

# Hubungan Fear of Missing out dengan Social Media Addiction pada Pengguna Instagram (*Relationship Between Fear of Missing out and Social Media Addiction In Instagram Users*)

Ahmad Salim<sup>1</sup>, Ratna Jatnika<sup>2\*</sup>, Whisnu Yudiana<sup>3</sup>

Universitas Padjadjaran, Jawa Barat<sup>1,2,3</sup>

[ahmad17013@mail.unpad.ac.id](mailto:ahmad17013@mail.unpad.ac.id)<sup>1</sup>, [ratna@unpad.ac.id](mailto:ratna@unpad.ac.id)<sup>2\*</sup>, [whisnu.yudiana@unpad.ac.id](mailto:whisnu.yudiana@unpad.ac.id)<sup>3</sup>



## Riwayat Artikel

Diterima pada 1 September 2023

Revisi 1 pada 25 September 2023

Revisi 2 pada 10 Oktober 2023

Disetujui pada 18 Oktober 2023

## Abstract

**Purpose:** This study aims to see the relationship between fear of missing out and social media addiction among students of the Faculty of Psychology, Padjadjaran University who use Instagram.

**Methodology/approach:** Researchers used the fear of missing out scale (FoMOS) and the Bergen social media addiction scale (BSMAs) to measure the two variables. This research is a quantitative study using a non-experimental correlational study design. The sample collected was 94 people using stratified sampling technique which was divided into four strata (batch 2017, 2018, 2019, 2020). The Spearman test was conducted to see the correlation between the two variables.

**Results/findings:** The results obtained show a significant correlation between the two variables with a positive relationship. This shows that the higher the level of anxiety (FoMO) of an individual, the higher the tendency for the individual to show addictive behavior towards social media (SMA), Instagram.

**Limitations:** The limitation of this research lies in the number of participants, as the researchers were unable to study a broader population.

**Contribution:** This research contributes to our understanding of the relationship between fear of missing out and social media addiction and provides valuable insights for promoting responsible social media usage.

**Keywords:** *fear of missing out, social media addiction, Instagram, college students*

**How to cite:** Salim, A., Jatnika, R., Yudiana, W. (2023). Hubungan Fear of Missing out dengan Social Media Addiction pada Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmu Siber dan Teknologi Digital*, 2(1), 1-11.

## 1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi dunia sangat pesat. Salah satunya yaitu internet. Internet sekarang ini sudah menjadi teknologi yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Melihat data dari Kemp (2020a), pengguna media sosial di Indonesia mencapai angka 90% dari keseluruhan pengguna internet. Hal ini menunjukkan hampir seluruh pengguna internet di dunia menggunakan internet untuk pemakaian media sosial. Berdasarkan data dari Kemp (2020b), pengguna media sosial di Indonesia didominasi oleh kaum muda dengan usia 18-24 tahun. Rentang usia tersebut masuk dalam satu fase kehidupan yaitu dewasa awal. Fase dewasa awal adalah fase setelah remaja dan menuju ke dewasa. Pada usia ini, individu mulai mengambil tanggung jawab yang lebih besar dari sebelumnya, mereka juga mulai belajar untuk hidup mandiri. Pada fase ini juga terjadi perpindah dari jenjang sekolah menengah atas menuju ke perguruan tinggi. Mereka mulai menyandang gelar mahasiswa. Mahasiswa biasanya tinggal jauh dari orang tua mereka. Namun tidak seluruhnya, tetap ada mahasiswa yang menempuh perguruan tinggi di daerah tempat tinggal mereka sehingga tidak mengharuskan mereka untuk hidup mandiri.

Penggunaan media sosial pada mahasiswa biasanya berlandaskan pada alasan bahwa mereka ingin berkomunikasi dengan teman atau orang tua mereka (Sponcil & Gitimu, 2013). Alasan lainnya yaitu

mahasiswa berusaha mengurangi rasa bosan dan ingin mencari kesenangan di media sosial (Sponcil & Gitimu, 2013). Penelitian lain menemukan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari 6 jam dalam sehari (Wang, Chen, & Liang, 2011). Hal ini ditemukan pada lebih dari setengah partisipan yang mengikuti penelitian. Wang et al. (2011) menemukan bahwa hal tersebut memengaruhi performa akademik para mahasiswa. Ditemukan pula beberapa dampak penggunaan media sosial secara umum. Salah satu yang menarik yaitu media sosial dapat meningkatkan kecemasan. Adapun bentuk kecemasan yang erat kaitannya dengan media sosial yaitu *fear of missing out* (FoMO). Dengan semakin populerannya penggunaan ponsel seluler, rasa FoMO yang terkait dengan media sosial di perangkat *mobile* menjadi semakin umum (Gao et al., 2023). FoMO didefinisikan sebagai kecemasan yang dialami individu dikarenakan kemungkinan bahwa orang lain memiliki momen yang lebih berharga tanpa kehadiran dirinya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa FoMO merupakan salah satu faktor utama yang berperan dalam timbulnya emosi negatif seperti gejala depresi (Chai et al., 2018; Elhai et al., 2020). FoMO sebenarnya tidak selalu berhubungan dengan media sosial. Namun dengan adanya media sosial dapat menjadi pemicu FoMO atau bahkan FoMO sendiri menjadi pemicu penggunaan media sosial secara terus menerus. Penelitian sebelumnya telah mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial dan penggunaan ponsel seluler yang bermasalah berkaitan dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi (Buglass et al., 2017; Santana-Vega et al., 2019). Hal tersebut dapat berakibat pada perilaku adiktif terhadap media sosial.

