

Remaja Fear Of Missing Out : Bagaimana Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Relatedness?

Aulia Selfianti¹, Nur Saqinah Galugu², Muhammad Irham Zainuri³, Imam Pribadi⁴, Ainul Fahmi⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

auliaselfianti17@student.umpalopo.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Fokus penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Palopo yang aktif menggunakan Instagram minimal satu jam per hari. Populasi penelitian berjumlah 428 siswa, dengan sampel 107 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria pemilihan ini berpotensi menimbulkan bias dan dapat mempengaruhi generalisasi hasil, namun relevan untuk memahami pola penggunaan Instagram yang tinggi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Instrumen penelitian mencakup skala intensitas penggunaan Instagram, *relatedness*, dan FoMO, yang dikembangkan menggunakan skala Likert. Reliabilitas dan validitas instrumen telah diuji dengan Cronbach's Alpha > 0,7 dan validitas menggunakan *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh signifikan terhadap FoMO ($p < 0,05$), sementara *relatedness* tidak memiliki pengaruh signifikan ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO dipicu lebih oleh interaksi dan perbandingan sosial yang terjadi di Instagram daripada kebutuhan keterikatan sosial (*relatedness*). Analisis regresi menunjukkan bahwa variabel penggunaan Instagram dan *relatedness* secara simultan berkontribusi sebesar 23,1% terhadap FoMO, menyiratkan adanya faktor lain di luar penelitian ini yang mempengaruhi fenomena tersebut. Penelitian ini menyarankan perlunya pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak psikologis penggunaan media sosial dan menyarankan orang tua serta institusi pendidikan untuk membantu remaja dalam mengurangi dampak negatif dari FoMO. Implikasi praktisnya termasuk edukasi mengenai keseimbangan penggunaan media sosial dan peningkatan kesadaran tentang risiko perbandingan sosial. Temuan ini terutama relevan untuk platform seperti Instagram, namun keterbatasan penelitian ini terkait generalisasi terhadap platform media sosial lain perlu diperhatikan dalam studi lanjutan.

Kata kunci: Media Sosial Instagram, Keterkaitan, *Fear Of Missing Out*

Adolescents Fear Of Missing Out : How Does Influence Of Instagram's Social Media Use Intensity And Relatedness?

Aulia Selfianti¹, Nur Saqinah Galugu², Muhammad Irham Zainuri³, Imam Pribadi⁴, Ainul Fahmi⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Palopo, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

auliaselfianti17@student.umpalopo.ac.id

Abstract

This study aims to explore the relationship between the intensity of Instagram use and Fear of Missing Out (FoMO) behavior in adolescents. The focus of this study was grade XI students of SMA Negeri 1 Palopo who actively use Instagram for at least one hour per day. The study population was 428 students, with a sample of 107 students selected using purposive sampling technique. This selection criterion has the potential to cause bias and can affect the generalization of the results, but is relevant to understanding the pattern of high Instagram use. The study used a quantitative method with a correlational design. The research instrument included a scale of intensity of Instagram use,

relatedness, and FoMO, which was developed using a Likert scale. The reliability and validity of the instrument have been tested with Cronbach's Alpha > 0.7 and validity using Pearson Product Moment. The results showed that the intensity of Instagram use had a significant effect on FoMO ($p < 0.05$), while relatedness did not have a significant effect ($p > 0.05$). These findings suggest that FoMO is triggered more by social interactions and comparisons that occur on Instagram than by the need for social attachment (relatedness). Regression analysis showed that the variables of Instagram usage and relatedness simultaneously contributed 23.1% to FoMO, implying that there are other factors outside this study that influence the phenomenon. This study suggests the need for a more comprehensive understanding of the psychological impact of social media use and suggests parents and educational institutions to help adolescents reduce the negative impact of FoMO. Practical implications include education on the balance of social media use and increasing awareness of the risks of social comparison. These findings are especially relevant to platforms such as Instagram, but the limitations of this study regarding generalization to other social media platforms need to be considered in further studies.

Keywords: Social Media Instagram, Relatedness, Fear Of Missing Out

Pendahuluan

Perkembangan teknologi modern, terutama dalam bidang media sosial, telah mempengaruhi perilaku remaja di berbagai aspek kehidupan (Nasution, 2021). Di Indonesia, Instagram menjadi salah satu platform media sosial paling populer dengan lebih dari 108,9 juta pengguna pada Mei 2022 (Mustajab, 2023) (Raihan Hasya, 2023). Penggunaan Instagram, khususnya di kalangan remaja, sering dikaitkan dengan fenomena psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO menggambarkan rasa cemas dan ketakutan seseorang untuk tertinggal dari informasi atau pengalaman yang dibagikan oleh orang lain melalui media sosial (Elhai et al., 2016). Perilaku ini dipicu oleh keinginan untuk terus memantau aktivitas orang lain, yang kerap menimbulkan perbandingan sosial dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Wibowo & Nurwindasari, 2019).

Survei Nasional Australia tentang Stres dan Kesehatan menemukan bahwa lebih dari 60% remaja mengalami kecemasan ketika mereka tidak ikut berpartisipasi pada aktivitas media sosial temannya, sedangkan lebih dari 51% melaporkan individu merasa cemas ketika tidak berpartisipasi dalam aktivitas teman-teman mereka (Gordon, 2022). Di Indonesia sendiri, data survei menunjukkan bahwa 412 dari 648 remaja, atau 64,6%, mengalami FoMO terkait media sosial (Kaloeti et al., 2021). Apabila fenomena ini berkelanjutan, maka akan berdampak pada psikis sehingga bisa menyebabkan banyak dampak negatif lainnya seperti lelah, stress, depresi bahkan gangguan tidur (Anggraeni, 2021).

