

---

## Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Sindrom FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Remaja

Dina Rasmita, Mutia Unvi Zahara, Dwi Karina Ariadni

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Email: [dinarasmita@usu.ac.id](mailto:dinarasmita@usu.ac.id)

---

### Artikel info

#### Artikel history:

Received:08-05-2024

Revised:09-06-2024

Accepted:26-06-2024

---

#### Keyword:

Adolescent; FoMO;  
social media

**Abstract.** *Social media has developed rapidly over time. Many people today use social media in their daily lives, especially teenagers. FoMO (Fear of Missing Out) syndrome is closely related to a sense of anxiety that occurs due to fear of missing a moment or trend that is spread on the internet or trends that spread on the internet. This is closely related to adolescents who are at high risk of FoMO syndrome. The objective of this research is to determine the connection between teenage FoMO syndrome and the level of social media use. The method used a literature review using articles from the last ten years and has a quantitative design with a correlative approach. The results of this study obtained eight articles. All eight articles found a significant relationship between the intensity of social media use and FoMO syndrome in adolescents. The high use of social media in adolescents causes a teenager to be at high risk of having FoMO syndrome. Excessive use of social media causes adolescents to feel anxious and will cause dependence on social media. Adolescents can use their social media within safe limits to avoid the risk of FoMO syndrome.*

**Abstrak.** Media sosial mengalami perkembangan pesat seiring dengan berjalannya zaman, akibatnya banyak orang di zaman sekarang menggunakan media sosial dalam kesehariannya terutama para remaja. Sindrom FoMO berhubungan erat dengan rasa kecemasan yang terjadi akibat takut kehilangan momen atau trend yang tersebar di internet. Hal ini berhubungan erat dengan remaja yang berisiko tinggi mengidap sindrom FoMO. Penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan sindrom FoMO pada remaja. Metode penelitian ini yaitu literature review dengan menggunakan artikel 10 tahun terakhir, artikel dengan desain kuantitatif dengan pendekatan korelatif. Hasil penelitian ini didapatkan 8 artikel dan 8 artikel ditemukan bahwa adanya hubungan signifikan intensitas penggunaan media sosial dengan sindrom FoMO pada remaja. Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja menyebabkan seorang remaja berisiko tinggi mengalami sindrom FoMO. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan remaja merasa cemas dan akan menyebabkan ketergantungan pada penggunaan media sosial. Remaja dapat menggunakan media sosial mereka dalam batas yang aman untuk menghindari resiko sindrom FoMO.

**Kata Kunci:**

Remaja; FoMO; media sosial

**Corresponden author:**

Email: [dinarasmita@usu.ac.id](mailto:dinarasmita@usu.ac.id)



artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

## PENDAHULUAN

Orang-orang dapat dengan mudah berbagi dan membuat konten di jejaring sosial dengan bantuan media sosial (Dewi, 2022). Sepanjang perkembangan zaman dan semakin canggihnya teknologi yang terus berinovasi membuat para remaja tertarik untuk mengikutinya perkembangannya. Salah satu teknologi yang banyak digunakan remaja adalah media sosial. Beberapa internet dan beberapa website menyediakan aplikasi dapat dimanfaatkan oleh pengguna internet untuk mengakses keanekaragaman informasi sehingga seseorang rela berlama-lama di depan komputer atau smartphonenya dengan banyaknya fitur-fitur menarik yang disajikan seperti *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, *line messenger*, *youtube*, *path*, *tweeter*, *tik-tok* dan lain-lain (Azizah et al., 2022)

Berdasarkan survei dari *eMarketer* pada tahun 2014 bahwa penggunaan internet di dunia mencapai kurang lebih 3 milyar orang. Negara Cina urutan pertama dan pengguna sebesar 643,6 juta jiwa, negara Amerika Serikat dengan US urutan kedua dan pengguna sebesar 252,9 juta jiwa. Indonesia urutan enam dan pengguna sebesar 83,7 juta jiwa, dan diperkirakan jumlah pengguna semakin meningkat dari tahun ke tahun (KOMINFO, 2014). Menurut *We Are Social Report*, pada Januari 2023, 167 juta orang Indonesia adalah pengguna aktif media social (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Terdapat 212,9 juta pengguna internet di Indonesia pada Januari 2023. Mayoritas orang Indonesia menggunakan internet selama tujuh jam empat puluh dua menit setiap harinya (Se'u, 2022).

