

PENGARUH KONSEP DIRI DAN INTIMATE FRIENDSHIP TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

Oleh:

Elsavira Diah Mawardani,

Eko Hardi Ansyah

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025

Pendahuluan

- Menurut Alwisol, **FOMO** merupakan **kondisi** munculnya **ketakutan** saat kebutuhan psikologis seseorang untuk terhubung dengan orang lainnya tidak terpenuhi **ditandai** dengan munculnya **kecemasan** tentang apa yang akan ia lewatkan di sosial media ketika ia **tidak memiliki waktu** maupun **uang yang cukup**, atau karena ia memiliki keterbatasan lainnya untuk terus **terhubung** dengan **jaringan internet** sepanjang waktu.
- **Intimate friendship** menurut Sharabany merupakan suatu **hubungan** yang memberikan peluang kepada setiap individu **saling bergantung** satu sama lain, memiliki **kesamaan minat**, **saling bercerita pengalaman**, dan **saling terbuka mengungkapkan pikiran dan perasaan** masing-masing.
- Burns mendefenisikan **konsep diri** adalah hubungan antara **sikap** dan **keyakinan** tentang **diri kita sendiri**

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat pengaruh antara konsep diri terhadap FoMO pada remaja pengguna Instagram?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *intimate friendship* terhadap FoMO pada remaja pengguna Instagram?
3. Apakah terdapat pengaruh antara konsep diri bersama *intimate friendship* terhadap FoMO pada remaja pengguna Instagram?

Metode

Penelitian kuantitatif non eksperimen, metode survey menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria : (a) Remaja dalam kategori awal (12-15thn), pertengahan (16-18thn), dan akhir (19-22thn) (b) laki-laki dan perempuan (c) berdomisili Sidoarjo. Sampel dalam penelitian ini adalah 200 remaja sampel partisipan di Sidoarjo.

- FoMO -> Wegmann et all (0,833) -> 0,828
- Konsep Diri -> William H. Fitts (0,882) -> 0,784
- Intimate Friendship->Etriya Miranda (0,903) -> 0,828

Data analisis: regresi linier berganda dengan SPSS version 26.



Hasil

Uji regresi linier berganda

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25,268	3,697		6,834	0,000
	KONSEP DIRI	0,202	0,066	0,210	3,084	0,002
	INTIMATE FRIENDSHIP	-0,217	0,049	-0,300	-4,402	0,000

a. Dependent Variable: FOMO

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.335 ^a	0,112	0,103	4,673	
a. Predictors: (Constant), INTIMATE FRIENDSHIP, KONSEP DIRI					

Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang pengaruh konsep diri dan intimate friendship terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram di Sidoarjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri memiliki pengaruh positif signifikan terhadap FoMO, artinya semakin rendah konsep diri remaja, semakin tinggi tingkat FoMO yang mereka alami. Sebaliknya, intimate friendship berpengaruh negatif signifikan terhadap FoMO, yang berarti hubungan pertemanan yang erat dapat menurunkan tingkat FoMO. Penelitian ini menyoroti bahwa **remaja dengan konsep diri yang buruk lebih rentan mengalami kecemasan sosial di media sosial**, sedangkan **hubungan pertemanan yang dekat dapat berfungsi sebagai faktor pelindung**. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor psikososial yang memengaruhi FoMO dan memberikan dasar bagi intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di era digital.



Temuan Penting Penelitian

1. Konsep diri yang rendah meningkatkan risiko FoMO karena remaja cenderung mencari validasi sosial dari media sosial.
2. Intimate friendship dapat bertindak sebagai faktor pelindung, namun dalam beberapa konteks media sosial, tidak sepenuhnya meredam FoMO karena kebutuhan tetap terhubung secara daring.
3. Remaja usia menengah (16–18 tahun) menunjukkan tingkat FoMO yang relatif lebih tinggi dibanding usia lainnya.
4. Penggunaan media sosial yang intens, terutama Instagram, menjadi pemicu utama munculnya FoMO karena adanya tekanan untuk selalu up-to-date dan terhubung secara sosial.

Manfaat Penelitian

1. Memberikan pemahaman kepada orang tua, guru, dan akademisi tentang faktor psikososial yang memengaruhi FoMO pada remaja
2. Sebagai acuan dalam merancang intervensi untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja
3. Menjadi sumber informasi bagi remaja dalam mengembangkan konsep diri yang sehat dan membangun hubungan pertemanan yang berkualitas.

Referensi

- A. Pratiwi and A. Fazriani, "Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial," *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–13, 2020, doi: 10.37048/kesehatan.v9i1.123.
- R. Z. Pratama, B. Mudjiyanto, S. Sitinah, J. Fernando, and F. Sandi, "Pembentukan Konsep Diri Siswa Sma Melalui Media Sosial Instagram," *Komunikata57*, vol. 1, no. 1, pp. 42–49, 2020, doi: 10.55122/kom57.v1i1.118.
- Auliyah, F., Hamid, H., & Firdaus, F. (2023). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTIMATE FRIENDSHIP PADA REMAJA WANITA PENGGUNA SECOND ACCOUNT INSTAGRAM DI MAKASSAR. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 2.
- Asmarani, Z. (2020). Interpersonal pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN 1 Bangkinang Kota. 1–170
- Mauliddiyah, Nurul L. 2021. ANALISIS DIMENSI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP PHUBBING YANG DIBEDAKAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN.
- E. Miranda, Hubungan Intimasi Pertemanan Dengan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. 2021. [Online]. Available: <http://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/18389/>

