

Affiliation Needs, Loneliness, and Fear Of Missing Out (FOMO) in Adolescents

[Kebutuhan Afiliasi, Loneliness, dan Fear Of Missing Out (FOMO) pada Remaja]

Kartika Dwi Andini¹⁾, Effy Wardati Maryam²⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: effywardati@umsida.ac.id

Abstract. This study investigates the core issue of Fear of Missing Out in adolescents. Fear of missing out (FOMO) is anxiety stemming from concerns about being uninformed or excluded, leading to concerns about social integration. This tendency often affects adolescents, a demographic that is highly engaged in social media, as they seek to maintain relationships with peers and follow real-time social changes. This study aims to ascertain the relationship between the need for affiliation, loneliness, and fear of missing out (FOMO) in adolescents using quantitative research methods. The study sample consisted of 349 adolescents selected using incidental sampling from a population of 1,996,825 adolescents in the Sidoarjo area. JASP version 17 was used for data analysis in this multiple linear regression investigation. This method compared adolescents' social media use, loneliness, and FOMO. A substantial relationship between the need for affiliation and loneliness associated with FOMO in adolescents was found with a *p* value of 0.001.

Keywords - Affiliation Needs; Loneliness; Fear Of Missing Out (FOMO)

Abstrak. Studi ini menyelidiki masalah utama Fear of Missing Out pada remaja. Fear of missing out (FOMO) adalah kecemasan yang berasal dari kekhawatiran tidak mendapat informasi atau dikucilkan, yang menyebabkan kekhawatiran tentang integrasi sosial. Kecenderungan ini sering memengaruhi remaja, demografi yang sangat terlibat di media sosial, karena mereka berusaha menjaga hubungan dengan teman sebaya dan mengikuti perubahan sosial secara real-time. Studi ini bertujuan untuk memastikan hubungan antara kebutuhan afiliasi, kesepian, dan fear of missing out (FOMO) pada remaja dengan metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 349 remaja yang dipilih menggunakan sampling tidak sengaja dari populasi 1.996.825 remaja di wilayah Sidoarjo. JASP versi 17 digunakan untuk analisis data dalam investigasi regresi linier berganda ini. Metode ini membandingkan penggunaan media sosial remaja, kesepian, dan FOMO. Hubungan substansial antara kebutuhan untuk berafiliasi dan kesepian yang terkait dengan FOMO pada remaja ditemukan dengan nilai *p* sebesar 0,001.

Kata Kunci - Kebutuhan Afiliasi; Loneliness; Fear Of Missing Out (FOMO)

I. PENDAHULUAN

Tahap remaja merupakan transisi dari ketergantungan masa kanak-kanak menuju tanggung jawab kedewasaan. Santrock mendefinisikan remaja sebagai usia 12–22 tahun [1]. Penyesuaian diri merupakan tantangan utama bagi remaja. Remaja harus menyesuaikan diri dengan interaksi lawan jenis dan orang-orang di luar keluarga dan sekolah. Pada awal dan pertengahan masa remaja, interaksi dengan teman sebaya menjadi lebih canggih, termasuk afiliasi lawan jenis. Remaja mencari dukungan emosional dalam kelompoknya. Setelah berhasil dalam hubungan sosial, remaja memperoleh kepercayaan diri, dan penolakan kelompok merupakan hukuman terburuk. Dengan demikian, setiap remaja pasti ingin menyesuaikan diri [2].

Remaja menggunakan internet secara luas selama masa perkembangan digital yang pesat (Pichler, 2021; Gentina, 2020). Remaja sering menggunakan internet sebelum tidur dan setelah bangun tidur. Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, LINE, dan lainnya digunakan terlebih dahulu. Mereka memantau pembaruan status teman di media sosial untuk mendapatkan informasi terbaru. Stillman mengatakan remaja saat ini khawatir diabaikan dan kehilangan berita penting. FOMO adalah frasa lain untuk kekhawatiran atau ketakutan ini [3].