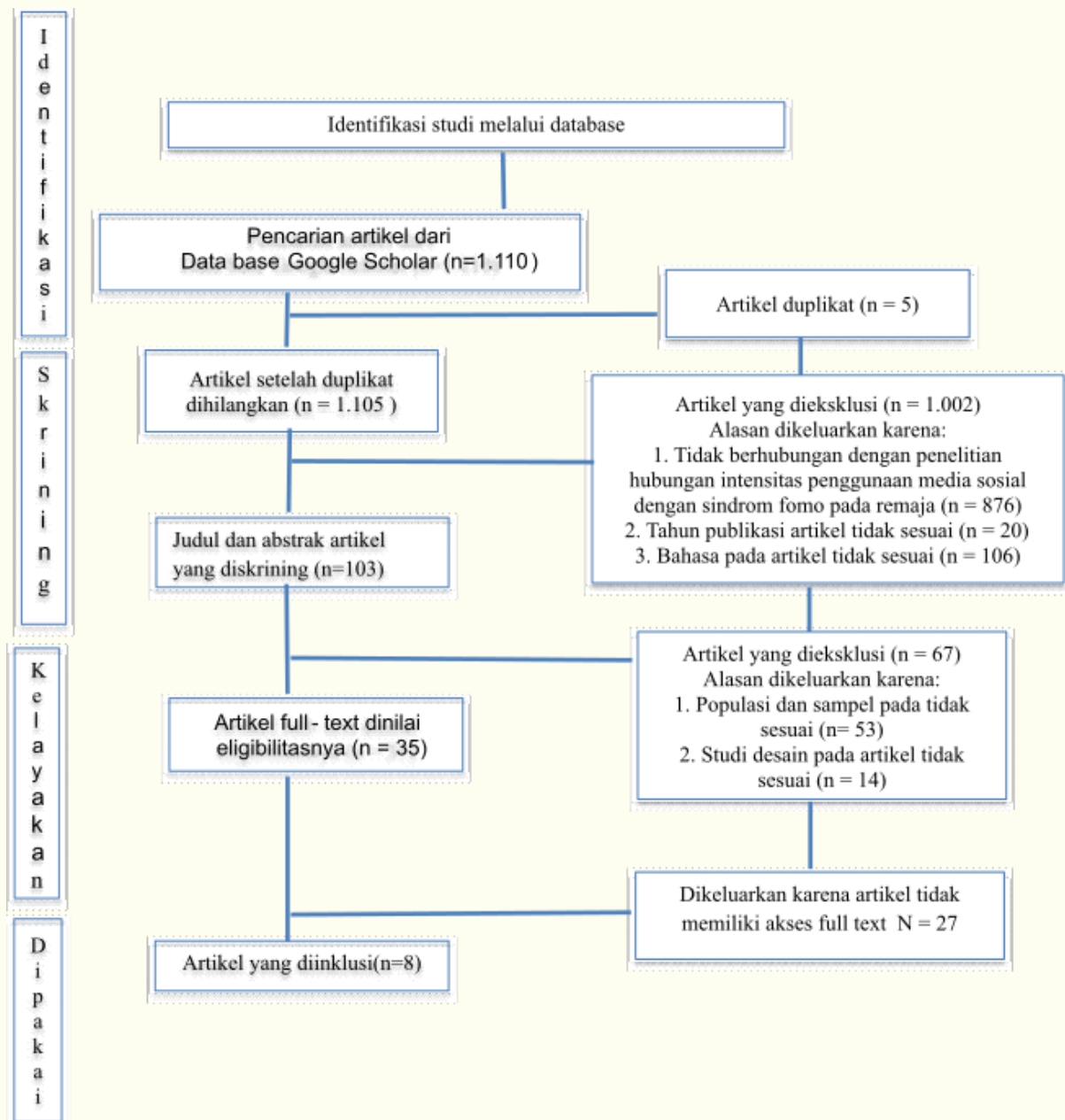
Ada sekitar 3,7 miliar sekitar 48% dari populasi dunia pengguna media sosial aktif di dunia pada tahun 2019. Lima platform media sosial teratas adalah Facebook (2,4 miliar pengguna; Facebook Messenger: 1,3 miliar pengguna), Youtube (2 miliar pengguna), WhatsApp (1,6 miliar pengguna), WeChat (1,1 miliar pengguna), dan Instagram (1 miliar pengguna); sebagai tambahan, Snapchat diperkirakan sekitar 314 juta pengguna aktif (We Are Social Ltd, 2019). Menurut data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Ansari et al., 2016), persentase orang yang menggunakan internet pada kelompok usia 13-18 tahun adalah 99,16% pada Tahun 2021-2022, sedangkan persentase kelompok usia 19-34 tahun adalah 98,64%. Survei menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna media sosial adalah remaja dan dewasa muda. Berdasarkan laporan temuan *Global Web Index* Tahun 2018 menunjukkan bahwa kelompok aktif menggunakan internet adalah kelompok usia remaja (Azmi, 2019).