Pemilihan Instagram sebagai fokus utama dalam penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa platform ini tidak hanya memungkinkan pengguna berbagi foto dan video, tetapi juga mempromosikan keterlibatan sosial melalui fitur *Stories* dan *Feeds*. Dibandingkan platform lain seperti TikTok atau Snapchat, Instagram lebih sering digunakan untuk menciptakan kesan ideal diri dan berbagi pencapaian, sehingga memicu perbandingan sosial yang lebih intens (Wibowo & Nurwindasari, 2019). Kondisi ini membuat Instagram menjadi salah satu media paling relevan untuk mempelajari FoMO di kalangan remaja Indonesia.

Teori motivasi sosial dan teori perbandingan sosial relevan untuk memahami bagaimana perilaku FoMO berkembang. Menurut teori perbandingan sosial, individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan dengan orang lain, terutama dalam konteks media sosial. Selain itu, teori kebutuhan ERG (*Existence, Relatedness, Growth*) oleh Clayton Alderfer (1972) menegaskan pentingnya keterikatan sosial atau *relatedness* dalam

memenuhi kebutuhan psikologis individu (Nafis & Augustinah, 2023) (Robbin, 2017). Dalam konteks ini, penggunaan Instagram memungkinkan remaja memenuhi kebutuhan *relatedness* dengan berinteraksi secara virtual (Sakti & Yulianto, 2013). Namun, keterikatan yang berlebihan dapat memicu kecemasan dan FoMO ketika individu merasa dirinya tertinggal (Lius, 2017).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap FoMO (Dewi et al., 2022). Namun, penelitian ini akan memperdalam pemahaman dengan menambahkan variabel *relatedness* untuk melihat apakah keterikatan sosial dapat mengurangi atau justru memperburuk FoMO. SMA Negeri 1 Palopo dipilih sebagai lokasi penelitian karena tingginya aktivitas media sosial di kalangan siswa, dengan rata-rata penggunaan Instagram mencapai 1-2 jam per hari. Meskipun studi ini fokus pada satu sekolah, temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang pola perilaku remaja Indonesia.

Penelitian ini dilakukan pada periode pascapandemi, di mana penggunaan media sosial meningkat secara signifikan. Ini merupakan konteks penting karena masa transisi dari pembelajaran daring ke tatap muka dapat memengaruhi intensitas penggunaan media sosial dan perilaku FoMO di kalangan siswa. Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan bahwa media sosial tidak hanya memberikan dampak negatif, tetapi juga manfaat, seperti meningkatkan keterhubungan sosial dan memberikan sumber informasi yang bermanfaat. Dengan demikian, studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang seimbang mengenai dampak media sosial pada remaja.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana intensitas penggunaan Instagram dan *relatedness* memengaruhi perilaku FoMO. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua, guru, dan pembuat kebijakan untuk membantu remaja dalam mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Sampel penelitian terdiri dari 107 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Palopo, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan ini adalah siswa yang aktif menggunakan Instagram dengan frekuensi minimal satu jam per hari. Meskipun metode sampling ini berpotensi menimbulkan bias dan tidak mencakup variasi dalam penggunaan media sosial, pemilihan ini difokuskan untuk memahami pola pengguna Instagram yang intens di kalangan remaja.

Skala intensitas penggunaan media sosial Instagram digunakan untuk mengukur tingkat penggunaan Instagram dengan menggunakan aspek-aspek dari teori Del Barrio yang dimodifikasi oleh (Ramadhan et al., 2022) terdiri dari aspek *attention* (perhatian), *comprehension* (penghayatan), *duration* (durasi) dan *frequency* (frekuensi). (Desi Tri Satriani, 2014) merevisi dan memperbarui skala *Relatedness*, terdiri dari dua aspek yaitu *intimacy* (keintiman) dan *acceptance* (penerimaan) yang berasal dari teori Richer dan Vallerand (1998). Skala FoMO sendiri menggunakan aspek dari teori Andrew K. Przybylski (2013) kemudian di modifikasi oleh (Suga, 2020), terdiri dari aspek kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan *relatedness*.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari skala intensitas penggunaan Instagram, *relatedness*, dan FoMO. Kuesioner dirancang dengan menggunakan skala Likert yang mencakup pilihan sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak

setuju (Nailis Sangadah, 2023). Untuk memastikan bahwa pertanyaan yang diajukan mencerminkan dimensi FoMO dan intensitas penggunaan Instagram dengan akurat, item kuesioner dikembangkan berdasarkan studi literatur dan diuji validitasnya menggunakan uji Pearson Product Moment. Proses pengembangan kuesioner melibatkan pengujian awal terhadap 20 siswa untuk mengidentifikasi item yang relevan dan mengukur FoMO, serta mengevaluasi frekuensi dan durasi penggunaan Instagram.

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mengukur variabel yang dimaksud. Hasil analisis menunjukkan bahwa semua item dalam kuesioner memiliki koefisien validitas yang signifikan. Reliabilitas pengukuran diuji dengan menggunakan Cronbach's alpha, di mana nilai alpha untuk setiap variabel (intensitas penggunaan Instagram, *relatedness*, dan FoMO) menunjukkan hasil di atas 0,70, yang menunjukkan konsistensi yang baik dari instrumen penelitian.

Sebelum analisis regresi dilakukan, uji asumsi klasik dilaksanakan, termasuk uji normalitas, homoskedastisitas, dan multikolinearitas. Uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov, sedangkan homoskedastisitas diuji menggunakan grafik residual. Hasil menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis regresi.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan program SPSS 25.0 untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram dan *relatedness* terhadap FoMO. Meskipun analisis regresi dapat menunjukkan hubungan antar variabel, penting untuk dicatat bahwa penelitian ini tidak dapat secara langsung menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi FoMO, seperti kecemasan, tekanan sosial, dan kesejahteraan mental, tidak diukur dalam penelitian ini, sehingga potensi variabel yang berpengaruh tetap terbuka untuk penelitian selanjutnya.