Perilaku adiktif terhadap media sosial biasa disebut dengan *social media addiction* (SMA). SMA didefinisikan sebagai terlalu khawatir tentang media sosial, didorong oleh motivasi yang kuat untuk masuk atau menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan upaya untuk menggunakan media sosial sehingga mengganggu kegiatan sosial, studi/pekerjaan, hubungan interpersonal lainnya, dan/atau kesehatan dan kesejahteraan psikologis (Andreassen & Pallesen, 2014). SMA juga dapat menyebabkan ketergantungan psikologis yang patologis pada media sosial, ditandai dengan gejala adiksi perilaku (Chen, 2019). Pada mahasiswa, SMA telah terbukti memiliki dampak negatif terhadap pembelajaran, seperti mengalami distraksi, prokrastinasi yang parah, dan penurunan produktivitas akademik (Kirschner & Karpinski, 2010; Walsh et al., 2013). Penggunaan media sosial yang berlebihan seringkali melibatkan penghabisan waktu lebih banyak dalam beraktivitas di media sosial untuk hiburan ketimbang untuk belajar (Zhuang et al., 2023).

Ada berbagai jenis media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat umum. Salah satu yang paling banyak digunakan oleh kaum muda yaitu media sosial Instagram (Kemp, 2020a; NapoleonCat, 2020). Instagram sendiri di desain mudah digunakan dan memiliki keterikatan tertinggi di antara media sosial lain (Ponnusamy et al., 2020; Jackson, 2019; Dungo, 2018). Artinya pengguna Instagram cukup sering dan intensif dalam menggunakan media dan hal ini dapat berakibat pada kecanduan terhadap Instagram. Peneliti tertarik dalam melihat hubungan *fear of missing out* dengan *social media addiction* pada mahasiswa pengguna Instagram. Penelitian serupa masih sedikit ditemukan oleh peneliti di Indonesia.

## **2. Tinjauan pustaka dan pengembangan hipotesis**

### **2.1 Media Sosial**

Media sosial merupakan sebuah media yang secara umum dapat menghubungkan satu individu dengan individu lain, menyebarkan berbagai informasi, dan juga sebagai tempat berbisnis (Siddiqui & Singh, 2016). Media sosial digunakan oleh berbagai kalangan dari yang muda sampai yang tua. Di Indonesia, salah satu yang paling banyak menggunakan media sosial adalah usia dewasa awal (Kemp, 2020b). Dari berbagai *platform* media sosial, Facebook dan Instagram yang cukup banyak diminati dan muncul di berbagai sumber (Greenhouse, 2019; Statcounter, 2020; NapoleonCat, 2020). Namun menurut data NapoleonCat (2020), pada usia dewasa awal media sosial Instagram lah yang paling banyak digunakan. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, media sosial memiliki beberapa dampak positif. Di luar kemudahan yang didapat dengan adanya media sosial, terdapat dampak negatif dari media sosial, seperti menyebabkan stres, menurunkan suasana hati, menyebabkan depresi, mengurangi waktu tidur, menurunkan kepercayaan diri (terutama pada perempuan muda), menurunkan tingkat *well-being*, menurunkan kualitas hubungan, menyebabkan kesepian, dapat menjadi kecanduan, dan terakhir dapat

meningkatkan kecemasan (Brown, 2018). Ada suatu bentuk kecemasan yang memiliki kaitan erat dengan adanya media sosial ini yaitu *fear of missing out*.

## **2.2 Fear of Missing Out (FoMO)**

*Fear of missing out* (FoMO) dapat didefinisikan sebagai kecemasan yang dialami individu dikarenakan kemungkinan bahwa orang lain memiliki momen berharga tanpa kehadiran dirinya (Przybylski et al., 2013). Hal ini berawal dari kebutuhan dasar manusia yang ingin selalu terhubung dengan orang lain (Fuster et al., 2017). Oleh karena itu, media sosial bisa menjadi jembatan yang menyalurkan kebutuhan dasar tersebut. Kemudahan untuk terhubung dengan media sosial dan selalu dapat melihat hal-hal yang mungkin dilewatkan seorang individu dapat menyebabkan individu tersebut mulai mengalami perasaan tidak puas, cemas, dan tidak layak (Miller, 2012).