Penerimaan dan hubungan dengan teman sebaya sangat penting pada masa remaja. Remaja menggunakan media sosial untuk memenuhi keinginannya menjadi bagian dari kelompok sosial karena remaja mengalami kecemasan dan ketakutan tidak menjadi bagian dari kelompok sosial tersebut (Putri

& Virlia, 2023). Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa menyebabkan FoMO karena media sosial memberikan ruang untuk membandingkan kehidupan seseorang dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih baik. Penggunaan media sosial berlebihan menyebabkan kecemasan, ketakutan dan ketidakpercayaan diri serta penurunan kekuatan mental pada individu yang mengalami FoMO karena merasa kurang *up to date* (Imaddudin, 2020). Hal ini terjadi karena media sosial merupakan sebuah platform yang dapat membuat seseorang menampilkan kehidupannya sehingga hal ini membuat mereka merasa puas diri karena merasa diperhatikan oleh lingkungannya (Widyastono & Santi, 2022). Sindrom FoMO yaitu kondisi seseorang mengalami depresi ketika percaya bahwa teman, artis, atau anggota keluarga menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih sukses, menyenangkan, dan menarik daripada diri sendiri karena melihat orang-orang tersebut membagikan foto-foto menarik di media sosial (Przybylski et al., 2013). Sindrom FoMO memberikan dampak negatif dalam kehidupan remaja di antaranya yaitu rasa rendah diri yang tinggi membuat seorang remaja merasa tidak cukup, rasa kecemasan akan tertinggal oleh orang-orang di sekitarnya jika tidak mengupdate kehidupan sosialnya, membuat seseorang terobsesi dengan popularitas sehingga remaja melakukan segala hal agar diakui di dunia maya (Humaira, 2023). Dampak lain yang dialami oleh remaja akibat sindrom FoMO ialah gangguan konsentrasi menyebabkan remaja mengalami penurunan dalam prestasi belajar dan gangguan tidur. Sindrom FoMO yang sangat tinggi bahkan dapat menyebabkan depresi dan gangguan kecemasan parah, ketergantungan terhadap media sosial menyebabkan gangguan konsentrasi pada remaja (Gunawan, 2019). Oleh karena itu, perlu melakukan *literature review* tentang hubungan penggunaan media sosial dengan sindrom FoMO sehingga hasil penelitian dapat menjadi panduan bagi remaja dalam penggunaan media sosial dan mencegah dampak penggunaan media sosial yaitu sindrom FoMO.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah *literature review*. Pencarian artikel menggunakan database Google Scholar, menggunakan kata kunci yaitu Media Sosial OR Intensitas penggunaan media sosial AND FoMO OR Sindrom FoMO AND Remaja dan untuk kata kunci bahasa Inggris yaitu Social Media AND FoMO syndrome AND Teenagers OR Adolescent. Kriteria artikel yaitu artikel terbit Tahun 2013-2023, desain penelitian kuantitatif deskriptif korelatif, *free full text*, artikel bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Pencarian literatur yang dilakukan pada *Database Google scholar* dengan menggunakan kata kunci yang sudah ditentukan kemudian peneliti mendapatkan 1.110 artikel dari Database. Selanjutnya hasil pencarian yang sudah didapatkan diberikan rentang waktu publikasi 10 tahun terakhir. Peneliti kemudian melakukan seleksi kembali berdasarkan kata kunci, topik dan duplikasi dan bahasa diperoleh 103 artikel kemudian 103 artikel diseleksi berdasarkan kesesuaian desain penelitian, populasi, dan sampel penelitian diperoleh 35 artikel kemudian artikel diseleksi berdasarkan full text diperoleh 8 artikel dan 8 artikel tersebut digunakan sebagai *literature review*.