Sampel yang diambil mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi remaja di Indonesia, terutama karena penelitian ini terbatas pada siswa yang menggunakan Instagram dengan intensitas tertentu. Selain itu, tidak ada pengendalian bias dalam pengisian kuesioner, yang mungkin terjadi di lingkungan sekolah. Faktor-faktor lingkungan, seperti tekanan akademis dan hubungan sosial, juga tidak diperhitungkan dalam analisis ini, yang mungkin mempengaruhi hasil.

Hasil dan Pembahasan

Uji Kualitas Data

Uji validitas dan reliabilitas digunakan untuk menarik kesimpulan dari penelitian ini adalah dua aspek evaluasi kualitas data yang sangat bergantung pada data asli.

1. Uji Validitas

Untuk memeriksa apakah item-item tersebut valid, peneliti menggunakan Uji *Pearson Product Moment* SPSS 25 untuk membandingkan skor item dengan skor karakteristik keseluruhan. Instrumen tersebut dianggap sah menurut Sugiyono (2013) apabila nilai r yang dihitung lebih besar dari r tabel. Dengan demikian hasil dari $df = 105$ ($n - k = 107 - 2$) sebagai rumus, maka nilai r -tabel dalam penelitian ini adalah 0,176.

Terlihat pada tabel bahwa terdapat 54 item pernyataan dalam variabel tersebut. Item tersebut divalidasi untuk dimasukkan dalam pemrosesan data lebih lanjut karena koefisien korelasi Pearson (hitungan r) melampaui nilai kritis (tabel r) sebesar 0,176, menurut uji validitas. Selain itu, nilai- p menunjukkan bahwa semua variabel memiliki nilai- p yang lebih tinggi dari 5%, yang berarti bahwa hasil apa pun yang lebih rendah dari 5% dapat dianggap sah. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa semua indikator variabel sah.

2. Uji Reliabilitas

Dengan menghitung koefisien alfa (*Cronbach's alpha*) untuk setiap variabel yang dipertimbangkan, pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur menghasilkan hasil yang konsisten di beberapa evaluasi. Nilai alfa Cronbach untuk setiap variabel studi ditunjukkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Uji Reliabilitas Tiap Variabel

Nama Variabel	Koefisien Alpha	Keterangan
Penggunaan Media Sosial Instagram	0.845	Reliabel
<i>Relatedness</i>	0.746	Reliabel
FoMO	0.758	Reliabel

Hasil perhitungan tabel di atas bahwa semua nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari standar yang telah ditetapkan. Jika koefisien reliabilitas lebih dari 0,60, alat tersebut dianggap memiliki tingkat konsisten yang baik. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian dan masing-masing variabel penelitian merupakan indikator kualitas yang dapat dipercaya.

Uji Asumsi Klasik

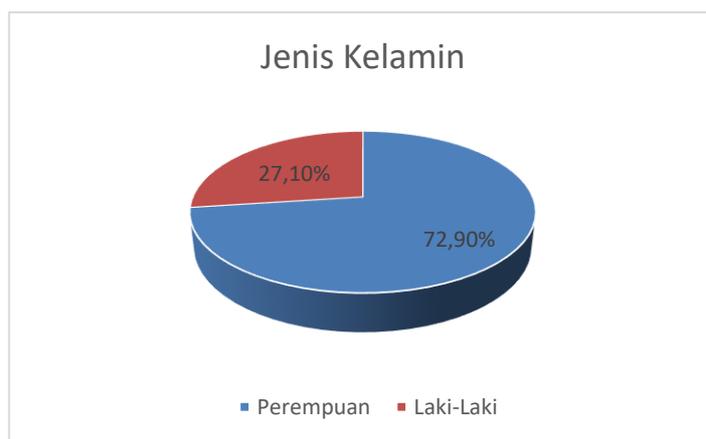
1. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan *kolmogrov smirnov* dilakukan untuk mengetahui hasil perhitungan yang bersifat normalitas, data dianggap normal jika nilai alfa lebih dari 5% (atau 0,05). Untuk selanjutnya data diolah pada tabel uji *one sample kolmogrov smirnov*.

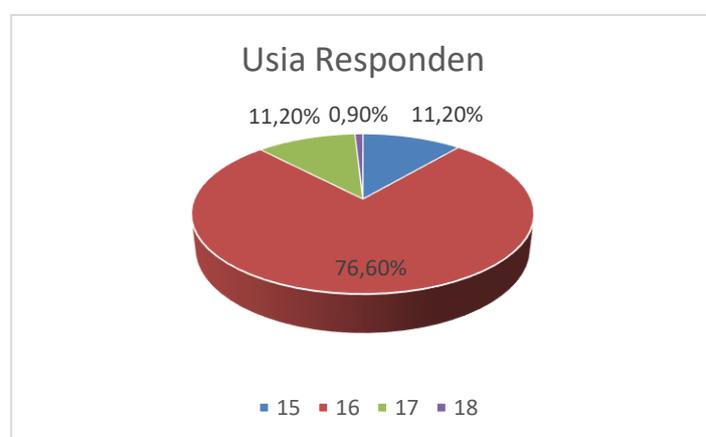
Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		107
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	4,98085762
Most Extreme Differences	Absolute	0,049
	Positive	0,045
	Negative	-0,049
Test Statistic		0,049
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Tingkat signifikansi sebesar 0,200 menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, menurut temuan penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa data dapat dianalisis secara statistik parametrik.