Przybylski et al. mendefinisikan FOMO sebagai kecemasan yang disebabkan oleh tertinggal dan hilangnya kesempatan penting serta bermakna yang sedang dialami oleh orang lain [4]. Orang dengan kecemasan ini takut diabaikan karena itu bukan pengalaman mereka (Erik, 2023). FOMO dapat disebabkan oleh pengalaman atau aktivitas khususnya dalam rangka kegiatan sosial, pertanyaan tentang pilihan yang tepat, dan kesedihan karena tidak dipilih. Penyesalan FOMO berbeda dengan penyesalan keputusan. FOMO adalah penyesalan ketika orang merasa telah membuat pilihan yang tepat tetapi merasa ada sesuatu yang terlewat (Harianto, 2019).

Menurut Subagijo (2020) karakteristik FOMO (Fear Of Missing Out) adalah : 1. menghabiskan banyak waktu di depan perangkat elektronik, 2. Terpaku pada media sosial dan berasosip tentang orang lain, 3. Berinvestasi besar pada tren terkini, 4. Menerima untuk mengikuti sesuatu yang populer tanpa ragu-ragu 5. Selalu mencari berita terbaru, 6. Orang selalu memaksakan diri untuk melakukan apa pun [5]. Przybylski mengklaim bahwa *FOMO* memiliki dua komponen yaitu kurangnya kebutuhan akan diri sendiri dan kurangnya kebutuhan Relatedness. Jika tidak terpenuhi, keinginan untuk terhubung dan berintegrasi dapat memicu kecemasan. Kebutuhan akan diri sendiri terdapat 2 konsep yaitu autonomi dan kompetensi [6].

Masyitah, dkk. (2022) mengklasifikasikan "Deskripsi Fear Of Missing Out (FOMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru, Indonesia" sebagai sedang (67,1%). Studi FOMO dari Australian Psychological Society (APS) menunjukkan remaja menghabiskan 2,7 jam sehari. FOMO memengaruhi 50% remaja dan 25% orang dewasa. Studi ini menunjukkan bahwa remaja lebih rentan terhadap FOMO daripada orang dewasa [7].

Melalui penggunaan media sosial yang berlebihan, Setiadi & Agus (2020) mengatakan FOMO dapat memicu depresi dan harga diri yang rendah. FOMO menyebabkan kepuasan hidup yang buruk, kecenderungan menggunakan perangkat elektronik saat mengemudi atau berjalan, ketidakmampuan menikmati waktu bersama orang lain, kesulitan tidur, dan mengabaikan kehidupan pribadi, menurut Abel. Sumini mengatakan gejala FOMO antara lain merasa khawatir jika tidak mengecek media sosial, ketinggalan ilmu, terpaku pada perilaku orang lain, dan tidak memanfaatkan media sosial.[8]

Pada survey awal peneliti memberikan kuesioner Google Form kepada 30 remaja Kabupaten Sidoarjo dan menemukan bahwa 12 orang merasa sulit menonaktifkan media sosial, 15 orang merasa cemas ketika tidak tahu apa yang dilakukan teman-temannya, dan 14 orang merasa cemas ketika melihat teman-temannya bermain media sosial tanpa mereka, 24 orang tidak pernah merasa rindu untuk nongkrong bersama teman-temannya, 17 orang remaja merasa cemas ketika melihat teman-temannya asyik bermain media sosial tanpa mereka, dan 18 orang remaja merasa cemas ketika melihat teman-temannya asyik bermain tanpa mereka. Jajak pendapat awal menemukan bahwa remaja Kabupaten Sidoarjo mengalami FOMO. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri FOMO yang dimiliki Subagijo.

Afiliasi, atau kebutuhan untuk terus-menerus terhubung dan terlibat, memengaruhi FOMO, menurut Przybylski et al. Dorongan yang tidak terpenuhi untuk keterhubungan dapat menimbulkan rasa takut atau khawatir [6]. Remaja yang kurang terpengaruh dan selalu terhubung cenderung menderita perilaku FOMO karena mereka mencoba memenuhi kebutuhan psikologis, terutama koneksi [9].

