

Fear of Missing Out (FoMO) , Loneliness, and Social Media Addiction in Early Adults

[Fear of Missing Out (FoMO), Kesenian, dan Adiksi Media Sosial Pada Dewasa Awal]

Fatimah Inanda Putri Luth¹⁾, Effy Wardati Maryam ^{*.2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: inandaputri70@gmail.com ; effywardati@umsida.ac.id

Abstract. *Early adulthood is a critical period in the development of collaborative communication skills, and management of various aspects of life, where excessive use of social media can lead to addiction with negative impacts on physical health, psychological, and interpersonal relationships. This study aims to understand the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and loneliness with the level of social media addiction in the early adult population. The type of research used is quantitative correlational. The population of this study is Sidoarjo district residents aged 20-40 years, totaling 638,097 as of July 2023. The number of samples was 348. The research sample collection technique used Incidental Sampling. The research data analysis technique was analyzed using multiple linear regression techniques. The results showed a p value of 0.001 < 0.05, indicating a relationship between FOMO and loneliness with social media addiction in early adulthood.*

Keywords - FOMO, Loneliness, Media Social Addiction

Abstrak. *Masa dewasa awal merupakan periode kritis dalam pengembangan kemampuan komunikasi kolaborasi, dan pengelolaan berbagai aspek kehidupan, dimana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan dengan dampak negatif pada kesehatan fisik, psikologis, dan hubungan interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan kesepian dengan tingkat adiksi media sosial pada populasi dewasa awal. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini penduduk kabupaten Sidoarjo usia 2-40 tahun berjumlah 638.097 per bulan Juli 2023. Jumlah sampel 348. Teknik pengumpulan sampel penelitian menggunakan Sampling Insidental. Teknik analisa data penelitian dianalisis dengan teknik regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai p value 0,001 < 0,05 yang mengindikasikan adanya hubungan antara FoMO dan kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal.*

Kata Kunci – Adiksi Media Sosial, FoMO, Kesenian

I. PENDAHULUAN

Dewasa awal adalah periode dimana mereka memperoleh kemampuan untuk mengkomunikasikan ide-ide mereka di depan umum dan berkolaborasi dengan orang lain di komunitas mereka, serta mengelola proses tumbuh dewasa sehingga mereka dapat mencapai kedewasaan dalam berbagai bidang kehidupan mereka. Fase pertama dari masa dewasa awal dimulai setelah masa remaja berakhir, namun pertumbuhan tidak berhenti ketika seseorang mencapai kematangan fisik pada masa remaja atau kematangan sosial pada masa dewasa awal. Berbagai perubahan terjadi selama proses pertumbuhan manusia [1]. Perubahan tersebut meliputi pergeseran fungsi biologis dan motorik, kemampuan berpikir dan mengamati, aspek emosional dan tematik dalam kehidupan sehari-hari, dinamika interaksi sosial, dan integrasi masyarakat.

Pada awal abad ke-20, wilayah karakteristik dewasa awal telah menjadi subjek kajian yang beragam. Istilah baru muncul untuk menandai individu yang berusia 20 tahun ke atas, yang sering dikaitkan dengan periode krisis. Kelompok dewasa awal terdiri dari individu yang berusia 20-40 tahun yang sedang mengalami berbagai transisi, termasuk transisi fisik, intelektual, dan peran sosial. Pada fase ini, mereka cenderung merasakan kekhawatiran, keraguan, dan kebingungan mengenai arah hidup mereka, yang dapat mempengaruhi penyelesaian tugas perkembangan mereka dan cara mereka menanggapi tekanan internal dan eksternal (Santrock, 1999). Ada beberapa pelajaran hidup penting yang perlu dipelajari agar kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik, terutama bagi dewasa awal, karena masa ini dianggap sebagai awal dari pelajaran hidup bagi semua orang. Oleh karena itu, dewasa awal dianggap sangat penting dan berpengaruh terhadap perkembangan seseorang, yang dipengaruhi oleh masalah, kestabilan emosi, isolasi, komitmen dan kesulitan, perubahan ekspresi kreatif, serta kestabilan dan kehidupan yang produktif dalam membangun sebuah keluarga [3]. Setiap individu di tahun dewasa awal mereka harus mampu secara efektif menangani tantangan pertumbuhan untuk mencapai kedewasaan dan mengenali tonggak-tonggak kehidupan yang signifikan.

Bagi orang dewasa, media sosial juga memberikan banyak manfaat dalam berbagai aspek, termasuk sebagai alat untuk mengumpulkan data dalam kegiatan penelitian dan meningkatkan efektivitas komunikasi dengan para pengajar (Dinantha, 2017). Melalui interaksi di media sosial, anak-anak yang berada di tahap awal dewasa dapat aktif bersosialisasi, mengembangkan identitas diri, dan menunjukkan tingkat keterbukaan yang tinggi. Dalam survey pendudukan Indonesia, terutama mereka yang berusia 16 hingga 24 tahun menghabiskan lebih dari tiga jam sehari untuk menggunakan akun media sosial (Index, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa yang kecanduan media sosial cenderung menghabiskan waktu sekitar 5 jam per hari untuk mengaksesnya (Azka, F., 2018). Eijnden dalam Rahardjo mendefinisikan kecanduan media sosial sebagai gangguan perilaku yang melampaui batas dalam penggunaan media sosial, dimana individu cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan.

