

Fear of Missing Out (FoMO), Kesepian, dan Adiksi Media Sosial Pada Dewasa Awal

Oleh:

Fatimah Inanda Putri Luth,

Effy Wardati Maryam

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

Pendahuluan

Dewasa awal adalah fase penting yang melibatkan kemampuan komunikasi publik, kolaborasi dalam komunitas, dan pengelolaan proses pertumbuhan menuju kedewasaan. Namun, fenomena seperti kecanduan media sosial mempengaruhi banyak orang dewasa muda. Studi menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka menghabiskan waktu yang signifikan di media sosial, sering merasa tidak nyaman jika tidak menggunakan media sosial, dan bahkan mengalami kesulitan tidur setelah menggunakannya. Ketergantungan pada media sosial sering kali dikaitkan dengan fear of missing out (FOMO) dan tingkat kesepian yang tinggi, yang secara signifikan meningkatkan risiko adiksi pada individu dewasa awal.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

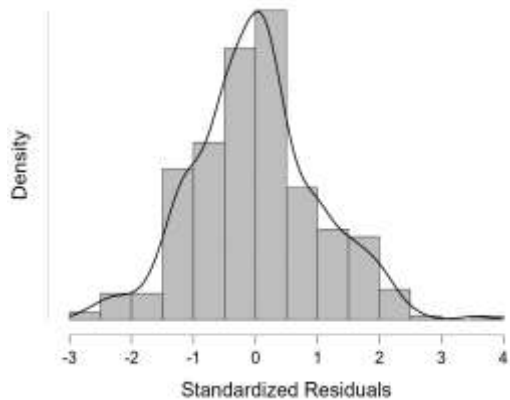
Bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi individu dewasa awal, terutama dalam konteks kecanduan, fear of missing out (FOMO), dan tingkat kesepian?

Metode

Penelitian kuantitatif korelasional ini mengeksplorasi hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO), kesepian, dan adiksi media sosial pada dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo. Dari populasi 638.097 orang, sampel 348 responden (usia 20-40 tahun) diambil menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf signifikansi 5% melalui Sampling Insidental dan Google Form. Skala yang digunakan mencakup Adiksi Media Sosial (Agung & Sahara, 2023) dengan 42 item dan reliabilitas 0,89, FoMO (Kurniawan & Utami, 2022) dengan 20 item dan reliabilitas 0,83, serta 37 item Kesepian (Michael Page, 2022) dengan reliabilitas 0,92. Data diolah dengan regresi linier berganda menggunakan JASP 0.16.4.0 for Windows.

Hasil

Uji Normalitas



Variabel	Saphiro Wilk	p-value	Keterangan
Adiksi Media Sosial	0.955	< .001	Normal
FoMO	0.74	< .001	Normal
Kesepian	0.984	< .001	Normal

Data lulus uji normalitas, linearitas, dan multikolinieritas

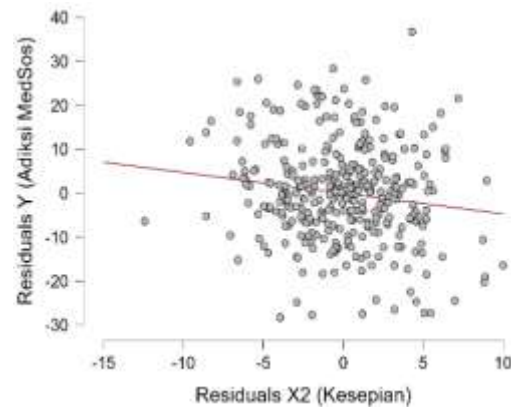
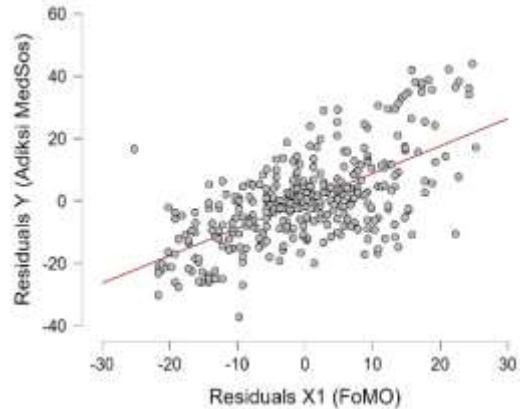
Uji Multikolinieritas & Nilai Koefisien Hubungan Antar Variabel