Fenomena FoMO ini dapat dijelaskan melalui *self determination theory* (SDT) dimana kebutuhan psikologis dasar menjadi anteseden yang membuat individu merasakan FoMO (Przybylski et al., 2013). Saat kebutuhan psikologis dasar individu tidak terpenuhi/ terpuaskan, individu tersebut mungkin merasakan perasaan cemas (Przybylski et al., 2013). Salah satu bentuk kebutuhan psikologi dasar yaitu kebutuhan sosial untuk berhubungan dengan orang lain (Fuster et al., 2017). Oleh karena itu, seseorang dengan kebutuhan psikologis dasar yang tinggi perlu bentuk pemuasan yang lebih tinggi juga, sehingga apabila hal tersebut tidak terpenuhi. Maka, individu tersebut dapat merasakan FoMO. Hal ini sejalan dengan penemuan Przybylski et al. (2013) bahwa seseorang yang memiliki tingkat kepuasan kebutuhan psikologis dasar yang rendah memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Tomczyk & Selmanagic-Lizde (2018), dimana saat seorang individu merasa dirinya ketinggalan suatu kejadian atau informasi dari individu lain, individu tersebut akan merasa cemas dan terdorong untuk tetap daring dalam media sosial. Tentu dengan perasaan cemas ini individu menjadi semakin sering menggunakan media sosial mereka.

Tugas perkembangan dari dewasa awal yang dapat menambah pemahaman akan fenomena FoMO ini yaitu *intimacy*, dimana dewasa awal mempertahankan kedekatan yang sudah mereka miliki sebelumnya, baik dengan orang tua, teman, atau pasangan romantis mereka (Coyne et al., 2013). Sebagian dari dewasa awal sudah hidup independen dan mungkin terpisah dengan orang tua maupun teman-teman mereka (Arnett, 2000), maka penggunaan media sosial menjadi solusi. Kembali lagi, untuk menjaga kedekatan dengan orang tua, teman, atau pasangan dan salah satu caranya adalah dengan mengetahui apa-apa yang dilakukan oleh mereka. Maka, apabila kebutuhan tersebut tidak tercapai dapat menimbulkan perasaan cemas (FoMO). Selama kebutuhan tersebut belum terpenuhi, individu akan terus menggunakan media sosial. Perilaku ini dapat berujung pada perilaku adiktif (Przybylski et al., 2013).

## **2.3 Social Media Addiction (SMA)**

Adiksi sendiri diartikan sebagai pola perilaku yang terus menerus (persisten) yang dicirikan oleh: keinginan atau kebutuhan untuk melanjutkan aktivitas yang menempatkannya di luar kendali sukarela; kecenderungan untuk meningkatkan frekuensi atau jumlah aktivitas dari waktu ke waktu; ketergantungan psikologis pada efek menyenangkan dari aktivitas; dan, efek merugikan pada individu dan masyarakat (Andreassen & Pallesen, 2014). Perilaku adiktif pada media sosial biasa disebut dengan *social media addiction* (SMA). *Social media addiction* didefinisikan sebagai terlalu khawatir tentang aktivitas daring yang didorong oleh motivasi yang tak terkendali untuk melakukan aktivitas tersebut, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan upaya untuk aktivitas tersebut sehingga merusak bidang kehidupan penting lainnya (Andreassen & Pallesen, 2014). Anteseden dari SMA sendiri ada beberapa, salah satunya yaitu FoMO (Aksoy, 2018). Saat individu merasakan cemas dikarenakan ketinggalan suatu informasi, individu tersebut akan mencari sumber informasi. Salah satu sumber informasi adalah media sosial. Oleh karena itu, individu tersebut akan terus menggunakan media sosial selama kebutuhan mereka akan informasi tersebut belum terpenuhi. Hal ini akan memunculkan perilaku adiktif terhadap media sosial (SMA).

Anteseden lain dari SMA adalah kurangnya kemampuan regulasi diri (Lee et al., 2017). Dewasa awal memiliki tugas perkembangan yaitu *autonomy*, dimana dewasa awal mulai belajar untuk bertanggung jawab akan tindakan mereka sendiri dan dapat membuat keputusan secara independen (Arnett, 2000). Mereka juga sudah mulai belajar untuk hidup lebih independen (Reifman et al., 2007). Apalagi para mahasiswa, sebagian sudah tidak tinggal bersama orang tua mereka. Melihat dari fakta-fakta tersebut, tugas kemampuan regulasi diri khususnya dalam menggunakan media sosial kembali pada diri mereka sendiri. Apabila mereka gagal dalam memahami konsekuensi dari tindakan mereka ataupun tidak bertanggung jawab akan tindakan mereka, maka sangat mungkin mereka menunjukkan SMA.

Dalam menjelaskan SMA, Andreassen et al. (2016) menggunakan model biopsikososial diambil dari teori Griffiths et al. (2014) mengenai gejala adiksi yang berhubungan dengan media sosial. Griffiths et al. (2014) menjelaskan ada enam komponen dari adiksi terhadap media sosial yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. *Salience* terjadi saat media sosial menjadi suatu aktivitas yang terpenting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku individu tersebut. *Mood modification* merujuk pada pengalaman subjektif yang dilaporkan sebagai konsekuensi jejaring sosial dan dapat dilihat sebagai strategi koping (contohnya, seperti perasaan melarikan diri yang menenangkan).