Adiksi media sosial pada mahasiswa didapatkan persentase adiksi media sosial kategori rendah 12%, kategori sedang 77%, dan kategori tinggi 10% (Anshori *dkk.*, 2019). Pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala di Banda Aceh mengindikasikan bahwa persentase ketergantungan media sosial terbagi menjadi tiga kategori, yakni ringan sebesar 28%, sedang sebesar 62%, dan tinggi sebesar 8% (Yunfahnur, S., R & Martina, 2022). Dari hasil tersebut, mayoritas mahasiswa mengalami tingkat ketergantungan sedang, yang mencapai frekuensi sebanyak 90 atau 62%. Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa tidak nyaman dan tidak tenang jika tidak menggunakan media sosial, sementara beberapa mahasiswa percaya bahwa media sosial kemungkinan mereka untuk mengekspresikan emosi dan mengungkapkan informasi mengenai kehidupan teman-teman sekelas dan sumber-sumber berita (Setiadi, 2016).

Tanda-tanda kecanduan media sosial termasuk merasa senang saat mengaksesnya, merasa tidak nyaman, gelisah, tertekan, atau mudah marah ketika tidak bisa mengaksesnya, kesulitan mengatur penggunaan media sosial, dan menggunakan media sosial sebagai pelarian (Agung, 2023). Kecanduan media sosial disebabkan oleh pengguna internet yang kompulsif dan terlibat dalam berbagai aktivitas beresiko yang seara terus-menerus mengganggu kesehatan fisik dan psikologis, hubungan interpersonal, performa akademis, dan bidang-bidang lainnya (Reynaldo & Sokang, 2016). Individu yang mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan media sosial secara bertahap mengurangi waktu online mereka hingga tidak lebih dari tiga hingga lima jam dan merasa tidak nyaman saat online (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Dari gambaran ciri-ciri kecanduan media sosial ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat kasus kecanduan media sosial di kalangan dewasa awal yang berpartisipasi dalam survei awal di Kabupaten Sidoarjo.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan Juni 2023, melalui penyebaran kuesioner Google Form kepada 42 responden yang termasuk dalam kategori dewasa awal usia 20-39 tahun di Kabupaten Sidoarjo, ditemukan bahwa mayoritas subjek memiliki perilaku yang menunjukkan adanya ketergantungan pada media sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar subjek, yaitu 34 atau 83%, memanfaatkan media sosial lebih lambat dari yang diantisipasi, 33 atau 78% tanpa media sosial merasa bosan, 18 atau 45% sering mengabaikan tugas kuliah karena sibuk dengan jejaring sosial, 8 atau 21% kesal ketika diganggu saat menggunakan media sosial, 29 atau 71% merasa waktu berlalu tanpa disadari saat menggunakan media sosial, 38 atau 90% menggunakan media sosial tanpa memperhatikan waktu, 18 atau 45% mengalami kesulitan tidur setelah menggunakan media sosial, 7 atau 19% merasa kecewa jika mengurangi waktu menggunakan media sosial, 16 atau 38% sering mendapat keluhan dari keluarga karena terlalu asyik dengan media sosial, 2 atau 7% menggunakan media sosial saat berkendara, 2 atau 7% membatalkan pertemuan dengan teman karena menggunakan media sosial, 10 atau 26% terus memikirkan aktivitas di media sosial meskipun tidak menggunakannya, dan 21 atau 50% mengalami peningkatan signifikan dalam suasana hati saat menggunakan media sosial.

Media sosial memiliki dampak pada masyarakat, baik secara positif maupun negative. Menurut [13]. Perkembangan media sosial telah mengubah pola komunikasi, interaksi, dan sosialisasi. Orang yang mengalami kecanduan media sosial cenderung menghabiskan lebih banyak waktu secara daring di platform tersebut, yang berdampak pada berkurangnya interaksi langsung di kehidupan nyata. Kecanduan media sosial memiliki dampak negatif yang dapat memengaruhi individu dalam hubungan sosial dengan teman sebaya, yang pada gilirannya dapat menyebabkan masalah psikologis seperti rasa kesepian dan depresi (Yunfahnur, S., R & Martina, (2022). Individu yang kecanduan media sosial sering mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang intim dan erat dengan orang lain, serta merasa tidak puas dalam kehidupan mereka (Misrawati *dkk.*, 2018). Mereka juga cenderung kurang percaya diri, kehilangan minat yang kuat, atau merasa kehilangan harapan.