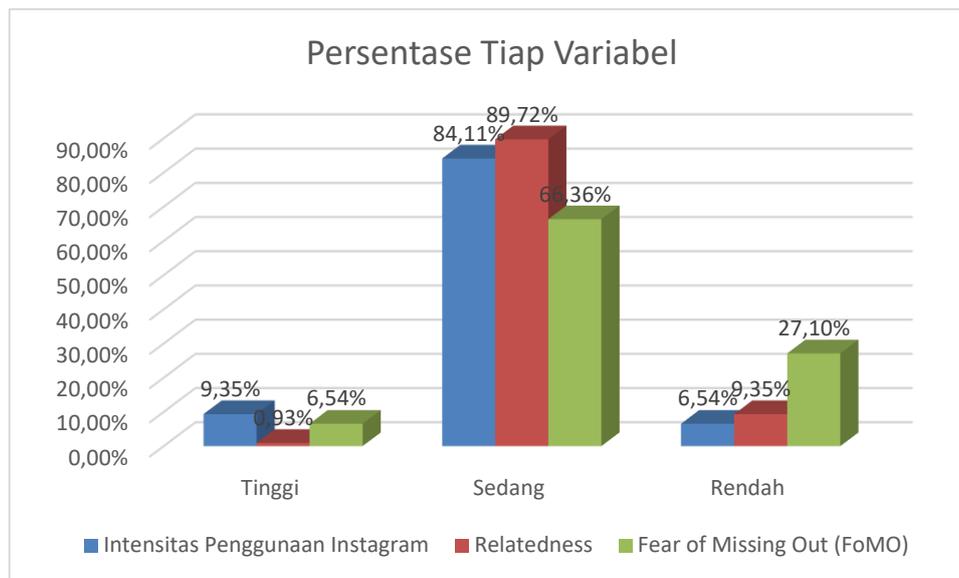
Gambar 1. Kriteria Jenis Kelamin



Gambar 2. Sebaran Usia Responden

Gambar 1 dan 2 menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan, $n = 78$ melebihi responden laki-laki, $n = 29$. Seluruh responden merupakan siswa-siswi SMA Negeri 1 Palopo kelas XI berusia 15 sampai 18 tahun, dengan usia dominan 16 tahun, meliputi 76,6% responden.

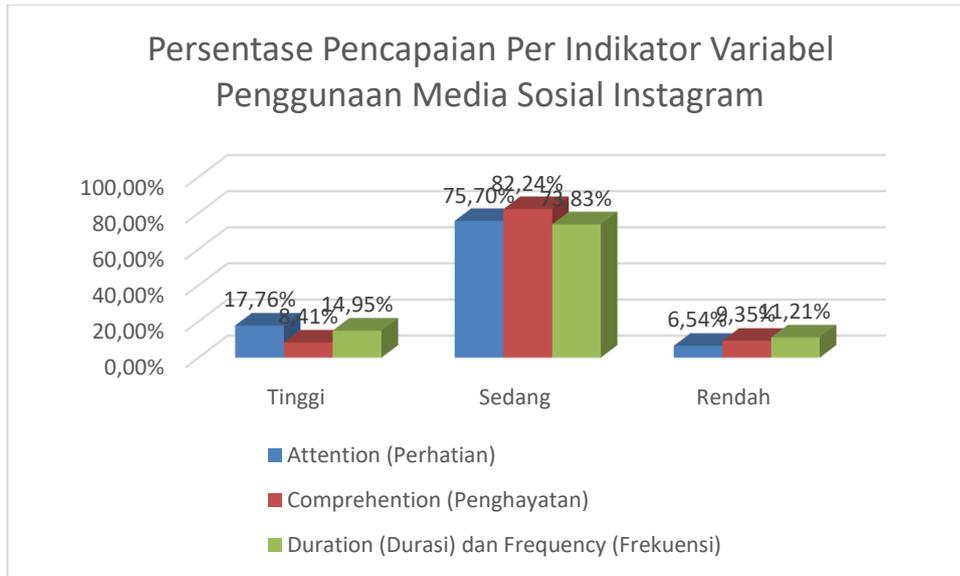
Dari analisis demografis, ditemukan bahwa terdapat perbedaan antara responden laki-laki dan perempuan terkait intensitas penggunaan Instagram dan tingkat FoMO. Data menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki rata-rata nilai FoMO yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap FoMO akibat perbandingan sosial yang lebih tinggi di media sosial.



Gambar 3. Persentase Tiap Variabel

Hasil untuk setiap variabel ditunjukkan pada tabel di atas sesuai dengan kategorisasi yang ditentukan. Secara garis besar, diketahui bahwa ketiga variabel memiliki persentase tinggi pada kategori sedang, dimana pada variabel intensitas penggunaan media sosial instagram sebesar 84,11% pada kategori sedang, sedangkan hanya sebesar 9,35% dalam kategori tinggi. Adapun pada variabel relatedness yaitu sebesar 89,72% yang termasuk dalam kategori sedang, sedangkan yang berada pada kategori tinggi hanya sebesar 0,93% dan sisanya pada kategori rendah sebesar 9,35%. Sama halnya dengan variabel FoMO yang menunjukkan kategori sedang dengan persentase sebesar 66,36% dan yang berada pada kategori rendah sebesar 27,10%.