*Tolerance* adalah proses dimana peningkatan jumlah aktivitas media sosial diperlukan untuk mencapai efek pengubah suasana hati sebelumnya. Ini pada dasarnya berarti bahwa bagi individu yang terlibat dalam media sosial, mereka secara bertahap membangun jumlah waktu yang mereka habiskan untuk jejaring sosial setiap hari. *Withdrawal symptoms* adalah keadaan dimana perasaan yang tidak menyenangkan dan/atau efek fisik (seperti gemetar, murung, mudah marah) yang terjadi ketika individu tidak dapat terlibat dalam media sosial karena beberapa alasan. *Conflict* merujuk pada konflik antara individu dengan individu lain di sekitar (konflik antarpribadi), konflik dengan kegiatan lain (kehidupan sosial, hobi, dan minat), atau dari dalam diri individu (konflik dalam diri dan/atau perasaan subjektif dari kehilangan kendali) yang berkaitan dengan menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial. *Relapse* adalah kecenderungan untuk kembali ke perilaku sebelumnya yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan.

Hal menarik lain ditemukan oleh, Al-Menayes (2016) yang menyatakan bahwa FoMO adalah hasil dari penggunaan media sosial yang terlalu lama. Hal ini mungkin terjadi apabila individu yang sehat secara mental (tidak merasakan FoMO maupun SMA), terus menggunakan media sosial sampai titik ia mulai merasa cemas saat tidak menggunakannya dan mulai merasakan untuk semakin menggunakan SMA. Maka, hal tersebut dapat mengindikasikan FoMO. Di sini dapat dilihat bahwa FoMO jelas berhubungan dengan penggunaan media sosial dan SMA. Kemudian SMA juga berhubungan dengan penggunaan media sosial dan FoMO. Berdasarkan penjelasan tersebut, hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara FoMO dan SMA pada mahasiswa pengguna Instagram.

### 3. Metode penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental dengan jenis studi korelasional. Tujuannya adalah melihat gambaran hubungan variabel-variabel dari penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dengan karakteristik pengguna Instagram selam minimal satu tahun terakhir. Sampel minimal yang perlu diambil adalah 86 mahasiswa. Setelah dilakukan pengambilan data didapatkan sejumlah 94 mahasiswa yang mengisi kuesioner. Teknik sampling yang digunakan yaitu *stratified sampling* dengan asumsi tiap angkatan akan lebih memiliki kedekatan antar angkataannya. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* ke secara personal dengan melakukan pengacakan nama mahasiswa terlebih dahulu.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu *fear of missing out scale* (FoMOS) dan *bergen social media addiction scale* (BSMAS). FoMOS adalah kuesioner yang digunakan untuk melihat tingkat kecemasan yang dialami individu dikarenakan kemungkinan bahwa orang lain memiliki momen berharga tanpa kehadiran individu tersebut (FoMO). FoMOS disusun oleh Prybylski et al.

(2013). FoMOS terdiri dari 10 item pernyataan dengan skala pengukuran berupa skala *likert* dari 1 (tidak menggambarkan diri saya) hingga 5 (sangat menggambarkan diri saya). BSMAS adalah kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan terhadap media sosial (SMA) pada individu. BSMAS disusun oleh Andreassen et al. (2016) berdasarkan alat ukur sebelumnya yaitu BFAS (Bergen Facebook Addiction Scale) (Andreassen et al., 2012). BSMAS terdiri 6 item pertanyaan dengan skala pengukuran berupa skala *likert* dari 1 (sangat jarang) hingga 5 (sangat sering). Selain kedua alat ukur tersebut, dalam kuesioner penelitian ini juga dicantumkan pertanyaan untuk memperoleh data demografis dan data penunjang dari responden, yaitu lamanya menggunakan media sosial dalam satu hari, lamanya menggunakan Instagram dalam satu hari, jumlah media sosial yang digunakan, dan jenis media sosial yang digunakan.

Data yang diperoleh kemudian dilakukan olah dengan menggunakan bantuan program SPSS v24. Dilakukan beberapa pengujian yaitu uji statistik deskriptif dan uji korelasi *Spearman*. Uji statistik deskriptif digunakan untuk melihat gambaran variabel FoMO dan SMA. Uji korelasi *Spearman* digunakan untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Uji normalitas tidak dilakukan karena skala pengukuran dalam penelitian keduanya skala ordinal.

## 4. Hasil dan pembahasan

### 4.1 Data Demografis dan Karakteristik Responden

Responden dari penelitian berjumlah 94 orang yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dari setiap angkatan aktif, yaitu angkatan 2017, angkatan 2018, angkatan 2019, dan angkatan 2020. Selain itu juga, responden merupakan mahasiswa yang sudah menggunakan Instagram selama paling kurang setahun.