McClelland mendefinisikan afiliasi sebagai kebutuhan akan kehangatan dan dukungan dalam interaksi interpersonal, yang mendorong perilaku untuk terhubung dengan orang lain. McClelland mengatakan afiliasi membutuhkan kebaikan, membentuk hubungan yang hangat, dan mempertahankannya. (Indi, 2019) [4]. McClelland menguraikan enam aspek kebutuhan afiliasi: keinginan untuk bersama orang lain, terlibat secara teratur, ingin disukai dan diterima, menyenangkan orang lain, setia kepada teman, dan mencari penerimaan [10].

Harianto (2019) mengklaim bahwa FOMO dan afinitas terkait secara langsung dan tidak langsung [11]. Oleh karena itu, media sosial banyak memediasi kebutuhan afiliasi dan FOMO. Hal ini sesuai dengan "The Relationship Between the Need for Affiliation and Fear of Missing Out (FOMO) in Students Who Use Instagram Social Media" karya Lutfi et al. (2021). Siswa yang menggunakan Instagram memiliki korelasi yang tinggi antara afiliasi dan FOMO. Jika pengguna Instagram memiliki persyaratan afiliasi yang lebih tinggi, mereka akan memiliki FOMO yang lebih tinggi.

Selain afiliasi, kesepian merupakan salah satu faktor yang memengaruhi FOMO, menurut Virnanda (2020). Orang yang kesepian membutuhkan koneksi sosial [12]. Russell mengatakan individu yang tidak mampu berhubungan dengan orang lain akan merasa kesepian [12]. Peplau dan Perlman mendefinisikan kesepian sebagai ketidaksesuaian antara tujuan hubungan dan lingkungan sosial. Seperti semua makhluk hidup, manusia membutuhkan waktu sendiri dan koneksi. Hubungan yang tidak memuaskan dan hubungan interpersonal yang terbatas dapat menimbulkan perasaan subjektif. Rasa kesenjangan antara interaksi sosial yang diinginkan dan nyata menyebabkan kesepian [13]. Merasa tidak diinginkan, terasing, dan tidak berdaya di lingkungan mereka meningkatkan risiko kesepian pada remaja. Tanpa perhatian, kasih sayang, atau cinta dari orang tua, seorang individu atau remaja dapat merasa kesepian [14]. Skala Kesepian R-UCLA dari Russell, et al. mengukur keinginan sosial, kesepian, dan depresi [15].

Penelitian oleh Nailis dan Wikan (2023) tentang "Hubungan antara Kesepian dan Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung" menemukan korelasi positif antara variabel-variabel tersebut. Ketidakbahagiaan ini dapat membuat remaja takut kehilangan informasi dan koneksi sosial. Mereka akan menggunakan media sosial untuk menghindari perasaan kesepian atau diabaikan. Whiteman mengklaim bahwa media sosial dimanfaatkan untuk berbagi, belajar, dan mengekspresikan perasaan publik.

Dorongan untuk berafiliasi, kesepian, dan FOMO telah diteliti. Masyitah, dkk. (2022) meneliti "deskripsi FOMO pada remaja muslim di Pekanbaru, Indonesia" dan Lutfi dkk. (2021) meneliti "hubungan antara kebutuhan berafiliasi dan FOMO pada siswa yang menggunakan media sosial Instagram". Nailis dan Wikan (2023) meneliti "Hubungan antara Kesepian dan Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) pada Siswa SMA Negeri 1 Tulungagung" tetapi tidak meneliti hubungan kebutuhan berafiliasi dan kesepian terhadap perilaku FOMO remaja [16]. Oleh karena itu peneliti

tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut dan adapun sasaran penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara kebutuhan afiliasi dan kesepian terhadap perilaku FOMO pada remaja.

