

# KEBUTUHAN AFILIASI, LONELINESS DAN FOMO PADA REMAJA

Oleh:

Kartika Dwi Andini  
Effy Widiyanti Maryam

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



# Pendahuluan

- Tahap remaja merupakan transisi dari ketergantungan masa kanak-kanak menuju tanggung jawab kedewasaan. Santrock mendefinisikan remaja sebagai usia 12–22 tahun.. Penyesuaian diri merupakan tantangan utama bagi remaja.
- Remaja tumbuh setelah meluasnya penggunaan internet, ketika dunia digital berkembang dengan sangat pesat (Pichler, 2021; Gentina, 2020). Fakta unik remaja saat ini memiliki kebiasaan menggunakan internet sebelum tidur dan setelah bangun tidur. Aplikasi media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, LINE, dan lainnya merupakan hal pertama yang diakses terlebih dahulu ketika melakukan sesuatu kegiatan. Ketika mereka menggunakan media sosial, mereka cenderung memeriksa pembaruan status yang diposting oleh teman-teman mereka untuk mengetahui informasi terkini yang tertera secara online. Menurut Stillman, dua kekhawatiran utama yang dimiliki remaja masa kini adalah ketakutan diabaikan dan kekhawatiran kehilangan informasi atau berita penting. Fear of missing out (FOMO) adalah istilah lain untuk kekhawatiran atau ketakutan ini [2]
- Fear of missing out (FoMO) didefinisikan oleh Przybylski dkk. sebagai kecemasan yang dialami orang ketika mereka tidak mampu menghadiri momen penting dan berharga yang dialami orang lain[3]. Kecemasan ini membuat orang takut diabaikan karena bukan bagian dari pengalamannya (Erik, 2023). Pilihan pengalaman atau aktivitas, terutama yang bersifat sosial, serta keraguan terhadap pilihan terbaik dan penyesalan atas tidak terpilih dapat menyebabkan FOMO



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



[@umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



[universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo](https://www.facebook.com/universitasmuhammadiyahsidoarjo)



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)

# Pendahuluan

- Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner melalui google form terhadap 30 remaja kabupaten sidoarjo, di peroleh hasil bahwa sebanyak 12 remaja merasa kesulitan saat menonaktifkan media sosial, 15 remaja merasa risau Ketika tidak mengetahui kegiatan teman-temannya di media social, 14 remaja merasa cemas ketika melihat teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya di media sosial, 24 remaja tidak pernah melewatkkan kumpul dengan teman temannya, 17 remaja membeli barang-barang yang sedang popular walaupun tidak dibutuhkan, 10 remaja memilih berkumpul dengan teman-temannya dibandingkan mengerjakan tugas, dan 17 remaja merasa khawatir Ketika mengetahui temannya memiliki pengalaman berharga dibandingkan dirinya. Kesimpulan yang didapatkan dari survey awal adalah terdapat permasalahan fear of missing out pada remaja kabupaten sidoarjo hal ini sesuai dengan karakteristik yang diungkapkan oleh Subagijo terhadap ciri-ciri fomo.
- McClelland mendefinisikan afiliasi sebagai kebutuhan akan kehangatan dan dukungan dalam interaksi interpersonal, yang mendorong perilaku untuk terhubung dengan orang lain
- Menurut Russell, mereka yang tidak mampu berhubungan dengan orang lain mengalami kesepian [12]. Kesepian didefinisikan oleh Peplau dan Perlman sebagai reaksi seseorang terhadap ketidaksesuaian antara keinginannya dalam suatu hubungan dan lingkungan sosial mereka. Seperti semua makhluk hidup, manusia membutuhkan waktu untuk menyendiri dan bersama orang lain.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

## RUMUSAN MASALAH :

Apakah terdapat hubungan antara Kebutuhan Afiliasi dan Loneliness dengan FOMO terhadap remaja ?