Tabel 2. Data Demografis Responden

	Kategori	Jumlah	Persentase (%) N = 94
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	21.28
	Perempuan	74	78.72
Angkatan	2017	21	22.34
	2018	24	25.53
	2019	23	24.47
	2020	26	27.66
Jumlah media sosial yang digunakan	≤ 3	18	19.15
	4	37	39.36
	5	29	30.85
	≥ 6	10	10.64
Lamanya menggunakan media sosial (dalam satu hari)	< 2 jam	5	5.32
	2 – 4 jam	36	38.30
	4 – 6 jam	30	31.91
	> 6 jam	23	24.47
Lamanya menggunakan media sosial Instagram (dalam satu hari)	< 2 jam	49	52.13
	2 – 4 jam	29	30.85
	4 – 6 jam	9	9.57
	> 6 jam	7	7.45

Jumlah responden laki-laki jauh (21.28%,  $n = 20$ ) lebih sedikit dari jumlah responden perempuan (78.72%,  $n = 74$ ). Angkatan dengan jumlah responden terbanyak yang bersedia mengikuti penelitian ini adalah angkatan 2020 (27.66%,  $n = 26$ ). Namun tidak terlalu jauh berbeda dengan angkatan lainnya, yaitu angkatan 2019 (24.47%,  $n = 23$ ), angkatan 2018 (25.53%,  $n = 24$ ), dan angkatan 2017 (22.34%,  $n = 21$ ). Jumlah media sosial yang digunakan responden paling banyak ada 4 jenis media sosial dengan jumlah responden sebanyak 39.36%, diikuti dengan 5 jenis media sosial dengan jumlah 30.85%, kemudian untuk responden yang memiliki media sosial kurang dari 4 jenis media sosial sejumlah 19.15%, dan lebih dari 5 jenis media sosial dengan jumlah 10.64%.

Data selanjutnya yaitu lamanya menggunakan media sosial dalam satu hari. Dengan jumlah responden terbanyak pada rentang 2-4 jam sebesar 38.30%, diikuti rentang 4-6 jam (31.91%), dan lebih dari 6 jam (24.47%). Hanya sedikit sekali responden yang menggunakan media sosial di bawah 2 jam dalam seharinya. Lalu data terakhir menjelaskan lebih spesifik pada lamanya menggunakan media sosial Instagram. Untuk lamanya menggunakan media sosial Instagram paling banyak berada pada rentang kurang dari 2 jam (52.13%), diikuti rentang 2-4 jam (30.85%). Namun tetap ada responden yang menggunakan media sosial Instagram pada rentang 4-6 jam (9.57%) dan lebih dari 6 jam (7.45%).

#### 4.2 Gambaran FoMO

Tabel 3. Gambaran Total Skor *Fear of Missing Out*

	<b>Median</b>	<b>Range</b>	<b>Q1</b>	<b>Q3</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>
<i>Fear of Missing Out</i>	28.00	29.00	23.00	32.00	12.00	41.00

Dari Tabel 2., dapat kita lihat median dari total skor *fear of missing out* adalah 28.00 dengan nilai kuartil 1 yaitu 23.00 dan nilai kuartil 3 yaitu 32.00. Kemudian dari data total skor *fear of missing out* yang didapatkan peneliti memiliki skor FoMO terkecil 12.00 dan skor FoMO terbesar 41.00 sehingga didapatkan *range* 29.00. Apabila dibandingkan dengan data yang berdistribusi normal seharusnya memiliki median 30, namun hasil pengambilan data menunjukkan median 28.00. Hal ini menunjukkan kalau skor kecemasan (FoMO) responden lebih rendah dari median pada data yang berdistribusi normal.

Tabel 4. Gambaran Tingkat *Fear of Missing Out*

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b> <i>N = 94</i>
Rendah	21	22.34
Sedang	68	72.34
Tinggi	5	5.32

Dari Tabel 3., dapat kita lihat kategori dari FoMO. Kebanyakan dari responden berada pada tingkat *fear of missing out* sedang (72.34%), kemudian diikuti tingkat *fear of missing out* rendah (22.34%). Hanya sedikit sekali responden yang berada pada tingkat *fear of missing out* yang tinggi (5.32%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden penelitian ini kebanyakan berada pada tingkat *fear of missing out* sedang.

#### 4.3 Gambaran SMA

Tabel 5. Gambaran Total Skor SMA

	<b>Median</b>	<b>Range</b>	<b>Q1</b>	<b>Q3</b>	<b>Min.</b>	<b>Maks.</b>
<i>Social Media Addiction</i>	17.50	22.00	13.00	21.00	6.00	28.00

Dari tabel 4., dapat kita lihat median dari total skor *social media addiction* adalah 17.50 dengan nilai kuartil 1 yaitu 13.00 dan nilai kuartil 3 yaitu 21.00. Kemudian dari data total skor *social media addiction* yang didapatkan peneliti memiliki skor SMA terkecil 6.00 dan skor SMA terbesar 28.00 sehingga didapatkan *range* 22.00. Apabila dibandingkan dengan data yang berdistribusi normal seharusnya memiliki median 18, namun hasil pengambilan data menunjukkan median 17.50. Hal ini menunjukkan kalau skor adiksi terhadap media sosial Instagram (SMA) responden sedikit lebih rendah dari median pada data yang berdistribusi normal.