Gambar 1 Alur diagram flow PRISMA

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian literatur yang dilakukan terdapat 8 artikel yang memenuhi kriteria. Hasil pencarian literatur dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil pencarian literatur

| No | Penelitian             | Hasil  |   |
|----|------------------------|--|---|
|    |                        | Koefisien korelasi   | Durasi/Intensitas penggunaan media sosial |
| 1  | Hariadi, A. F., (2018) | Korelasi sebesar 0.34 terdapat hubungan positif antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada remaja $p=0.000<0.05$ | 12-18 jam per hari/Tinggi                 |

|   |  |  |                          |
|---|--|--|--------------------------|
| 2 | Nafisa, (2021)                                   | Korelasi sebesar 0,264 ( $>0.05$ ) dengan signifikan 0,008 ( $p<0,05$ ) terdapat hubungan positif secara signifikan antara <i>fear of missing out</i> dengan kecanduan media sosial                                    | 4-6 jam per hari/Sedang  |
| 3 | Bestari & Widayat, (2018)                        | Koefisien korelasi sebesar 0,459 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) terdapat hubungan yang positif dan signifikan, semakin tinggi tingkat FoMO maka tingkat intensitas penggunaan jejaring sosial tinggi | Sedang                   |
| 4 | Azizah, N., Haris, H., Nurlina, (2022)           | Nilai p sebesar 0,002 dengan demikian $p < (0,002 < 0,05)$ terdapat terdapat hubungan antara FoMO dengan kecanduan media sosial pada remaja  | 5-8 jam per hari /Tinggi |
| 5 | Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022) | Nilai positif dengan koefisien korelasi $r = 0.564$ dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ) terdapat hubungan FoMO dengan kecanduan media sosial  | Tinggi                   |
| 6 | Timbung, A.A. P, (2017)                          | Nilai korelasi sebesar sebesar $r = 0,402$ , dengan nilai sig = 0,000 ( $p<0,05$ ) terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan sindrom FoMO   | Tinggi                   |
| 7 | Gunawan, L.M, (2019)                             | Nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,3331 dengan nilai signifikansi sebesar 0,0001 ( $p<0,05$ ) terdapat korelasi positif FoMO dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja                                   | Tinggi                   |
| 8 | Solikha, I, (2022)                               | Nilai $r = 0,380$ dengan taraf korelasi signifikansi $p = 0,000$ ( $p<0,05$ ) terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan FoMO  | Sedang                   |

Hasil tinjauan terhadap delapan artikel menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan sindrom FoMO pada remaja. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan remaja mengidap sindrom FoMO. Hal ini didapatkan melalui setiap uji korelasi yang dilakukan pada setiap penelitian bahwa setiap uji korelasi pada delapan artikel menunjukkan hasil yang signifikan. Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh (Przybylski et al., 2013) menunjukkan korelasi positif antara penggunaan media sosial dan FoMO bahwa semakin sering menggunakan media sosial maka berisiko lebih tinggi mengalami FoMO. Penelitian oleh Putri & Halimah (2019) pada artikel kelima menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan adiksi media sosial, semakin individu mengalami FoMO maka semakin tinggi kecenderungan untuk menjadi adiksi menyatakan bahwa remaja kecanduan media sosial karena kurang percaya diri untuk mengekspresikan diri dalam kehidupan nyata, dan sering mengaksesnya ketika

gugup atau takut tidak mengetahui informasi terbaru. Kecanduan media sosial pada remaja dapat menyebabkan perilaku obsesif yang berdampak buruk, termasuk sindrom FoMO.