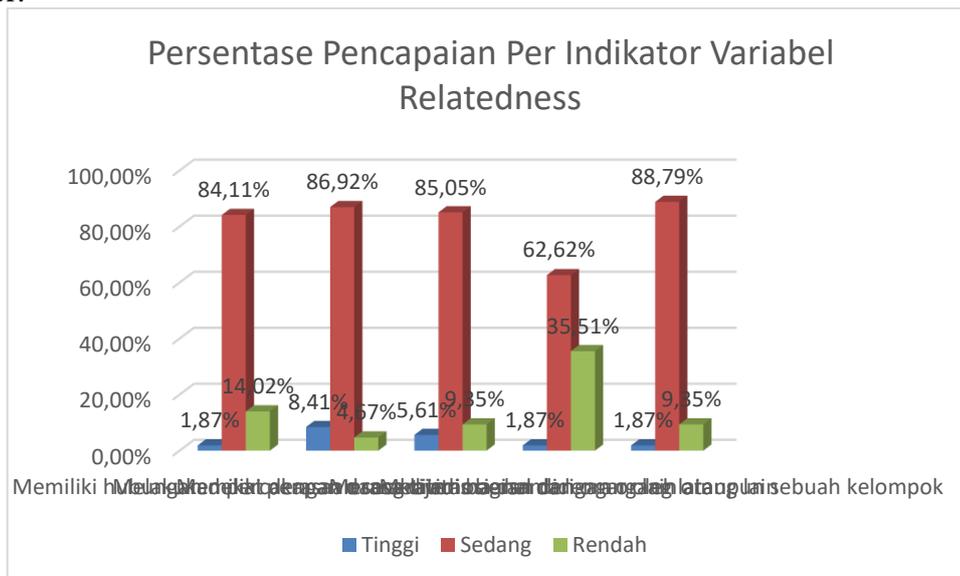
Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial instagram siswa kelas XI SMA Negeri 1 Palopo berada pada kategori sedang yakni dengan persentase sebesar 84,11%, sedangkan siswa yang berada pada kategori tinggi hanya sebesar 9,35%. Hal ini menunjukkan bahwa instagram cukup digunakan oleh siswa di SMA Negeri 1 Palopo, khususnya mereka yang berada di kelas XI. Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan terbatasnya akses penggunaan *handphone* oleh para orang tua siswa, selain itu juga karena pemberlakuan peraturan tiap guru mata pelajaran yang tidak mengizinkan siswa bermain *handphone* saat proses belajar mengajar berlangsung. Hal tersebut sejalan dengan data rata-rata penggunaan media sosial instagram siswa SMA Negeri 1 Palopo yakni 1-2 jam perhari dengan persentase sebesar 37,4%. Data berikut diperoleh dari melihat masing-masing indikator.



Gambar 4. Persentase Pencapaian Per Indikator Variabel Penggunaan Media Sosial Instagram

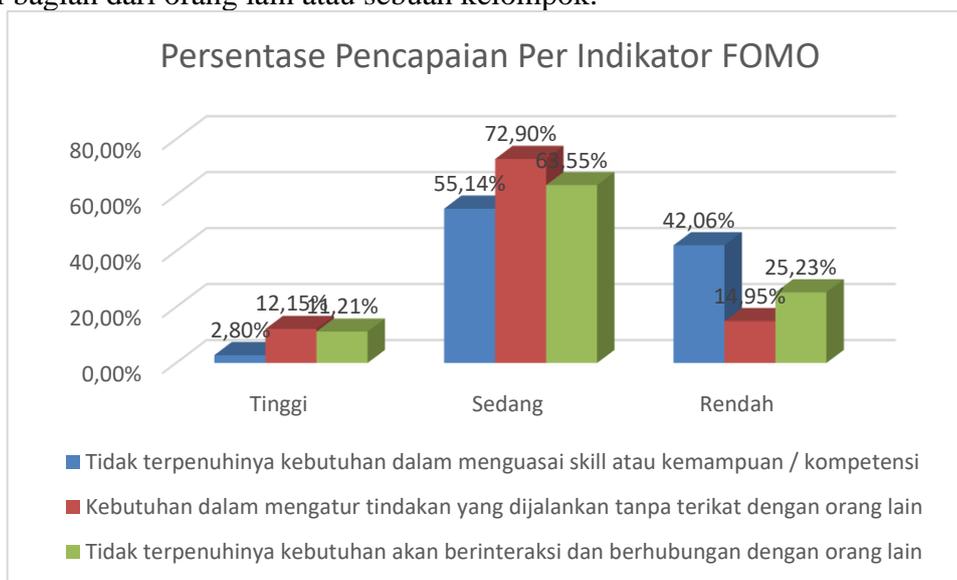
Gambar 4 menunjukkan bahwa seluruh indikator penggunaan media sosial instagram berada dalam kategori sedang. Pada indikator *attention* sebesar 75,70%. Kemudian hasil pada indikator *comprehention* sebesar 82,24%. Adapun hasil sebesar 73,83% berasal hasil indikator *duration dan frequency*. Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor atau indikator diatas cukup mempengaruhi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Palopo dalam menggunakan media sosial instagram.

Hasil analisis data yang ada menunjukkan bahwa *relatedness* siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 89,72%, sedangkan *relatedness* siswa yang ada pada kategori tinggi hanya sebesar 0,93%. Data tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Palopo umumnya memiliki hubungan keterikatan (*relatedness*) yang termasuk dalam kategori sedang. Namun, data berikut diperoleh dari melihat masing-masing indikator.



Gambar 5. Persentase Pencapaian Per Indikator Variabel Relatedness

Gambar 5 menunjukkan bahwa seluruh indikator *relatedness* berada dalam kategori sedang. Siswa yang memiliki hubungan dekat dengan orang lain sebesar 84,11%, siswa yang biasanya melakukan percakapan dan aktivitas bersama sebesar 86,92%. Adapun siswa yang memiliki perasaan secara emosional dengan orang lain sebesar 85,05% dan merasa diterima dan didengar oleh orang lain sebesar 62,62%, serta siswa yang menjadi bagian dari orang lain ataupun sebuah kelompok ada 88,79%. Hal ini dapat dipahami bahwa siswa SMA Negeri 1 Palopo kelas XI secara umum memiliki hubungan, berinteraksi dan beraktivitas bersama sehingga membentuk perasaan secara emosional dan merasa diterima serta merasa menjadi bagian dari orang lain atau sebuah kelompok.