Tabel 6. Gambaran Kecanduan terhadap Media Sosial Instagram

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%) N = 94
Tidak memiliki kecanduan	46	48,94
Memiliki kecanduan tingkat rendah	11	11,70
Memiliki kecanduan tingkat sedang	33	35,11
Memiliki kecanduan tingkat tinggi	4	4,26

Secara umum dapat kita lihat dari Tabel 5., bahwa jumlah responden yang tidak memiliki kecanduan terhadap media sosial Instagram ada sekitar 48.94%, kemudian tingkat kecanduan rendah ada 11,70%, tingkat kecanduan sedang ada 35,11%, dan terakhir dengan tingkat kecanduan tinggi 4,26%. Artinya, hampir setengah dari responden tidak memiliki kecanduan terhadap media sosial Instagram. Namun setengah lainnya memiliki kecanduan dengan tingkat yang berbeda-beda.

#### 4.4 Korelasi Antar Variabel

Peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji korelasi Spearman. Setelah dilakukan pengujian didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *social media addiction* ( $r = .460, p = .000$ ). Hubungan antar variabelnya bersifat positif. Hal ini berarti apabila nilai FoMO tinggi, maka nilai SMA cenderung akan tinggi juga, begitu pula sebaliknya. Apabila nilai FoMO rendah, maka nilai SMA cenderung akan rendah juga.

#### 4.5 Pembahasan

Tujuan dari penelitian adalah melihat hubungan *fear of missing out* dengan *social media addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pengguna Instagram. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *social media addiction*. Kemudian didapatkan pula bahwa hubungannya bersifat positif yang berarti apabila skor *fear of missing out* pada individu tinggi, kemungkinan skor *social media addiction*-nya juga tinggi, dan begitu pun sebaliknya. Hal ini mengindikasikan bahwa apabila seseorang memiliki kecemasan yang tinggi dikarenakan orang lain memiliki momen berharga tanpa kehadiran dirinya (*fear of missing out*), maka orang tersebut memiliki tingkat kecanduan pada media sosial Instagram (*social media addiction*) yang cenderung tinggi juga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Blackwell et al. (2017), bahkan Blackwell et al. (2017) menemukan bahwa FoMO menjadi prediktor munculnya SMA.

Hal ini terjadi akibat perasaan cemas (FoMO) tersebut akan membuat seseorang untuk terus terhubung dengan kegiatan orang lain (Przybylski et al., 2013). Salah satu cara untuk terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain adalah dengan menggunakan media sosial. Berdasarkan pada SDT, hal tersebut dilakukan oleh mahasiswa dalam rangka memuaskan kebutuhan psikologis dasar mereka. Berdasarkan pada hasil penelitian sekitar 56% responden menggunakan media sosial lebih dari 4 jam dalam satu hari. Hal ini memperlihatkan bahwa responden mahasiswa cukup lama dalam menggunakan media sosial, yang mungkin dikarenakan mereka belum mencapai kepuasan akan kebutuhan psikologis dasar mereka.

Menurut Coyne et al. (2013), salah satu tugas perkembangan dari dewasa awal yaitu *intimacy*, dimana dewasa awal mempertahankan kedekatan mereka dengan orang tua, teman, maupun pasangan mereka. Salah satu cara mempertahankan kedekatan tersebut adalah dengan menjaga komunikasi yang dapat dilakukan dengan menggunakan media sosial. Kebutuhan tersebut masih termasuk dalam kebutuhan psikologis dasar yaitu mengetahui apa yang dilakukan orang lain (Fuster et al., 2016). Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan dapat menimbulkan kecemasan (FoMO). Przybylski et al. (2013) menemukan bahwa semakin tinggi kecemasan seseorang (FoMO), maka semakin mungkin seseorang memiliki perilaku adiktif.

Perilaku adiktif terhadap media sosial dapat dijelaskan melalui tugas perkembangan dari dewasa awal. Menurut Coyne et al. (2013), tugas perkembangan tersebut adalah *autonomy*, *intimacy*, dan *identity*. Yang pertama adalah *autonomy*. Mahasiswa (dewasa awal) mulai belajar untuk lebih independen dan

mandiri, serta bertanggung jawab akan tindakan mereka sendiri. Bagaimana mereka menggunakan media sosial, berapa lama mereka menggunakan media, dan hal lainnya menjadi tanggung jawab mereka. Karena umumnya mahasiswa sudah tidak tinggal bersama orang tua mereka, maka tidak ada yang mengingatkan mereka untuk berhenti bermain media sosial. Tugas pengaturan ini kembali kepada mahasiswa itu sendiri. Kemudian yang kedua, yaitu *intimacy*. Mahasiswa mulai mengembangkan hubungan baru mereka dengan teman dan pasangan romantis mereka, selain dari hubungan mereka dengan orang tua dan teman-teman lama (Coyne et al., 2013). Karena mahasiswa biasanya tinggal jauh dari orang tua dan teman-teman mereka, maka hubungan yang sudah mereka punya sebelumnya perlu tetap dipertahankan. Salah satunya caranya adalah dengan menggunakan media sosial.