Berdasarkan delapan artikel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang terkena sindrom FoMO memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi karena para remaja akan menggunakan media sosialnya lebih dari 6 jam per harinya. Hal ini sesuai dengan Permadi (2022) menyatakan bahwa durasi dan frekuensi menentukan tinggi tidaknya intensitas penggunaan media sosial pada remaja, dan tingginya intensitas ini akan membuat tingkat kecemasan rasa takut dan rasa khawatir akan tertinggal oleh orang-orang di sekitarnya akan meningkat dan perasaan ini merupakan salah satu dari gejala sindrom FoMO.

Mayoritas media sosial yang menyebabkan sindrom FoMO berdasarkan tiga artikel dari delapan artikel adalah Instagram dan tiktok. Aplikasi media tersebut terdapat tren-tren yang sering dilakukan remaja tersebar luas Timbung (2018), Gunawan (2019) dan Putri & Halimah (2019). Hal ini sesuai dengan Gunawan (2019) bahwa mayoritas pengguna media sosial Instagram di Indonesia adalah remaja dan remaja menggunakan media sosial Instagram dengan durasi 4-6 jam per harinya. Menurut penelitian Lahia et al. (2022), pengalaman FOMO seseorang akan meningkat seiring dengan penggunaan Instagram karena akan lebih mengandalkan media yang dapat memenuhi sebagian besar kebutuhannya daripada media yang hanya dapat memenuhi sebagian kecil kebutuhan mereka.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan delapan artikel bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan sindrom FoMO pada remaja. Penggunaan media sosial dalam waktu lama lebih dari 4 jam per hari membuat remaja merasa cemas dan takut akan ketinggalan momen yang sedang trend di media sosial sehingga semakin tinggi risiko remaja mengalami sindrom FoMO. Selain itu, media sosial Instagram menjadi media sosial yang paling berperan dalam meningkatkan risiko seorang remaja terkena sindrom FoMO. Oleh karena itu, Remaja dapat menggunakan media sosial dalam batas yang aman untuk menghindari risiko sindrom FoMO.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86–106.
- Ansari, C., Hadil, S., Susetyo, K., Triyanto, A., Pujicahyono, B., Djunaidy, F., Kusumaningtyas, I., & Nurtaqwa, Y. (2016). *Penetrasi Dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Publication. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII).
- Azizah, N., Haris, H., Nurlina. (2022). Relationship Fear Of Missing Out With Social Media Addiction High School-Aged Teens. *Comprehensive Health Care*, 6(1) 2022 <https://doi.org/10.37362/jch.v6i1.693>



- Bestari, I.U., Widayat, I.W. (2008). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 7, 19-29.
- Dewi, N. I. N. V. R. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Determinasi Diri Emerging Adulthood di Masa Pandemi. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Gunawan, L. M. (2019). Korelasi Intensitas Penggunaan Instagram dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja. Universitas Brawijaya.
- Hariadi, A.F. (2018). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan KecanduaMedia Sosial Pada Remaja. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampe Surabaya.
- Humaira, Z. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- KOMINFO. (2014). Pengguna Internet Indonesia Nomor Enam Dunia. Retrieved April 24, 2017, from <https://kominfo.go.id>: [https://kominfo.go.id/content/detail/4268/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan\\_media](https://kominfo.go.id/content/detail/4268/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan_media)
- Lahia, T. L., Salakay, S., & Bandjar, A. (2022). Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Perilaku Fear of Mising Out (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2018-2020 Universitas Pattimura). *Jurnal Ilmu Komunikasi Pattimura*, 1(2), 181–195.
- Nafisa, S. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja. *Jurnal pendidikan*.
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7–13.
- 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.
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 525–532.
- Putri, K. A. D., & Virlia, S. (2023). Pengaruh Harga Diri Dan Adiksi Sosial Media Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Menggunakan Tiktok. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 328–341.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Se’u, L. S. Y. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang.
- Solikha, I. (2022). “Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa SMP N X,” Universitas Islam Sunan Agung. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Sultan Agung.
- Timbung, A. A. P. L. (2018). Hubungan antara fear of missing out dengan intensitas penggunaan media sosial instagram pada mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.