Gambar 6. Persentase Pencapaian Per Indikator FOMO

Mayoritas siswa kelas XI (usia 15–18 tahun) di SMA Negeri 1 Palopo menunjukkan tingkat FoMO sedang yaitu 66,36%. Selain itu, jika kita melihat lebih lanjut indikator yang diperoleh menunjukkan perilaku FoMO terjadi karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi sebesar 55,14% yang berada dalam kategori sedang. Sebagian siswa juga melaporkan bahwa perilaku FoMO dapat terjadi disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan otonomi (kebutuhan untuk dapat menentukan nasib sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain) sebesar 72,90%. Sedangkan alasan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan *relatedness* sebesar 63,55%.

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Relatedness terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO)

Menurut hasil perhitungan regresi linear berganda yang dilakukan dengan program SPSS 25.0 menunjukkan bahwa nilai konstan sebesar 0,299, menyatakan bahwa apabila variabel penggunaan media sosial instagram dan *relatedness* dianggap konstan maka nilai Y adalah 0,299. Selain itu, hasil uji nilai koefisien determinasi (R Square) diketahui adalah 0,231 atau sama dengan 23,1%, yang artinya bahwa variabel X1 dan X2 secara simultan berpengaruh terhadap variabel Y dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain (variabel yang tidak diteliti) yaitu 76,9%.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.481 ^a	0,231	0,216	5,029	

Analisis selanjutnya yakni melakukan uji T untuk menentukan seberapa besar variabel independen mempengaruhi variabel dependen dalam penelitian. Uji T dilakukan dengan nilai signifikansi 5% atau setara dengan 0,05.

Tabel 4. Hasil Uji Parsial (Uji T) Penggunaan Medsos Instagram dan Relatedness terhadap FoMO

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,274	4,094		1,044	0,299
	Penggunaan Media Sosial Instagram	0,279	0,055	0,461	5,091	0,000
	Relatedness	0,044	0,075	0,053	0,586	0,559

Berdasarkan data pada tabel, variabel penggunaan media sosial Instagram (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan Instagram (X1) memengaruhi FOMO (Y). Adapun pada variabel *relatedness* (X2) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,559 yang lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh *relatedness* (X2) terhadap *Fear Of Missing Out* (Y).

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (Uji F) Penggunaan Medsos Instagram dan Relatedness terhadap FoMO

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	790,439	2	395,219	15,630	.000 ^b
	Residual	2629,748	104	25,286		
	Total	3420,187	106			

Berdasarkan tabel hasil uji f dapat diketahui nilai signifikansi (sig) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat diketahui bahwa variabel penggunaan media sosial instagram (X1) dan *relatedness* (X2) secara simultan atau bersama-sama berpengaruh terhadap *fear of missing out* (Y).

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram (X1) Dengan Perilaku FoMO (Y)

Intensitas penggunaan media sosial khususnya instagram memiliki pengaruh perilaku FoMO. Dengan kata lain, semakin tinggi intensitas penggunaan instagram maka semakin tinggi pula perilaku FoMO, begitupun sebaliknya jika intensitas penggunaan media sosial instagram rendah maka perilaku FoMO juga rendah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara (Azizah & Baharuddin, 2021) di dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu

menghabiskan waktunya menggunakan instagram dengan tujuan menjangkau dan melihat *feeds*, *stories* individu lain seperti *vlogger* terutama ketika sedang merasa bosan. Adapun ketika tidak menggunakan instagram dalam satu hari, muncul perasaan yang kurang hingga gelisah yang mendukung munculnya *Fear Of Missing Out* (FoMO). Cahyani dan Pangestuti (2023) juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial seperti instagram yang terlalu banyak, dapat memicu meningkatnya kecenderungan individu dalam membandingkan kehidupan yang dimiliki dengan kehidupan orang lain, hingga muncul perasaan khawatir tertinggal mengenai kehidupan orang lain. (Cahyani & Pangestuti, 2023).

Lahir di dunia yang penuh dengan teknologi berkemajuan, remaja saat ini dikelilingi oleh komputer, internet yang memadai serta *smartphone* dalam tiap aspek kehidupan mereka sehingga tidak heran jika media sosial instagram menjadi sarana untuk memperoleh informasi tentang apa yang terjadi dengan cepat. Ketika mereka tidak ikut dalam proses interaksi di media sosial, hal itu dapat mempengaruhi seseorang saat melihat postingan di media sosial instagram (Metin Argan, 2019). Selain itu Karayagız Muslu (2019) menyatakan bahwa permasalahan yang timbul akibat penggunaan *smartphone* karena ketidakmampuan individu tersebut dalam mengaturnya, dapat melibatkan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari seperti depresi dan kecemasan berlebihan dapat menyebabkan FoMO serta dampak negatif lainnya (Servidio et al., 2021). Sedangkan menurut (Astuti, 2021) semakin tinggi intensitas individu dalam menggunakan media sosial, maka semakin banyak juga masalah yang akan muncul, salah satunya adalah FoMO. Individu akan lebih rentan mengalami kecemasan akibat aktivitas membandingkan diri dengan individu lain seperti kecantikan, *body goals*, hingga gaya hidup, dimana individu tidak ingin ketinggalan dari individu lain.