Yang ketiga yaitu *identity*. Pada masa dewasa awal ini, mahasiswa mulai mencari identitas mereka (Coyne et al., 2013). Di perguruan tinggi mahasiswa akan menemui banyak individu dari daerah dan latar belakang yang berbeda-beda (Blimling, 2010). Tempat ini menjadi tempat sangat cocok untuk dapat mencari identitas yang cocok bagi mereka. Selain itu, mahasiswa seringkali menyalurkan ide atau pikirannya dalam bentuk tulisan. Salah satu wadahnya adalah pada profil media sosial mereka. Dari situ juga, mahasiswa dapat menggali lebih dalam mengenai identitas yang mereka cari. Jika kita lihat pada gambaran demografis penelitian ini, maka akan ditemukan bahwa jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dari mahasiswa laki-laki. Hal ini merupakan hal yang wajar, karena di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pada setiap tingkatnya, perbandingan jumlah laki-laki dan perempuan adalah sekitar satu banding tiga (1:3). Hal ini menjadi keterbatasan peneliti karena belum mampu meneliti pada populasi yang lebih luas.

Berdasarkan hasil penelitian, lamanya mahasiswa menggunakan Instagram dalam satu hari paling banyak berada pada rentang kurang dari 2 jam, kemudian diikuti rentang 2-4 jam. Hal ini tidak begitu sesuai dengan penelitian Lup et al. (2015) bahwa rata-rata penggunaan Instagram pada usia dewasa awal yaitu 2 jam 30 menit. Namun berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa mahasiswa yang menggunakan Instagram lebih dari 4 jam, bahkan lebih dari 6 jam dalam satu harinya. Melihat dari kasus ini, peneliti ingin menambahkan pemahaman bahwa seseorang yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam dalam sehari bisa tidak mengidap adiksi terhadap media sosial. Hal ini dijelaskan Andreassen & Pallesen (2014), bahwa sedikit-tidaknyanya mereka yang mengidap harus menunjukkan enam gejala adiksi yang dijelaskan oleh Griffiths (2005) sebelumnya. Selain itu, bisa diambil contoh seorang administrator media sosial pada perusahaan A, selama ia bekerja di siang hari ia akan terus menggunakan media sosial, tetapi itu tidak berarti ia masuk pada kategori orang dengan adiksi terhadap media sosial. Oleh karena itu, kecanduan media sosial dilihat kembali melalui gejala-gejala adiksi itu sendiri.

Apabila melihat kembali pada gambaran FoMO pada responden, mayoritas memang berada pada tingkat kecemasan sedang, bukan tinggi. Namun apabila melihat pada gambaran SMA, lebih dari setengah responden memiliki kecanduan terhadap media sosial Instagram. Hal ini berarti kecenderungan untuk kecanduan terhadap media sosial Instagram cukup tinggi. Walaupun kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa sedang-sedang saja. Menurut peneliti ada faktor lain yang bisa menjelaskan fenomena SMA ini, selain daripada FoMO. Salah satunya adalah *platform* media, yaitu aplikasi Instagram, yang memungkinkan penggunaannya menemukan lebih banyak konten yang memang menjadi ketertarikan atau minat mereka. Kebaruan Instagram, serta antarmuka uniknya, menjadikannya media sosial tersebut dengan kemungkinan penggunaan intensif dan konsekuensi psikologis (Ponnusamy et al., 2020). Selain itu, menurut peneliti Instagram didesain mudah digunakan, pengguna hanya perlu menarik layar ke bawah dan konten serupa dengan konten yang kita minati akan muncul dengan sendirinya.

Selain itu, kebutuhan sosial individu juga dapat memengaruhi penggunaan individu terhadap media sosial Instagram, yang pada akhirnya membuat individu tersebut kecanduan terhadap media sosial Instagram. Kebutuhan sosial inilah yang membuat seseorang kecanduan akan media sosial Instagram. Hal ini sejalan dengan penemuan Ponnusamy et al. (2020) yaitu kebutuhan akan dikenali (*recognition needs*) dan kebutuhan sosial (*social needs*) merupakan dua kebutuhan utama yang menjadi motivasi seseorang kembali menggunakan Instagram lagi dan lagi. Selain itu, Ponnasumy et al. (2020) juga

menemukan bahwa mahasiswa merasa berkewajiban untuk menanggapi permintaan sosial dari orang lain yang berarti mereka dapat menghabiskan lebih banyak waktu di Instagram untuk tujuan hubungan sosial. Hal ini dapat berakibat pada kecanduan Instagram.