Kecanduan media sosial pada orang dewasa telah mengubah cara penggunaan platform tersebut. Mereka tidak hanya menggunakan media sosial untuk mencari berita atau informasi, namun, mereka juga tidak segan untuk berpartisipasi dalam kegiatan dan aktivitas orang lain, bahkan mempertahankan posisi mereka saat ini. Fenomena ini juga tampak pada mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa orang dewasa cenderung menggunakan media sosial untuk mengupdate story, memantau akun orang lain dan berkomunikasi dengan mereka. Fenomena ini menunjukkan bahwa orang dewasa mengalami rasa takut ketinggalan (Kusuma, 2020).

Fear of missing out (FOMO) adalah keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. *Fear of missing out* (FOMO) adalah fenomena di mana individu merasa cemas ketika mereka tidak terlibat secara langsung dalam pengalaman menyenangkan orang lain, dan karena itu, mereka berusaha untuk tetap

terhubung dengan orang lain melalui media sosial (Rahmawati & Halimah, (2020). Ini menyebabkan keinginan untuk selalu mengikuti update media sosial yang bisa menyebabkan kecemasan. Kecemasan ini bisa mempengaruhi siapa pun, termasuk orang dewasa yang aktif menggunakan media sosial. Penelitian lain oleh Syaban menunjukkan bahwa mahasiswa sering menunda tidur karena takut kehilangan momen penting yang mungkin terjadi ketika mereka tidur dan teman-teman di media sosial mereka melakukan aktivitas lain.

Individu yang mengalami fear of missing out memiliki keinginan yang kuat untuk terus menggunakan media sosial. Seperti yang disampaikan oleh Rahardjo, menekankan bahwa FOMO adalah dorongan yang kuat untuk tidak mengikuti aktivitas orang lain di media sosial. Studi yang dilakukan oleh Australian Psychological Society menemukan bahwa mahasiswa rata-rata menghabiskan 2,7 jam sehari untuk menggunakan media sosial dan mengalami fear of missing out. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat fear of missing out yang lebih tinggi (50%) daripada dewasa (25%).

Penelitian mengenai hubungan antara FoMO dan pengaruh media sosial pada 625 siswa senior di MAN Surabaya menyimpulkan bahwa ada korelasi positif antara Fear of Missing Out dan adiksi media sosial (Hariadi, 2018). Ini berarti semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi juga tingkat adiksi media sosial, dan sebaliknya. Berdasarkan penelitian ditemukan korelasi positif antara penggunaan media sosial dan FOMO terlihat di kalangan mahasiswa Universitas Islam Bandung yang menggunakan Instagram (Agung *dkk.*, 2023). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat FOMO yang dilaporkan oleh mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka mengalami tekanan media sosial. Pernyataan ini sejalan dengan temuan penelitian Fathadhika, (2018) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara FOMO dan penggunaan media sosial. Selain itu, studi yang meneliti hubungan antara FOMO dan penggunaan media sosial di kalangan siswa SMA Negeri 14 Tangerang, dari total 168 remaja yang berpartisipasi, sebanyak 119 partisipan memiliki usia 16 tahun (sekitar 70.8%) (Pratiwi *dkk.*, 2020).

Selain *fear of missing out*, kesepian juga menjadi faktor resiko kecanduan media sosial. Kesepian adalah sensasi ketidaknyamanan yang dialami seseorang dalam situasi tertentu, berdasarkan pengalaman subjektif, di mana hubungan dengan orang lain kurang kuat dari yang diharapkan [20]. Individu yang merasa kesepian cenderung memilih komunikasi online dan anonimitas sebagai pengganti keterampilan sosial yang mungkin kurang berkembang, serta untuk mengurangi rasa kesepian (Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Dengan demikian, orang yang merasa kesepian menggunakan media sosial untuk merasa nyaman dalam berinteraksi sosial [22]. Kesepian yang dialami individu terkait dengan kegagalan dalam mencapai tujuan hidup yang berhubungan dengan peran perkembangan yang seharusnya terjadi, termasuk pembentukan hubungan intim dengan orang lain (Hurlock & Elizabeth, 1998). Teori Erikson mengemukakan bahwa individu pada tahap perkembangan dewasa awal memiliki tugas untuk membentuk hubungan interpersonal yang mendalam, jika tugas ini tidak terpenuhi dapat menimbulkan krisis antara intimasi dan isolasi (Papalia *dkk.*, 2008).

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan *loneliness* dengan adiksi media sosial pada *emerging adulthood* di kota Bandung disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kesepian dan adiksi media sosial (Permata *dkk.*, 2020). Dalam penelitian Novianti Data menunjukkan bahwa 309 mahasiswa (sekitar 75,9%) memiliki tingkat *loneliness* rendah, sedangkan 98 mahasiswa (sekitar 24,1%) memiliki tingkat *loneliness* tinggi (Anisaputri & Eryani, 2019). Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat *loneliness* dan adiksi internet, dengan koefisien korelasi sebesar 42,3%. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness*, semakin tinggi juga tingkat adiksi internet. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya dengan melibatkan 281 partisipan, yang menemukan bahwa tingkat kesepian terbagi menjadi tiga kategori: tinggi (19%), sedang (51%), dan rendah (30%) (Anisaputri & Eryani, 2019).