## TUJUAN PENELITIAN :

Untuk mengetahui hubungan antara Kebutuhan Afiliasi dan Loneliness dengan FOMO terhadap remaja



# Metode

Kuantitatif Koresisional

Skala Kebutuhan Afiliasi, Loneliness, FOMO

349 Sampel



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



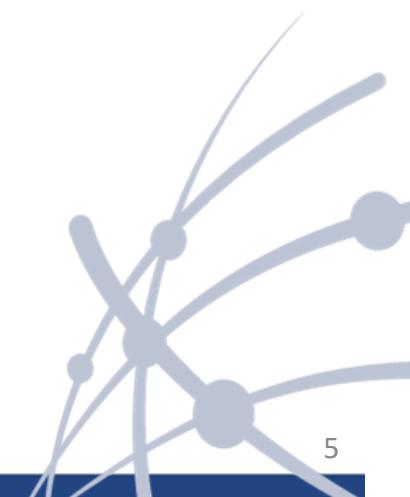
[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo

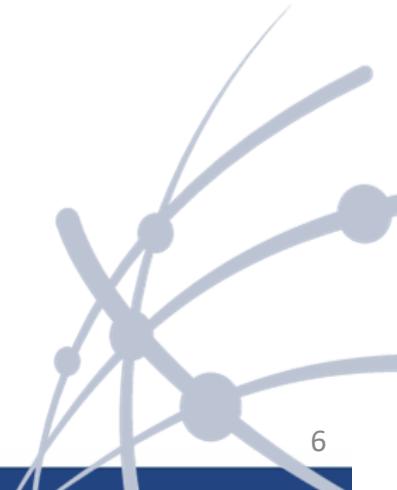
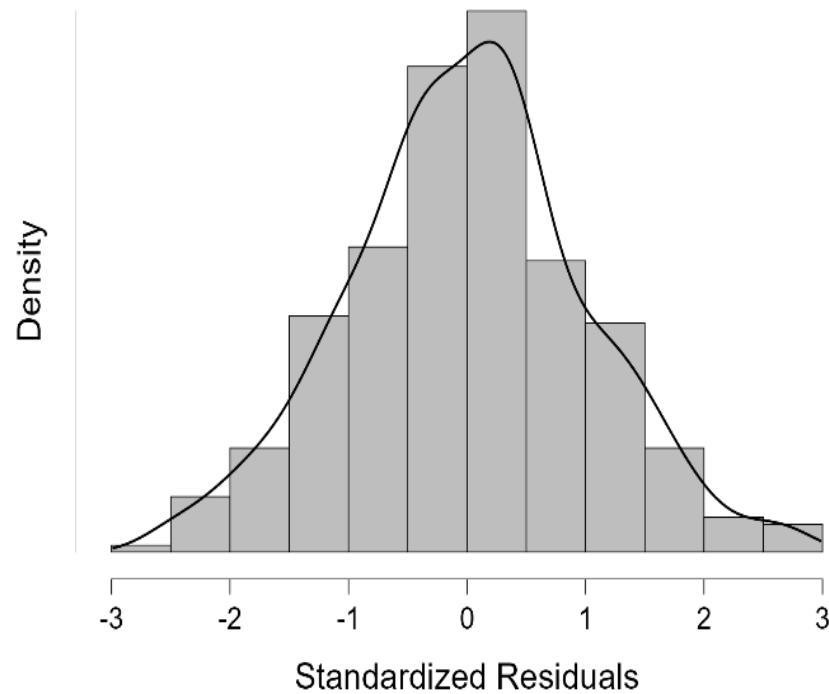


[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)



