <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i5.27807>
- Kadek, A., Primatanti, P., & Astini, D. (2024). Hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal* |, 4(2). <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/9934>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kim, Y., Dhammasaccakarn, W., Laeheem, K., & Rinthaisong, I. (2024). Exploring associative relationships: Family functions, anxiety, and fear of missing out as predictors of smartphone addiction among Thai adolescents. *Acta Psychologica*, 250. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104570>
- Lestari, B. D., & Suratmini, D. (2024). The relationship FoMO (Fear of Missing Out) and nomophobia with phubbing behavior among adolescent Instagram users. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 8(2), 82–89. <https://doi.org/10.20956/icon.v8i2.30750>
- Maghfirawati, O., Kamariyah, K., Mekeama, L., & Imran, S. (2023). Hubungan pola asuh orang tua dengan kecenderungan munculnya kenakalan remaja di sekolah pada siswa SMAN 4 Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1527–1533. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16466>
- Nasution, T. H., Ropi, H., & Sitorus, R. E. (2013). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Manajemen Diri Pada Pasien Yang menjalani Hemodialisis Di Ruang Hemodialisis RSUP Dr Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2). www.jik.ub.ac.id

- Plackett, R., Sheringham, J., & Dykxhoorn, J. (2023). The Longitudinal Impact of Social Media Use on UK Adolescents' Mental Health: Longitudinal Observational Study. *Journal of Medical Internet Research*, 25. <https://doi.org/10.2196/43213>
- Putri, F. R., & Aviani, Y. I. (2023). Pengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap Tingkat Stress pada Remaja Dimasa Pandemi. *R2J*, 5(2). <https://doi.org/10.38035/rrj.v5i2>
- Sabneno, T., Melyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2025). FOMO pada Remaja Pengguna Media Sosial: Adakah Peranan Kecemasan Sosial dan Harga Diri? 3, 136–146. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/12706/7435>
- Shah, E. N., Szwedo, D. E., & Allen, J. P. (2024). Adolescent close friendships, self-perceived social acceptance, and peer-rated likeability as predictors of wellbeing in young adulthood. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1435727>
- Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Di Bernardo, C., Chini, E., & Griffiths, M. D. (2025). FoMO and psychological distress mediate the relationship between life satisfaction, problematic smartphone use, and problematic social media use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24, 918–947. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01432-8>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media*. In *Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)*, 463–468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*, 42(32), 28689–28699. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>
- Türk, F., & Koçyiğit, B. (2025). The relationship between fear of missing out and loneliness among adolescents in the digital age: The mediating roles of emotion dysregulation and social media addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 13(1), 19–36. <https://doi.org/10.52380/mojet.2025.13.1.566>
- Widianti, Gushevinalti, & Perdana, D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *SOURCE Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1. <http://jurnal.utu.ac.id/jsource>