- Tidak ada masalah multikolinieritas dengan VIF = 1.308.
- FOMO ($p = 0.001$) dan Kesepian ($p = 0.006$) memiliki hubungan signifikan dengan Adiksi Media Sosial.

Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		p	Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	< .001		
H ₁	(Intercept)	< .001		
	X1 (FoMO)	< .001	0.764	1.308
	X2 (Kesepian)	0.006	0.764	1.308

Hasil

Uji Linieritas



Hubungan antara Adiksi Media Sosial dan FOMO serta Adiksi Media Sosial dan Kese pian adalah linear.

ANOVA			
Model		F	p
H ₁	Regression	144.314	< .001
	Residul		
	Total		

FOMO dan Kese pian secara bersama-sama signifikan memprediksi Adiksi Media Sosial (F = 144.314, p < 0.001).

Uji Hipotesa

Model Summary – Y (Adiksi Media Sosial)		
Model	R	R ²
H ₀	0.0000	0.000
H ₁	0.675	0.456

R sebesar 0.675 dan R² sebesar 0.456 menunjukkan bahwa 45.6% variasi dalam Adiksi Media Sosial dijelaskan oleh FOMO dan Kese pian.

Pembahasan

Penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan antara Fear of Missing Out (FoMO), kesepian, dan adiksi media sosial pada dewasa awal. FoMO mendorong penggunaan media sosial untuk meringankan tekanan psikologis dan berkorelasi positif dengan penggunaan media sosial (Przybylski et al., 2014; Kusuma et al., 2022). Adiksi media sosial menyebabkan ketergantungan yang mengganggu produktivitas (Felita et al., 2016). Kesepian mendorong individu untuk mencari interaksi online (Russell et al., 1980). Penelitian ini mendukung bahwa FoMO dan kesepian mempengaruhi adiksi media sosial pada dewasa awal, memberikan wawasan tentang dinamika psikologis di balik adiksi ini dan menegaskan konsistensi literatur sebelumnya. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial dan meningkatkan keterlibatan sosial yang sehat (Zanah & Rahardjo, 2020).

Temuan Penting Penelitian

Temuan penting dari penelitian ini adalah adanya hubungan signifikan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. Ini menunjukkan bahwa FoMO dan kesepian secara signifikan memprediksi perilaku adiksi media sosial, memberikan wawasan tentang bagaimana faktor psikologis ini mempengaruhi penggunaan media sosial secara berlebihan. Temuan ini menekankan pentingnya memahami dinamika psikologis di balik adiksi media sosial untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah ini.

Manfaat Penelitian

- 1. Pengembangan Intervensi:** Membantu merancang intervensi efektif untuk mengurangi adiksi media sosial.
- 2. Strategi Pencegahan:** Mengembangkan program pencegahan bagi dewasa awal yang rentan terhadap adiksi.
- 3. Peningkatan Kesejahteraan:** Meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan menangani FoMO dan kesepian.
- 4. Kontribusi Akademis:** Memperkuat dan memperluas literatur tentang adiksi media sosial.
- 5. Pemahaman Psikologis:** Memberikan wawasan lebih dalam tentang dinamika psikologis adiksi media sosial.
Kebijakan Publik: Membantu pembuat kebijakan merumuskan kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial yang sehat.

Referensi

- Agung, I. M., & Sahara, D. (2023). Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21746>
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(1), 30–41.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Kusuma, L., Rahardjo, D., Soetjningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. 4(2), 460–465.
- Michael Page, I. (2022). HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMAN 1 MUTIARA PIDIE.
- Przybylski, Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2014). Motivational, Emotional, and Behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. . (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3).
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2).