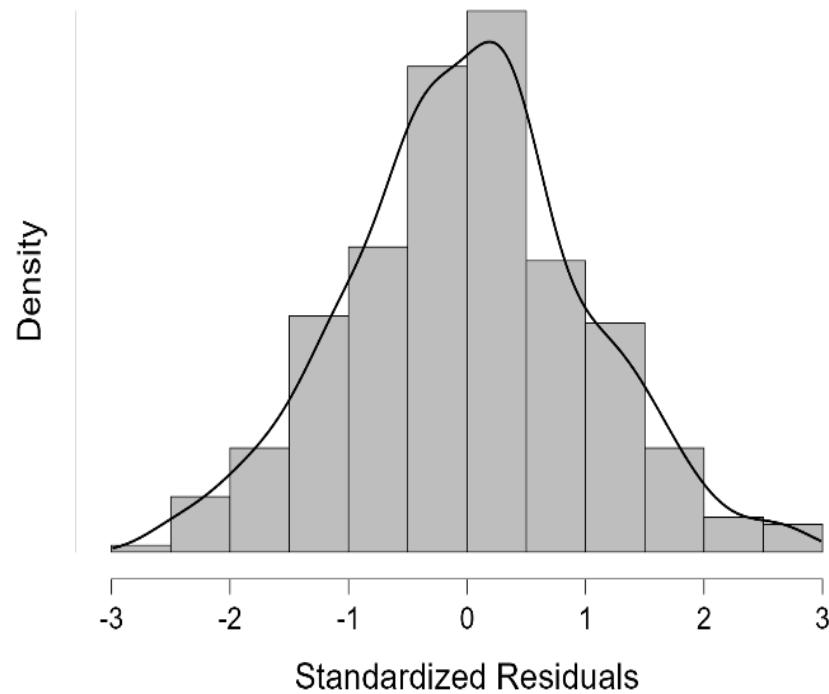
# Hasil

- Wibowo (2024) mendefinisikan distribusi normal sebagai penyebaran data acak kontinu yang simetris berbentuk lonceng dengan frekuensi atau rata-rata tertinggi di tengah. Uji normalitas mengungkapkan bahwa data terdistribusi secara teratur, menghasilkan kurva berbentuk lonceng pada gambar



# Hasil

- Wibowo (2024) mendefinisikan distribusi normal sebagai penyebaran data acak kontinu yang simetris berbentuk lonceng dengan frekuensi atau rata-rata tertinggi di tengah. Uji normalitas mengungkapkan bahwa data terdistribusi secara teratur, menghasilkan kurva berbentuk lonceng pada gambar



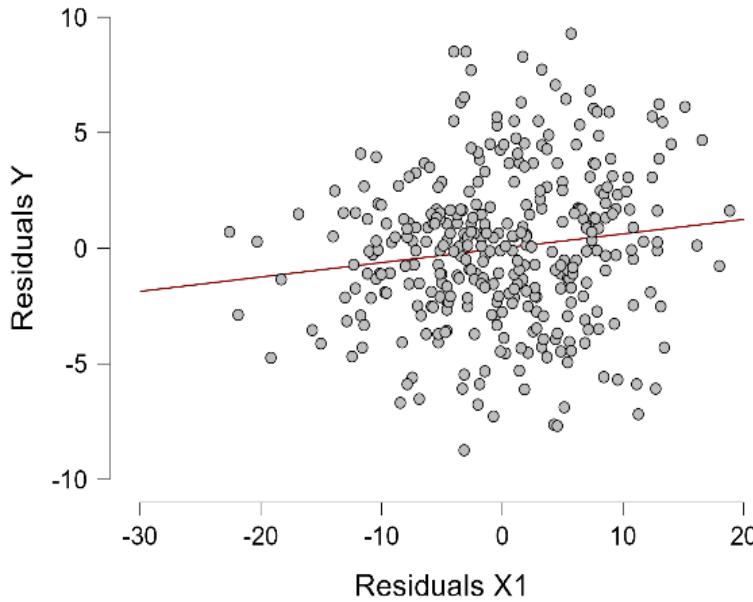
# Hasil

- Menurut Priyatno (2014:103) Apabila VIF (Variance Inflation Factor) nilainya  $< 10$  dan Tolerance  $> 0,1$ , berarti tidak ada masalah multikolinieritas . Berdasarkan hasil *Collinearity Statistic* ditemukan bahwa VIF 1.126 dimana hal ini kurang dari 10 yang menunjukkan tidak adanya multikolinearitas