Pengaruh Relatedness (X2) terhadap FoMO (Y)

Hubungan keterikatan (*relatedness*) tidak memiliki pengaruh perilaku FoMO. Hasil uji parsial (uji T) terhadap variabel *relatedness* (X2) menunjukkan hasil bahwa *relatedness* (X2) tidak mempengaruhi FoMO (Y) dengan nilai signifikansi $0,559 > 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa SMA Negeri 1 Palopo memiliki kebutuhan akan *relatedness* yang terpenuhi dengan baik, sehingga merasa memiliki kepuasan hidup dan perasaan damai, tanpa harus merasa bergantung dengan kehidupan orang lain. Teori kebutuhan ERG berpendapat bahwa kebutuhan yang konkret adalah kebutuhan keberadaan (*existence*), dimana remaja akan berusaha mempertahankan kebutuhan dasar dan pokok manusia untuk menjadi terhormat, kemudian kebutuhan hubungan relasi atau *relatedness* dengan orang lain (*relationship*), pada fase ini tercermin sifat manusia sebagai anggota masyarakat yang ingin diterima dan dihargai oleh lingkungannya, dan terakhir kebutuhan yang lebih kompleks/abstrak, yaitu kebutuhan pertumbuhan (*growth*), fase dimana individu berfokus pada motivasi untuk menjadi lebih baik dan lebih baik dalam menjalani kehidupan sehingga dapat mengaktualisasi diri dan mengembangkan diri (Sari, 2022). Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa kondisi terkait kebutuhan sosial seperti hubungan yang kuat, hangat, dan peduli dengan orang lain dapat membuat individu merasa berharga sehingga kebutuhan psikologis akan *relatedness* dapat terpenuhi dengan baik. *Relatedness* merupakan suatu keterkaitan dan kenyamanan yang berasal dari hubungan dengan individu lain. Apabila *relatedness* tidak terpenuhi, individu akan merasa cemas untuk mencari informasi individu lain dengan tujuan menciptakan perasaan yang lebih baik. Namun, sebaliknya ketika *relatedness* terpenuhi, individu cenderung memiliki kepuasan hidup dan perasaan damai, tanpa harus merasa bergantung dengan kehidupan individu lain (Fitri et al., 2024).

Adapun hasil uji simultan (Uji F) menunjukkan bahwa baik variabel penggunaan media sosial instagram (X1) dan *relatedness* (X2) secara simultan atau bersama-sama

berpengaruh terhadap FoMO (Y) dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Adanya hubungan yang positif antar variabel menyimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial instagram dan *relatedness*, maka semakin tinggi pula *Fear of Missing Out* (FoMO). Penggunaan instagram sebagai upaya pemenuhan kebutuhan untuk memiliki ikatan dengan orang lain (*relatedness*) merupakan salah satu alternatif untuk terus membentuk ikatan sosial dengan orang lain dengan cara berinteraksi, bekerja sama, hingga berbagi informasi terkini memungkinkan remaja menggunakan media sosial instagram sebagai salah satu wadah untuk mengekspresikan dirinya. Namun hal tersebut dapat berubah menjadi negatif ketika para remaja tidak bisa berhenti memantau aktivitas yang dilakukan orang lain di media sosial instagram. Menurut Young, 2000 dalam (Utomo & Utami, 2024) penggunaan media sosial yang berlebihan sangat berdampak negatif pada psikologis, seperti perasaan cemas, galau, serta emosi yang tidak terkontrol. Salah satu ciri FoMO adalah rasa cemas saat tidak dapat menggunakan media sosial secara terus menerus yang justru dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan pada media sosial (Nafisa & Kusuma Salim, 2022). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Marlina, 2017) juga menyebutkan bahwa perilaku FoMO berhubungan dengan kecanduan internet. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Aisafitri & Yusriyah, 2021) mengenai seberapa jauh pengaruh FoMO pada generasi milenial yang menyebutkan bahwa perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) berkaitan erat dengan kecanduan mengakses media sosial.

Pembahasan hasil penelitian ini berfokus pada dampak psikologis dari FoMO yang dihasilkan dari penggunaan Instagram. FoMO dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan mental pada remaja, terutama ketika mereka terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian ini menemukan bahwa 23,1% pengaruh yang ditunjukkan antara penggunaan Instagram dan FoMO perlu dipahami dalam konteks yang lebih luas, mengingat masih terdapat faktor lain yang dapat berkontribusi pada tingkat FoMO, seperti tekanan dari teman sebaya, kondisi psikologis individu, dan frekuensi interaksi sosial secara langsung.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa *relatedness* tidak berpengaruh signifikan terhadap FoMO, penjelasan mengenai fenomena ini masih minim. Hal ini bisa disebabkan oleh keterbatasan dalam memahami dan mengukur hubungan sosial yang lebih kompleks di kalangan remaja. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi keterkaitan ini, termasuk konteks sosial dan budaya yang lebih luas.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memahami pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademis dan keterlibatan sosial di sekolah. Diskusi mengenai bagaimana FoMO dapat memengaruhi keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah atau prestasi akademis sangat penting, mengingat bahwa remaja yang merasa khawatir tertinggal dapat terpengaruh dalam kinerja mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan informasi tentang hubungan antara penggunaan Instagram dan FoMO, tetapi juga menyiratkan implikasi praktis bagi orang tua, guru, dan institusi pendidikan. Untuk mengurangi dampak negatif dari FoMO, disarankan agar orang tua dan pendidik memberikan pendidikan tentang penggunaan media sosial yang sehat dan mendorong interaksi sosial langsung di luar dunia maya.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan remaja, dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 23,1%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin besar kemungkinan remaja mengalami FoMO. Sementara itu, variabel *relatedness* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO. Temuan ini menyiratkan bahwa meskipun interaksi sosial melalui media sosial dapat memberikan rasa keterikatan, hal ini tidak cukup untuk mengurangi perasaan cemas yang muncul akibat perbandingan sosial yang sering terjadi di platform seperti Instagram. Dampak psikologis dari FoMO, seperti kecemasan dan penurunan kesejahteraan mental, menjadi perhatian penting dalam konteks ini. Dengan mempertimbangkan hasil penelitian, implikasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan menjadi sangat penting. Disarankan agar orang tua lebih aktif terlibat dalam memantau penggunaan media sosial anak-anak mereka dan memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat. Pendidik juga diharapkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial langsung, yang dapat mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya termasuk mengeksplorasi faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi FoMO, seperti tekanan dari teman sebaya dan kondisi mental. Penelitian yang lebih komprehensif dan melibatkan berbagai platform media sosial juga perlu dilakukan untuk memahami dengan lebih baik dinamika penggunaan media sosial di kalangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan mengenai hubungan antara penggunaan Instagram dan FoMO, tetapi juga membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut dalam memahami kompleksitas fenomena ini dalam konteks sosial dan psikologis yang lebih luas.