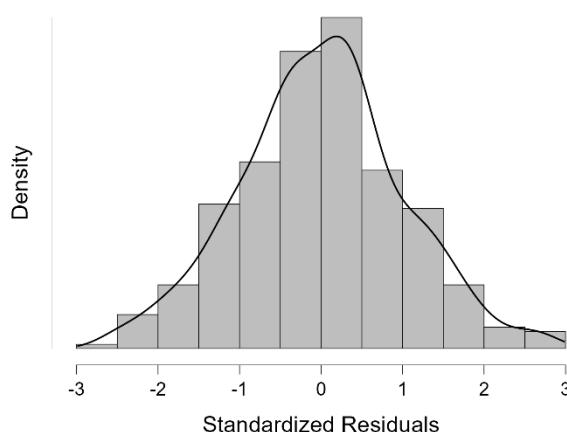
II. METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan korelasional. Penelitian ini melibatkan 1.996.825 remaja Kabupaten Sidoarjo berusia 12-22 tahun dari badan statistik. Pada penelitian sebelumnya, 22,5% remaja Kabupaten Sidoarjo mengalami FOMO, dengan media sosial TikTok memengaruhi 10,5% dan alasan lain tidak diketahui [17]. Tabel Isaac dan Michael melaporkan 349 sampel penelitian dengan tingkat kesalahan 5%. Penelitian ini menggunakan sampling insidental. Sampling insidental adalah pengambilan sampel acak dari pelamar yang memenuhi syarat. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert dengan Sangat Sesuai (SS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). FOMO mengukur kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi untuk keterkaitan dan diri sendiri, menurut Przybylski et al. (2013). Dari Se'u dan Yoshinta (2022), 9 item dengan reliabilitas 0,89 digunakan untuk mengukur. Instrumen Kesepian 2022 menggabungkan skala adopsi Namira dengan 26 pernyataan kesepian yang dijelaskan Russell. Skala kesepian memiliki reliabilitas 0,96 dan mengevaluasi konformitas sosial, kepribadian, dan kesedihan. Skala persyaratan afiliasi Laila (2014) yang terdiri dari 40 item, berdasarkan teori Kebutuhan Afiliasi McClelland (1987), memiliki nilai reliabilitas 0,911.

Penelitian ini menggunakan regresi berganda karena dua atau lebih faktor independen memengaruhi variabel dependen. Regresi berganda digunakan untuk menentukan apakah afiliasi memengaruhi kesepian akibat FOMO. Analisis regresi berganda awal dimulai dengan uji asumsi. Uji asumsi klasik meliputi normalitas, linearitas, dan multikolinearitas,

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi tradisional awalnya dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas. Data akan dianalisis menggunakan uji berikut setelah uji asumsi standar. 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. Data bisa dilihat pada gambar 1.



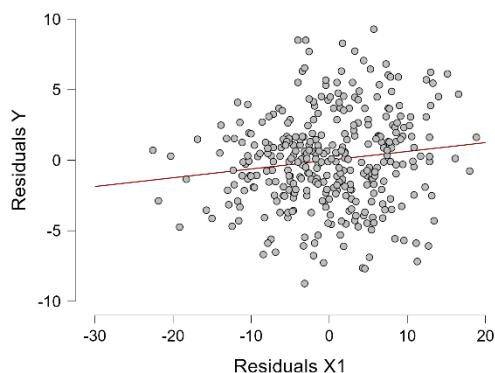
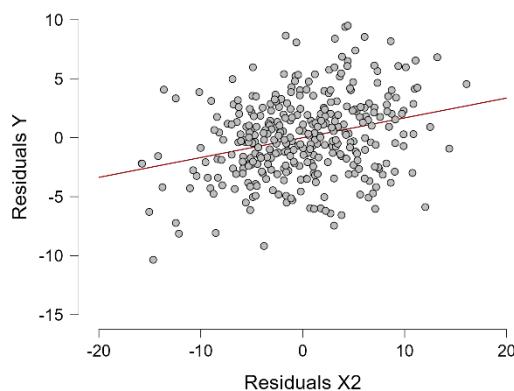
Gambar 1 uji normalitas.