Penelitian ini berfokus pada bagaimana perasaan ketakutan akan ketinggalan (Fear of Missing Out atau FoMO) dan tingkat kesepian mempengaruhi adiksi media sosial pada individu dewasa awal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana FoMO dan kesepian berhubungan dengan tingkat adiksi media sosial pada populasi dewasa awal. Kombinasi antara tingkat FoMO yang tinggi dan perasaan kesepian memperkuat tingkat adiksi media sosial pada individu dewasa awal lebih signifikan dibandingkan dengan pengaruh masing-masing faktor secara terpisah. Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat FoMO tinggi dan juga merasa kesepian cenderung mengalami tingkat adiksi media sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang hanya mengalami salah satu dari kedua faktor tersebut.

II. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengeksplorasi seberapa jauh variasi dalam satu faktor berhubungan dengan variasi dalam faktor lainnya berdasarkan koefisien korelasi. Variabel penelitian terdiri dari Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel X1, kesepian sebagai variabel X2, dan adiksi media sosial sebagai variabel Y. Populasi yang diteliti adalah dewasa awal di Kabupaten Sidoarjo, dengan jumlah penduduk sebanyak 638.097 per bulan Juli 2023. Jumlah sampel yang diambil menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf signifikansi 5% adalah sebanyak 348 orang dewasa berusia 20-40 tahun. Teknik pengambilan sampel

yang digunakan adalah Teknik Sampling Insidental, sementara teknik pengumpulan data menggunakan skala yang disebarakan melalui Google Form.

Skala yang digunakan mencakup skala Fear of Missing Out (FoMO) yang berisi pernyataan yang terkait dengan aspek-aspek FoMO, skala kesepian yang merupakan pernyataan yang berkaitan dengan aspek-aspek kesepian, dan skala adiksi media sosial yang merupakan pernyataan yang berkaitan dengan aspek-aspek adiksi media sosial.

Pertama, skala yang digunakan untuk mengukur variabel Y adiksi media sosial dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian [27]. yang terdiri dari 15 item yang mencakup tiga aspek: konsekuensi sosial, pengalihan waktu, dan perasaan kompulsif. Skala ini memiliki nilai reliabilitas 0,89. Kedua, skala Fear of Missing Out (FoMO) diadopsi dari [28]. yang meliputi tiga aspek: kebutuhan untuk memiliki, adiksi, dan kebutuhan akan popularitas. Skala ini terdiri dari 20 item dan memiliki nilai reliabilitas 0,83 . Ketiga, skala yang digunakan untuk mengukur kesepian yang diadopsi dari [29]. Skala ini mencakup empat aspek: afektif, motivasional, kognitif, dan perilaku. Skala ini memiliki koefisiensi reliabilitas sebesar 0,92 . Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik regresi linier berganda dengan menggunakan perangkat lunak JASP 0.16.4.0 for Windows.

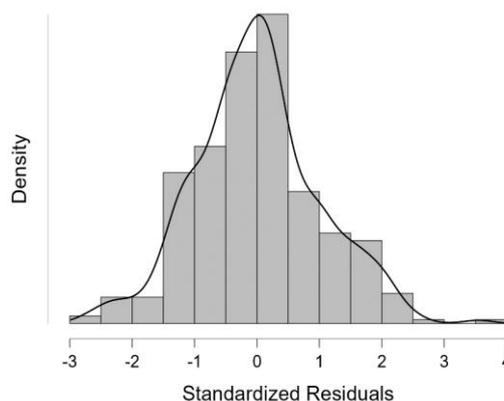
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisis data, penelitian ini melakukan uji asumsi yang mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinieritas. Jika hasil uji menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, linier, dan tidak ada multikolinieritas, maka analisis selanjutnya dapat dilakukan. Hasil analisis uji normalitas menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal, terlihat dari kurva yang membentuk pola kurva normal seperti yang ditunjukkan dalam Tabel dan Gambar 1.

Tabel 1. Uji Normalitas

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

Gambar 1. Uji Normalitas



Berdasarkan statistik kolinieritas, didapat nilai VIF sebesar 1.308, yang lebih kecil dari 10. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah multikolinieritas pada data. Rincian hasil perhitungan tercantum dalam Tabel 2.