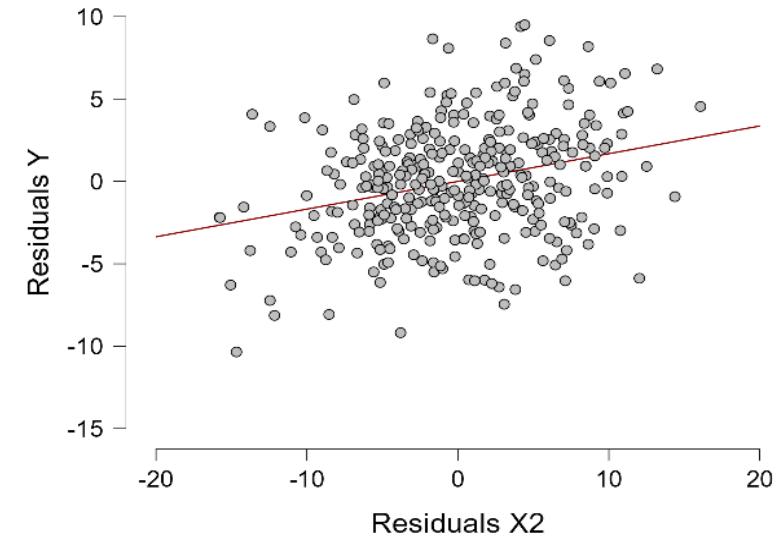
Coefficients ▼

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M <sub>0</sub>	(Intercept)	21.754	0.186		116.996	< .001		
M <sub>1</sub>	(Intercept)	0.818	3.007		0.272	0.786		
	X1	0.062	0.024	0.140	2.631	0.009	0.888	1.126
	X2	0.168	0.030	0.295	5.550	< .001	0.888	1.126

# Hasil



**Uji Linearitas Kebutuhan Afiliasi dan Fear Of Missing Out**



**Uji Linearitas Loneliness dan Fear Of Missing Out**

# Hasil

## Model Summary - Y ▼

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	3.474
M <sub>1</sub>	0.366	0.134	0.129	3.242

Note. M<sub>1</sub> includes X1, X2

## ANOVA ▼

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M <sub>1</sub>	Regression	562.038	2	281.019	26.736	< .001
	Residual	3636.770	346	10.511		
	Total	4198.808	348			

Note. M<sub>1</sub> includes X1, X2

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Analisis data menghasilkan R 0,366 dan R<sup>2</sup> 0,134. Hal ini menunjukkan adanya variasi penjelas atau kontribusi variabel independen yang efektif terhadap variabel dependen. Dorongan untuk berafiliasi dan kesepian menjelaskan 13,4% FOMO.

Berdasarkan analisis data diperoleh F sebanyak 26.736 dan P <0.001 dimana hal ini dapat dikatakan signifikan yang berarti bahwa kebutuhan afiliasi dan loneliness mampu memprediksi fear of missing out (FOMO).



# Pembahasan

- Rinjani & Firmanto mengatakan salah satu kebutuhan dasar manusia adalah dorongan untuk berafiliasi, atau hubungan dekat dengan orang lain. Teori kebutuhan Maslow menjelaskan kebutuhan sosial, seperti kebutuhan untuk menjalin hubungan. Salah satu jenis interaksi sosial adalah ingin tahu apa yang dilakukan teman, keluarga, dan bahkan orang asing. Dalam situasi tersebut, seseorang akan merasakan kebutuhan untuk terus-menerus terlibat dalam aktivitas dan kehidupan orang lain, termasuk teman, keluarga, bahkan orang asing [18]. Seseorang yang takut akan kehilangan kesempatan untuk bergabung dengan lingkungan sosialnya akan merasa cemas dan inilah yang dapat memicu fomo. Pada masa remaja individu membutuhkan adanya affiliasi atau hubungan dengan orang lain, salah satu sarana yang digunakan dalam hal ini adalah media sosial, dimana individu dapat menjalin hubungan dengan individu lain (Hasanah, 2021)
- Menurut Aderson kesepian merupakan emosi negative yang dapat menyebabkan kecemasan, keputusasaan, depresi, ketidakbahagiaan dengan masa depan, dan menyalahkan diri sendiri apabila dirasakan terus menerus. Dengan demikian, remaja akan merasa terasing, gugup, dan takut jika mereka tertinggal dalam informasi, yang mengarah pada perilaku Fear Of Missing Out, mengalihkan interaksi sosial mereka ke media sosial untuk menghindari perasaan diabaikan oleh lingkungan sekitar.

# Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kebutuhan akan afiliasi dan kesepian dapat dikaitkan dengan Fear of Missing Out pada remaja. Analisis menunjukkan bahwa dorongan untuk berafiliasi dan kesepian dapat memprediksi FOMO (fear of missing out), dengan nilai-P signifikan <0,001. R 0,366 dan R<sup>2</sup> 0,134 menunjukkan varian penjelas atau kontribusi efektif variabel independen terhadap variabel dependen. Varian Fear Of Missing Out (FOMO) yang mampu dijelaskan oleh kebutuhan afiliasi dan loneliness sebanyak 13,4%. Hal ini menunjukkan bahwa Fear Of Missing Out dapat disebabkan oleh kebutuhan afiliasi dan loneliness.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat Fomo seperti Harga Diri, Kepuasan Psikologis, Kontrol Diri, Kecanduan Internet selain itu karena penelitian ini hanya terbatas pada remaja sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti pada subjek dengan anak-anak akhir atau dewasa. Bagi remaja, diharapkan mengembangkan hubungan sosial yang sehat dengan memilih teman yang positif dan mendukung serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang sesuai dengan minat untuk mengurangi rasa kesepian remaja dapat menyibukkan diri dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti membaca, menggambar atau menulis jurnal. Selain itu juga dapat bergabung atau mengikuti kegiatan kelompok berdasarkan minat dan hobi yang sama.