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. Data bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 uji multikolinearitas*Coefficients ▼*

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	21.754	0.186		116.996	< .001		
M ₁	(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

Berdasarkan hasil uji linearitas variabel Kebutuhan Afiliasi dan *Fear Of Missing Out (FOMO)* menunjukkan hasil bahwa data linear begitu juga dengan variabel *Loneliness* dan *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Data bisa dilihat pada gambar 3 dan 4.

**Gambar 3. Uji Linearitas Kebutuhan Afiliasi dan Fear Of Missing Out.****Gambar 4. Uji Linearitas Loneliness dan Fear Of Missing Out**

Analisis data menghasilkan R 0,366 dan R² 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, bersama dengan alasan tambahan yang belum diteliti. Data bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Hipotesa*Model Summary - Y ▼*

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	3.474
M ₁	0.366	0.134	0.129	3.242

Note. M₁ includes X1, X2

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). Data bisa dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Anova.

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

Note. M₁ includes X1, X2

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

Penelitian ini menghubungkan rasa kesepian, keinginan untuk berafiliasi, dan FOMO. R 0,366 dan R² 0,134 menunjukkan kontribusi efektif variabel independen terhadap variabel dependen. Hal ini menunjukkan adanya variasi penjelas atau kontribusi efektif variabel independen terhadap dependen. Selain karakteristik lain yang tidak dipelajari dalam penelitian ini, 13,4% FOMO dijelaskan oleh kebutuhan untuk berafiliasi dan rasa kesepian.

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) [19]. Kebutuhan ini mendorong remaja untuk terhubung dan membentuk koneksi, sehingga membuat mereka takut kehilangan. Remaja memanfaatkan media sosial untuk mengikuti lingkungan sekitar karena FOMO [20]. Kebutuhan akan keterikatan mewakili orang-orang yang pernah mengalami rasa takut ditinggalkan dan dorongan untuk menjadi bagian dari suatu kelompok, menurut Shodiq., et al. (2020) [21]. Sejalan dengan Sette et al. (2019), yang menemukan bahwa orang lebih terikat dengan orang lain dan menilai kebutuhan dasar manusia untuk membangun dan mempertahankan koneksi yang solid. Studi tersebut menemukan bahwa remaja dengan kebutuhan afiliasi yang kuat lebih mungkin mengalami FOMO. Ketika teman-teman mereka mengunggah kejadian yang menyenangkan di media sosial, mereka merasa berkewajiban untuk ikut bergabung agar tidak merasa tersisih. Lingkarannya memperkuat rasa takut kehilangan pengalaman sosial dengan membutuhkan interaksi sosial.

Menurut Aderson kesepian merupakan emosi negative yang dapat menyebabkan kecemasan, keputusasaan, depresi, ketidakbahagiaan dengan masa depan, dan menyalahkan diri sendiri apabila di rasakan 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[22]. Russell (Mahanani, 2025) mendefinisikan bahwa kesepian adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami oleh individu yang disebabkan oleh kepribadian tertentu dalam diri individu itu sendiri, hal ini dapat terjadi karena individu yang mengalami kesepian tidak dapat memperoleh kehidupan sosial yang diinginkannya, dan individu yang mengalami kesepian biasanya akan memiliki perasaan sedih, tidak bersemangat, murung dan individu akan merasa dirinya tidak berharga [23]. Individu yang merasa kesepian cenderung mencari interaksi online untuk mengurangi perasaan isolasi sosial, yang dapat meningkatkan pengalaman *Fear Missing Out (FOMO)*. Ketika seseorang merasa terasing, mereka mungkin lebih cenderung merasa takut kehilangan pengalaman sosial yang berharga, sehingga memperkuat perasaan *Fear Missing Out (FOMO)* mereka.Selain itu, kesepian dapat memperkuat perbandingan sosial, yang juga berkontribusi pada peningkatan *Fear Missing Out (FOMO)* [24]. Ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa kurang, hal ini dapat memicu perasaan takut kehilangan momen-momen penting yang dialami oleh orang lain. hal ini sesuai dengan penelitian milik Fenia dan Nastasia (2022) Hasilnya menunjukkan Ada korelasi positif antara kesepian dan takut ketinggalan pada siswa SMA Pertiwi 1 Kota Padang. Semakin kesepian, semakin besar rasa takut ketinggalan. Remaja yang merasa kesepian cenderung lebih aktif di media sosial sebagai cara untuk mengatasi perasaan terisolasi dan mencari koneksi dengan orang lain. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk perasaan kesepian dan meningkatkan *Fear Of Missing Out (FOMO)* [25]. Selain itu hasil penelitian milik Arizka, dkk (2024) yang menunjukkan hubungan signifikan antara kesepian (*loneliness*) dan *Fear Of Missing Out (FOMO)* di kalangan penggemar K-pop remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi pula. Hal ini dapat dijelaskan oleh kebutuhan sosial yang tidak