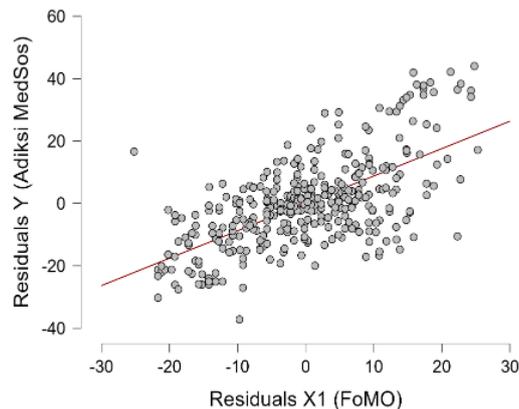
Tabel 2. Uji Multikolinieritas

Coefficients		Collinearity Statistics		
Model		p	Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	< .001		
H ₁	(Intercept)	< .001		

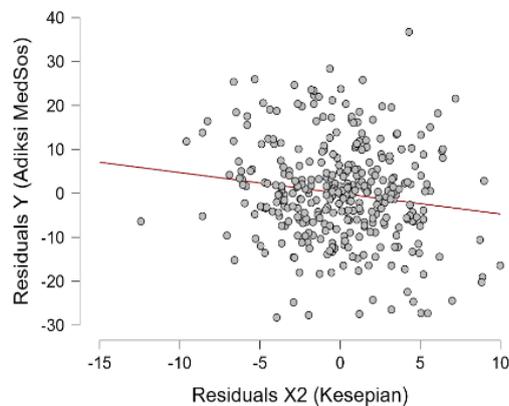
X1 (FoMO)	< .001	0.764	1.308
X2 (Kesepian)	0.006	0.764	1.308

Dari analisis uji linearitas, dapat disimpulkan bahwa data untuk variabel Adiksi Media Sosial dan FOMO menunjukkan pola yang linear. Hal serupa juga terjadi pada hubungan antara variabel Adiksi Media Sosial dan Kesepian, yang menunjukkan pola linear. Gambar 2 dan 3 menunjukkan hasil analisis tersebut.

Gambar 2. Uji Linieritas Partial Regression Plots Adiksi Media Sosial vs FoMo



Gambar 3. Uji Linieritas Partial Regression Plots Adiksi Media Sosial vs Kesepian



Dari analisis data, didapatkan nilai R sebesar 0.675 dan R² sebesar 0.456. Hal ini menunjukkan proporsi variasi atau kontribusi efektif dari variabel independen terhadap variabel dependen. Varians dari tingkat Adiksi Media Sosial yang dapat dijelaskan oleh Fear of Missing Out dan Kesepian adalah sebesar 45,6%. Sisanya, yaitu 54,4%, dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 3. Uji Hipotesa

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

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai F sebesar 144.314, dengan nilai p kurang dari 0.001, menunjukkan signifikansi yang sangat tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa FOMO dan Kesepian secara bersama-sama dapat memprediksi tingkat Adiksi Media Sosial.

Tabel 4. ANOVA

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

Ketika dilihat dari masing-masing variabel, ditemukan bahwa Fear of Missing Out memiliki hubungan yang signifikan dengan Adiksi Media Sosial, ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0.001 yang lebih kecil dari 0.01. Begitu juga dengan Kesepian, yang juga memiliki hubungan yang signifikan dengan Adiksi Media Sosial, dengan nilai p sebesar 0.006 yang juga lebih kecil dari 0.01.

Tabel 5. Nilai Koefisien Hubungan Antar Variabel

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah ada keterkaitan antara fear of missing out dan kesepian dengan adiksi media sosial. FOMO mengacu pada kecenderungan yang mendorong orang untuk menggunakan media sosial dan merupakan variabel yang berkorelasi positif dengan penggunaan media sosial (Hasanah, 2024). FOMO dapat berfungsi sebagai mekanisme untuk meringankan tekanan psikologis melalui kegiatan sosial melalui media yang disebutkan di atas. FOMO didefinisikan sebagai perasaan bahwa seseorang pada akhirnya kehilangan kepercayaan dari individu atau kelompok lain melalui media sosial (Przybylski *dkk.*, 2014). Hal ini terkait dengan keinginan orang untuk terus terhubung dengan orang lain melalui media sosial agar dapat berpartisipasi dalam semua aktivitas mereka. Orang yang menderita FOMO cenderung lebih sering menggunakan media sosial, oleh karena itu hal ini dapat mengarah pada hasil positif yang meningkatkan interaksi sosial mereka (Kusuma *dkk.*, 2022). Menurut penelitian Fathadika FoMO adalah salah satu faktor yang dapat berdampak negative pada penggunaan media sosial (Kusuma *dkk.*, 2022).

Adiksi media sosial merupakan bentuk adiksi perilaku, di mana individu yang terkena adiksi tidak mampu mengendalikan penggunaan media sosial dan menghabiskan waktu serta usaha yang berlebihan untuk terus mengaksesnya, sehingga hal ini dapat mengganggu produktivitas. Adiksi ini bermula dari pelepasan dopamin dalam otak yang dipicu oleh respons seperti like, retweet, share, dan emotikon dalam media sosial. Fenomena ini serupa

dengan respon kimia yang dihasilkan oleh penggunaan narkoba, minuman keras, dan perjudian. Oleh karena itu, mengurangi penggunaan media sosial dapat membuka peluang untuk melakukan kegiatan yang lebih produktif, terutama bagi remaja, untuk meningkatkan konsep diri positif mereka (Felita *dkk.*, 2016).