Ucapan Terimakasih

Tidak ada persembahan terbaik yang dapat penulis berikan selain rasa ucapan terimakasih kepada pihak yang telah banyak membantu penulis. Secara khusus, penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu Nur Saqina Galugu, S.Pd.,M.Si dan bapak Muhammad Irham Zainuri, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu serta turut memberi perhatian dalam memberikan pendampingan selama proses penelitian ini. Terimakasih juga kepada pihak-pihak yang telah berperan penting, baik dalam bentuk support, perizinan, konsultan, maupun membantu dalam pengambilan data. Penelitian ini saya dedikasikan untuk kedua orangtua tercinta yang selalu mendoakan dan menjadi motivasi terbesar bagi penulis.

Daftar Pustaka

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMo) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Anggraeni, E. K. (2021). Fear Of Missing Out (FOMO), Ketakutan Kehilangan Momen. *Kemenkeu.Go.Id*, 2, 2–3. https://www.djkn.kemenkeu.go.id/ar_tikel
- Astuti, C. N. (2021). Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 245–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 9(01),

- 15–25. <https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/197>
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(1), 568–578. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.20567>
- Coskun S, Karayagız Muslu G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents. *Community Ment Health* 55(6):1004-1014. doi: 10.1007/s10597-019-00422-8.
- Desi Tri Satriani. (2014). Hubungan Relatedness Dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Twitter Pada Mahasiswa. *Skripsi. Psikologi Sosial*. <https://doi.org/SKR/FIS/2014/459/051408400>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Gordon, S. (2022). Bagaimana FOMO Berdampak pada Remaja dan Dewasa Muda. *Verywellfamily.Com*, 5. https://www-verywellfamily-com.translate.goog/how-fomo-impacts-teens-and-young-adults-4174625?xtrsl=en&xtrtl=id&xtr_hl=id&x_tr_pto=tc (diakses pada 10 Januari 2024)
- 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>
- Lius, C. (2017). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan Narsisistik Pada Siswa Sma Kristen 1 Salatiga Yang Menggunakan Jejaring Sosial Instagram. *Jurnal Psikohumanika*, IX(1), 10–24.
- Marlina, R. D. (2017). Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan internet pada Emerging Adulthood. Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Skripsi* <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/10523>
- Metin Argan, M. T. (2019). Toward a New Understanding of Fomo: ‘Fomsumerism.’ *Pazarlama Teorisi ve Uygulamaları Dergisi*, 5(2). <https://betadergi.com/patu/yonetim/icerik/makaleler/63-published.pdf>
- Mustajab, R. (2023). Indonesia Miliki 97,17 Juta Pengguna Instagram hingga Akhir 2022. *DataIndonesia.Id*, 1–10. <https://dataindonesia.id/internet/detail/indonesia-miliki-9717-juta-pengguna-instagram-hingga-akhir-2022>

- Nafis, M. B. A., & Augustinah, F. (2023). Pengaruh Existence Needs, Relatedness Needs, dan Growth Needs. *Jurnal Soetomo Administrasi Bisnis*, 1(1), 25–42. <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/sab/article/view/5714>
- Nafisa, S., & Kusuma Salim, I. (2022). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Nailis Sangadah. (2023). Hubungan Loneliness Dengan Perilaku Fear of Missing Out (Fomo) Pada Siswa Sma Negeri 1 Tulungagung. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 32–41. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.182>
- Nasution, A. (2021). Strategi Pemasaran Bisnis Kuliner Menggunakan Influencer Melalui Media Sosial Instagram. *Jurnal Bisnis Corporate*, 6(1), 11–18. <https://doi.org/10.46576/jbc.v6i1.1484>
- Raihan Hasya. (2023). Whatsapp Teratas, Ini 7 Media Sosial Paling Banyak Digunakan Warganet Indonesia Sepanjang 2022. *GoodStats*, 1–11. <https://goodstats.id/article/whatsapp-teratas-ini-7-media-sosial-paling-banyak-digunakan-warganet-indonesia-sepanjang-2022-iJklw>. (diakses pada 24 September 2024)
- Ramadhan, P. C., Rosdiana, A. M., & Karima, B. A. (2022). Apakah Intensitas Penggunaan Instagram Berhubungan Dengan Kepercayaan Diri: Analisis Korelasi Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 175–185. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.6925>
- Robbin. (2017). Teori Motivasi ERG Alderfer. *YourCoach*, 2–4. https://www-yourcoach-be.translate.google.com/en/employee-motivation-theories/erg-motivation-theory-alderfer/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc. (diakses pada 12 Februari 2024)
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2013). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan. *Interaksi-Online*, 6(04), 1–12. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/21950/20197>
- Sari, O. P. I. (2022). Pengaruh Motivasi Existence Relatedness Growth Terhadap Kinerja Karyawan PDAM Tirta Kahuripan Cibinong Bogor. *Skripsi*. Universitas Pakuan.
- Servidio, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2021). Dark triad of personality and problematic smartphone use: A preliminary study on the mediating role of fear of missing out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168463>
- Suga, T. A. (2020). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya (Unesa). *In Orphanet Journal of Rare Diseases* (Vol. 21, Issue 1).
- Utomo, T. D., & Utami, A. (2024). The Correlation between Emotional Intelligence and Internet Addiction in Christian Young People Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Adiksi Internet pada Kaum Muda Kristen. *Teologi Dan*

Pelayanan, 1(1), 125–152. <https://doi.org/10.36421/veritas.v23i1.710>

Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323–327. <http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/10153>