# Manfaat Penelitian

Bagi Remaja :

Penelitian ini diharapkan untuk menjadi pedoman untuk mengurangi fomo pada remaja



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



[@umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



[universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo](https://www.facebook.com/universitasmuhammadiyahsidoarjo)



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)



# Referensi

- [1] I. R. Lubis and L. Yudhaningrum, “Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm,” *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, vol. 9, no. 1, pp. 14–21, Apr. 2020, doi: 10.21009/jppp.091.03.
- [2] A. C. Program, S. Psikologi, K. Kota, M.-F. Psikologi, U. Katolik, and W. M. Surabaya, “Andi Cahyadi Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa GAMBARAN FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA GENERASI Z DI KALANGAN MAHASISWA.”
- [3] I. Pramita Sari, “Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Ketergantungan Terhadap Ponsel Pada Remaja,” vol. 7, no. 3, pp. 419–425, 2019.
- [4] R. Yusuf, A. Arina, Muh. Samhi Mu’awwan A. M., M. Syukur, and M. Ridwan Said Ahmad, “Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar,” *COMSERVA : Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 12, pp. 3075–3083, Apr. 2023, doi: 10.59141/comserva.v2i12.713.
- [5] M. Wahyu Ismail Fakultas Ushuluddin, dan Dakwah, and U. Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Indonesia, “Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Kecenderungan Narsistik Remaja Pengguna Instagram.”
- [6] Masyitah and Libbie Annatagia, “Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia,” *Bandung Conference Series: Psychology Science*, vol. 2, no. 3, pp. 846–852, Oct. 2022, doi: 10.29313/bcsp.v2i3.4885.
- [7] H. Farida, W. Endahing Warni, and L. Arya Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah, “SELF-ESTEEM DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA,” 2021.
- [8] U. Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, S. Maza, and R. Amalia Aprianty, “HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO)PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL”, [Online]. Available: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>



# Referensi

- [9] A. Lingkan Mandas and K. Silfiyah, “Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial.” [Online]. Available: <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/78>
- [10] S. Septhy, P. Putri, S. Kusdiyati, P. Psikologi, and F. Psikologi, “Hubungan Kebutuhan Afiliasi dengan Komunikasi Interpersonal pada Remaja Pengguna Twitter”, doi: 10.29313/.v6i2.22336.
- [11] T. Triyono and L. A. Isnaini, “Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram,” *ANFUSINA: Journal of Psychology*, vol. 4, no. 1, pp. 43–58, Apr. 2021, doi: 10.24042/ajp.v4i1.13210.
- [12] J. M. Salinding, C. H. Soetjiningsih, and A. Info, “Fear Of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dan Kaitannya dengan Loneliness Di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Imiah Psikologi*, vol. 10, pp. 693–701, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i4.
- [13] A. Nuzuli Chari Negara, A. Lyona, M. Dalimunthe, and D. Karmiyati, “Faktor Kesepian pada Remaja: Tinjauan Sistematik,” *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, vol. 1, no. 4, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>
- [14] G. Puspita Nur Yulianti, S. Kusdiyati, M. Si, P. Psikologi, and F. Psikologi, “Prosiding Psikologi Studi Deskriptif Kesepian (Loneliness) pada Siswa Adiksi Media Sosial di SMAN ‘X’ Bandung”.
- [15] Sangadah Nailis and W. G. Widjianto, “HUBUNGAN LONELINESS DENGAN PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA SISWA SMA NEGERI 1 TULUNGAGUNG,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, p. 276, Apr. 2023, doi: 10.24912/jmishumsen.v3i1.3527.



DARI SINI PENCERAHAN BERSEMI