Penggunaan media sosial erat terkait dengan seberapa sering individu berkomunikasi secara virtual. Jika dibiarkan, ini dapat mengembangkan kebiasaan yang disebut ketergantungan, individu merasa tidak bahagia jika mereka tidak menggunakan media sosial dan mengembangkan rasa tidak tertarik yang mengakibatkan FOMO. Fear of missing out (FoMO) dapat dijelaskan sebagai dorongan yang kuat untuk mengikuti beberapa aktivitas sekaligus, didorong oleh ketakutan akan melewatkan sesuatu (Risdyanti *dkk.*, 2019). Ini membuat media sosial menjadi tempat yang penting karena menyediakan akses terhadap momen-momen orang lain dan menjadi sumber kebahagiaan, terutama dalam hal menghargai keuntungan yang diberikan orang lain melalui informasi yang dikumpulkan. FOMO didefinisikan sebagai keinginan yang terus-menerus untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, terutama melalui interaksi media sosial.

Fear of missing out (FoMO) adalah motivasi utama di balik penggunaan internet, terutama media sosial, dan tingkat FoMO paling kuat dialami oleh remaja dan individu dalam tahap awal dewasa (Przybylski, 2014). Temuan ini konsisten dengan penelitian ini, di mana subjek yang menderita FOMO dan kesepian dengan adiksi media sosial lebih banyak ditemukan di kalangan dewasa awal. Individu yang secara konsisten mengalami FOMO lebih cenderung terpapar media sosial, yang pada gilirannya meningkatkan kesediaan mereka untuk terlibat dalam interaksi online yang sunyi. Interaksi berbasis internet serta upaya untuk mengurangi FOMO akan menghasilkan hasil yang menarik dan memberika kompensasi untuk meningkatkan interaksi sosial individu.

Penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami adiksi media sosial dipengaruhi oleh tingkat kesepian dan kepuasan hidup yang rendah, baik pada laki-laki maupun perempuan (Warouw & Sembel, 2020). Individu yang merasa kesepian mengalami rasa sakit sosial. Untuk mengatasi perasaan ini, individu termotivasi untuk mencari kembali interaksi dengan orang lain (Hawley & Thisted, 2010). Jika individu tidak dapat memenuhi kebutuhan sosialnya di dunia nyata, mereka cenderung mencari pengganti di dunia maya [37].

Menggunakan media sosial dapat mengatasi kesepian yang dirasakan individu. Individu yang merasa kesepian memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam kecanduan media sosial karena mereka menggunakan media sosial sebagai tempat mengurangi kesepian dengan terlibat dengan individu lain melalui daring dan mengakibatkan meningkatnya intensitas menggunakan media sosial [38]. Hal ini sejalan dengan penelitian (Azizah & Widyastuti, 2024) dan Penelitian yang dilaksanakan oleh (Andromeda & Kristianti, 2017) menunjukkan bahwa individu lebih sering mengakses media sosial karena merasa bisa terhubung dengan orang lain untuk mengurangi perasaan kesepian walaupun hanya melalui tatap maya. Semakin tinggi perasaan kesepian yang dialami individu maka semakin tinggi pula risiko munculnya adiksi media sosial, sebaliknya semakin rendah perasaan kesepian yang dialami individu semakin rendah pula adiksi media sosial (Putri, 2020).

Kesepian adalah pengalaman spesifik individu yang bersifat tidak menyenangkan, yang disebabkan karena terdapat kekurangan pada hubungan sosial individu serta memahami perasaan kesepian sebagai kontradiksi antara hubungan sosial yang diinginkan dan nyata (Russell *dkk.*, 1980). Pada masa dewasa awal individu mengalami tahap perkembangan intimacy vs isolation, ketika intimacy tidak terpenuhi individu dewasa awal akan mengalami perasaan isolasi dan merujuk pada kesepian [40].

Hasil penelitian ini secara jelas mendukung hipotesis yang diajukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fear of missing out (FoMO) dan kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. Secara teoritis, temuan ini memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana FoMO dan kesepian berperan dalam memprediksi perilaku adiksi media sosial. Ini menggarisbawahi pentingnya aspek psikologis yang melatarbelakangi perilaku individu dalam penggunaan media sosial. Dengan mengonfirmasi hubungan ini, riset ini melengkapi pemahaman kita tentang faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial, khususnya pada tahap perkembangan dewasa awal.