## 5. Kesimpulan dan saran

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang diukur, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Social Media Addiction* (SMA) pada mahasiswa. Peneliti bertujuan untuk melihat hubungan *fear of missing out* dengan *social media addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran pengguna Instagram. Kelompok populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Padjadjaran pada setiap tingkatan aktif (mahasiswa tingkat 1, mahasiswa tingkat 2, mahasiswa tingkat 3, mahasiswa tingkat 4) dan dengan karakteristik partisipan menggunakan Instagram minimal satu tahun. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan peneliti, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sejumlah 72.34% responden memiliki tingkat *fear of missing out* sedang yang artinya bahwa lebih dari setengah responden kecanduan terhadap media sosial Instagram pada tingkat kecanduan sedang.
2. *Fear of missing out* memiliki korelasi positif dengan kecanduan media sosial (*social media addiction*) Instagram. Setelah dilakukan uji korelasi Spearman, didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *social media addiction* ( $r = .460, p = .000$ ). Hal ini berarti semakin tinggi kecemasan (FoMO) yang dirasakan individu akan semakin tinggi pula kecanduan (SMA) terhadap media sosial Instagram.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah meneliti menggunakan media sosial lain. Misalnya, Twitter, TikTok dan lain-lainnya. Kemudian meneliti menggunakan metode eksperimental supaya bisa melihat variabel mana yang memiliki pengaruh terhadap variabel lain. Selain itu, memperhatikan lagi proporsi dari responden yang mengikuti penelitian. Contohnya, proporsi jenis kelamin, tiap-tiap stratanya, dan lain-lain. Yang terakhir, menghapus beberapa item pada alat ukur FoMOS karena memiliki *loading factor* yang sangat rendah. Hal ini dilakukan untuk dapat mencapai *good fit* dari kriteria indeks yang ada pada metode CFA (*Confirmatory Factor Analysis*).

## Referensi

- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865. doi: 10.12973/eu-jer.7.4.861
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053-4061. <http://dx.doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037//0003-066X.55.5.469
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Blimling, G. (2010). The growth and development of college students. *Kendal Hunt Publishing*. Retrieved March, 28, 2014.
- Brown, J. (2018). *Apa saja bukti pengaruh media sosial kehidupan Anda*. Diakses pada 21 Mei 2020, dari <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-42679432>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.

- Chai, H. Y., Niu, G. F., Chu, X. W., Wei, Q., Song, Y. H., & Sun, X. J. (2018). Fear of missing out: What have I missed again?. *Advances in Psychological Science*, 26(3), 527.
- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80-92.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125-137.
- Dungo, L. (2018). Instagram Use in Emerging Adults. *Undergraduate Honors Theses*, 69. [https://ir.lib.uwo.ca/psychK\\_uht/69](https://ir.lib.uwo.ca/psychK_uht/69)
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, 101, 105962.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1).
- Gao, B., Shen, Q., Luo, G., & Xu, Y. (2023). Why mobile social media-related fear of missing out promotes depressive symptoms? the roles of phubbing and social exclusion. *BMC psychology*, 11(1), 1-10.
- Greenhouse. (2020). *Indonesia's Social Media Landscape: An Overview*. Diakses pada 30 Maret 2020, dari <https://greenhouse.co/blog/indonesias-social-media-landscape-an-overview/>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. Dalam *Behavioral addictions* (hal. 119-141). Academic Press.
- Jackson, D. (2019). *Instagram vs Facebook: which is best for your brand's strategy?*. Diakses pada 1 Oktober 2020, dari <https://sproutsocial.com/insights/instagram-vs-facebook/>
- Kemp, S. (2020a). *DIGITAL 2020: 3.8 BILLION PEOPLE USE SOCIAL MEDIA*. Diakses pada 30 Maret 2020, dari <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
- Kemp, S. (2020b). *DIGITAL 2020: INDONESIA*. Diakses pada 30 Maret 2020, dari <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in human behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Lee, E. W., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). Extending the social cognitive model—Examining the external and personal antecedents of social network sites use among Singaporean adolescents. *Computers in Human Behavior*, 67, 240-251.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.
- Miller, S. (2012). *Fear of Missing Out: Are You a Slave to FoMO?*. Diakses pada 15 Juni 2020, dari [https://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T\\_Tg48015.wF](https://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T_Tg48015.wF)
- NapoleonCat. (2020). *Share of Instagram users in Indonesia as of August 2020, by age*. Diakses pada 25 September 2020, dari <https://www.statista.com/statistics/1078350/share-of-instagram-users-by-age-indonesia/>
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and Outcomes of Instagram Addiction: Psychological Well-Being as Moderator. *Computers in Human Behavior*, 107, 106294. doi:10.1016/j.chb.2020.106294
- 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>

- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 37-48.
- Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M., & Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar*, 27(59), 39-47.
- Siddiqui, S. & Singh, T. (2016). Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71-75.
- Sponcil, M., & Gitimu, P. (2013). Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research*, 4, 1.
- StatCounter. (2020). *Social Media Stats Indonesia*. Diakses pada 30 Maret 2020, dari <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/indonesia>
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173-183.
- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541-549. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048>
- Walsh, J. L., Fielder, R. L., Carey, K. B., & Carey, M. P. (2013). Female college students' media use and academic outcomes: Results from a longitudinal cohort study. *Emerging Adulthood*, 1(3), 219-232.
- Wang, Q., Chen, W., & Liang, Y. (2011). The effects of social media on college students. *MBA Student Scholarship*, 5, 1-12.
- Zhuang, J., Mou, Q., Zheng, T., Gao, F., Zhong, Y., Lu, Q., ... & Zhao, M. (2023). A serial mediation model of social media addiction and college students' academic engagement: the role of sleep quality and fatigue. *BMC psychiatry*, 23(1), 1-10.