Sejalan dengan temuan sebelumnya, hasil riset ini tidak membantah, melainkan memperkuat pengetahuan sebelumnya bahwa FoMO dan kesepian berperan dalam adiksi media sosial. Ini menunjukkan konsistensi dalam literatur yang telah ada sebelumnya dan memperkuat landasan pengetahuan kita tentang faktor-faktor yang terlibat dalam perilaku adiksi media sosial. Melalui penelitian ini, kami juga menjawab inkonsistensi dengan menyediakan bukti empiris yang jelas tentang hubungan antara FoMO, kesepian, dan adiksi media sosial, yang dapat membantu menyatukan hasil penelitian yang mungkin sebelumnya tidak konsisten atau bahkan bertentangan.

Hasil riset ini memiliki implikasi yang penting bagi perkembangan ilmu pengetahuan, karena memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika psikologis di balik adiksi media sosial. Dengan memahami peran FoMO dan kesepian dalam adiksi media sosial, kita dapat mengembangkan intervensi atau program pencegahan yang lebih efektif untuk mengatasi masalah ini. Strategi untuk meningkatkan keterlibatan sosial yang sehat di luar media sosial, serta pendekatan psikologis yang lebih mendalam untuk membantu individu mengatasi FoMO dan kesepian tanpa perlu mengandalkan media sosial [38].

Secara keseluruhan, kontribusi utama dari penelitian ini adalah memperkuat pemahaman kita tentang hubungan antara FoMO, kesepian, dan adiksi media sosial pada dewasa awal. Dengan menyediakan bukti empiris yang kuat, penelitian ini memberikan landasan yang kokoh bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang ini dan mendorong pengembangan solusi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah adiksi media sosial.

VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fear of missing out dan kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial dapat disebabkan oleh FOMO dan kesepian. Variabel FOMO dan kesepian secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap adiksi media sosial sebesar 45,6%.

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran dibuat baik untuk subjek penelitian maupun untuk peneliti selanjutnya, serta upaya pencegahan terjadinya fear of missing out (FoMO) dan kesepian yang berkaitan erat dengan adiksi media sosial.

Bagi subjek penelitian, penting untuk menyadari peran FoMO dan kesepian dalam perilaku adiksi media sosial. Mereka perlu mengembangkan kesadaran diri terhadap penggunaan media sosial, membatasi waktu online, dan mencari keseimbangan antara interaksi sosial online dan offline.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat mengeksplorasi hubungan antara FoMO, kesepian, dan adiksi media sosial dengan lebih mendalam melalui studi longitudinal dengan sampel yang lebih besar dan variasi populasi. Penelitian intervensi bisa dilakukan untuk menguji strategi pencegahan yang efektif.

Untuk mencegah FoMO dan kesepian serta mengurangi adiksi media sosial, pendekatan holistik dengan program edukasi, pelatihan keterampilan sosial, promosi gaya hidup seimbang, dan peningkatan literasi digital diperlukan. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu individu mengelola FoMO dan kesepian secara lebih sehat serta mengurangi ketergantungan pada platform digital untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

REFERENSI

- [1] K. F. Ajhuri, "Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan," *Psikol. Perkemb. Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidup.*, 2019.
- [2] J. W. Santrock, *A topical approach to life span development*. New York: McGrawHill Companies, Inc, 1999.
- [3] A. F. Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 3, no. 2, p. 35, 2018.
- [4] M. Dinantha, "Pemanfaatan Media Sosial Facebook Untuk Menilai Sikap Ilmiah (Afektif) Mahasiswa," *J. Educ. Technol.*, vol. 1, no. 3, 2017.
- [5] G. W. Index, "The digital trends to know for 2018," 2018.
- [6] & K. Azka, F., "Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa," *Psymphathic J. Ilm. Psikolog*, vol. 5, no. 2, 2018.
- [7] M. H. Anshori, I. R. Sulistiani, and M. Fita, "Hubungan Self-Efficacy dan Adiksi Media Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam," *VICRATINA J. Pendidik. Islam*, vol. 4, no. 5, pp. 93–99, 2019.
- [8] F. D. Yunfahur, S., R and M. Martina, "Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Level of social media addiction to Syiah Kuala University students.," 2022.
- [9] A. Setiadi, "Pemanfaatan media sosial untuk efektifitas komunikasi," *Cakrawala-Jurnal Hum.*, vol. 16, no. 2, 2016.
- [10] I. M. Agung, D. Sahara, F. Psikologi, U. Islam, N. Sultan, and S. Kasim, "Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial," vol. 4, no. 2, 2023.
- [11] R. Reynaldo and Y. A. Sokang, "Mahasiswa dan internet: Dua sisi mata uang? Problematic internet use pada mahasiswa," *J. Psikol.*, vol. 4, no. 3, 2016.
- [12] B. Krisnadi and A. Adhandayani, "Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian?," *JCA Psychol.*, vol. 3, no. 01, 2022.
- [13] M. Z. Akbar, F. Psikologi, and U. Airlangga, "Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Telaah Literatur Dampak Psikologis dari Social Media Addiction," vol. X, 2024.
- [14] D. Misrawati, R. R. Mariyam, and D. Deviana, "Dampak Adiksi Media Sosial Terhadap Penerimaan Diri Dan Kelekatan Dalam Relasi Sosial (Adult attachment)," *Biopsikososial*, vol. 2, no. 2, pp. 2–18, 2018.
- [15] Kusuma, "Dampak media sosial dalam gaya hidup sosial (studi kasus pada mahasiswi pendidikan administrasi perkantoran FE UNY)," *Efisiensi Kaji. Ilmu Adm.*, vol. 17, no. 1, pp. 15–33, 2020.
- [16] I. Rahmawati and L. Halimah, "Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan adiksi media sosial pada penggemar selebriti korea," *Pros. Psikol.*, vol. 7, no. 1, pp. 52–57, 2020.
- [17] A. F. Hariadi, *Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosisal pada Remaja*. Surabaya, 2018.
- [18] S. Fathadhika, "Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja," *J. Psychol. Sci. Prof.*, vol. 2, no. 3, pp. 208–215, 2018.
- [19] A. Pratiwi, A. Fazriani, and D. S. Y. Tangera, "Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial," *J. Kesehatan*, vol. 9, no. 1, 2020.
- [20] J. de Jong-Gierveld and F. Kamphuls, "The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale," 1985.
- [21] J. Morahan-Martin and P. Schumacher, "Loneliness and Social Uses of the Internet," *Comput. Human Behav.*, 2003.
- [22] F. N. Zannah, F. Psikologi, U. Gunadarma, J. Barat, and W. Rahardjo, "Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa," vol. 9, no. 2, 2020.
- [23] Hurlock and Elizabeth, *Adolescence Development*. New York: Mcgrawhill Kagokusha, 1998.
- [24] Papalia, Old, and Feldman, *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana, 2008.
- [25] N. Permata, D. Putri, and I. U. Sumaryanti, "Hubungan Loneliness dengan Adiksi Media Sosial pada Emerging Adulthood Pengguna Tiktok Kota Bandung," 2020.
- [26] N. Anisaputri and R. D. Eryani, "Hubungan Loneliness dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa di Bandung," pp. 799–806, 2019.
- [27] I. M. Agung and D. Sahara, "Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial," *PsikobuletinBuletin Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 2, p. 76, 2023, doi: 10.24014/pib.v4i2.21746.
- [28] R. Kurniawan and R. H. Utami, "Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version," *J. Neo Konseling*, vol. 4, no. 3, p. 1, 2022, doi: 10.24036/00651kons2022.
- [29] I. Michael Page, "HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMAN 1 MUTIARA PIDIE," 2022.
- [30] Uswatun Hasanah, "Hubungan Perilaku Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Interaksi Sosial Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Pekanbaru," 2024.
- [31] Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan, and V. Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral

- correlates of Fear of Missing Out,” *Comput. Human Behav.*, vol. 29, no. 4, pp. 1841–1848, 2014.
- [32] L. Kusuma, D. Rahardjo, C. H. Soetjningsih, U. Kristen, and S. Wacana, “Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa,” vol. 4, no. 2, pp. 460–465, 2022.
- [33] P. Felita, C. Siahaja, V. Wijaya, G. Melisa, M. Chandra, and R. Dahesihsari, “Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja,” *J. Ilm. Psikol. MANASA*, vol. 5, no. 1, pp. 30–41, 2016.
- [34] K. S. Risdyanti, A. T. Faradiba, and A. Syihab, “Peranan fear of missing out terhadap problematic social media use,” *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, Dan Seni*, vol. 3, no. 1, pp. 276–282, 2019.
- [35] F. Warouw and A. Sembel, “Evaluasi Tingkat Kekumuhan Pada Kawasan Permukiman,” *J. Spasial*, vol. 6, no. 2, 2020.
- [36] L. C. Hawkley and R. A. Thisted, “Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5- Year Cross-Lagged Analyses Of Loneliness And Depressive Symptomatology In The Chicago Health, Aging, And Social Relations Study,” *Psychol. Aging*, vol. 25, no. 2, 2010.
- [37] U. Majorsy, A. D. Kinasih, I. Andriani, and W. Lisa, “Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal,” *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekon. Sastra, Arsit. Tek. Sipil)*, 2013.
- [38] F. N. Zanah and W. Rahardjo, “Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa,” *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 9, no. 2, 2020.
- [39] A. Azizah and Widyastuti, “Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Media Sosial Pada Dewasa Awal,” *J. Art, Humanit. Soc. Stud.*, vol. 4, no. 1, 2024.
- [40] N. Andromeda and E. P. Kristianti, *Hubungan Antara Loneliness dan Perceived Social Support dan Intensitas Penggunaan Social Media Pada Mahasiswa*. Malang, 2017.
- [41] Putri, *Pengaruh Konten Akun Instagram @Jktinfo Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Lalu Lintas Followers*. Jakarta, 2020.
- [42] D. Russell, L. A. Peplau, and C. . Cutrona, “The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 39, no. 3, 1980.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.