terpenuhi, yang sering kali diperburuk oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Media sosial, meskipun dapat memenuhi beberapa kebutuhan sosial, juga dapat menciptakan perasaan kehilangan dan ketidakpuasan ketika remaja melihat aktivitas teman-teman mereka yang tampak lebih menarik[26]. Hal ini juga sesuai dengan penelitian milik Piko, dkk (2025) menunjukkan bahwa kesepian berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara perbandingan sosial dan *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Artinya, perbandingan sosial dapat memperkuat perasaan kesepian, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada pengalaman *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Keduanya merupakan emosi sosial negatif yang saling terkait, di mana kesepian dapat meningkatkan perasaan takut kehilangan pengalaman sosial yang berharga[24]

Analisis data menghasilkan R 0,366 dan R2 0,134. Hal ini menunjukkan adanya variasi penjelas atau kontribusi variabel independen yang efektif terhadap variabel dependen. Variasi keinginan untuk berafiliasi dan FOMO terkait kesepian adalah 13,4%. Menurut berbagai penelitian, faktor usia (Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018), faktor komunikasi antara orang tua dan anak (Alt & Boniel-Nissim, 2018), faktor harga diri, interaksi sosial, dan kecemasan sosial (Abel et al., 2016), dan kesejahteraan psikologis (stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi, terutama pada mereka yang merasa tertekan untuk melanjutkan) juga memengaruhi FOMO. [27].

Penelitian ini memiliki kekurangan yang signifikan. Ukuran sampel yang kecil menghambat generalisasi. Penelitian ini menggunakan survei berbasis kuesioner, yang rentan terhadap bias respons. Untuk lebih memahami hubungan antara Kebutuhan Afiliasi, Kesepian, dan FOMO, penelitian selanjutnya dapat mencakup wawancara atau observasi. Terakhir, penelitian ini tidak memperhitungkan kepribadian atau dukungan sosial, yang dapat memengaruhi hubungan antara kesepian dan FOMO.

IV. SIMPULAN

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 R2 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 berpatisipasi 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah berpatisipasi dan mendukung selama proses pembuatan artikel ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para remaja dan sekolah di Sidoarjo yang telah bersedia menjadi partisipan dan memberikan izin serta fasilitas saat proses pengumpulan data.

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] Suryana Ermis, Hasdikurniati Amrina Ika, Harmayanti Ayu Alawiya, and Harto Kasinyo, “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, vol. 8, 2022.
- [3] 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.”
- [4] I. Pramita Sari, “Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Ketergantungan Terhadap Ponsel Pada Remaja,” vol. 7, no. 3, pp. 419–425, 2019.
- [5] 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.
- [6] 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.”
- [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>
- [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] A. Azmi Rafida and N. Naqiyah, “Profil Loneliness Sebagai Implikasi Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Di SMP.”
- [15] 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”.
- [16] Sangadah Nailis and W. G. Widiyanto, “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.
- [17] I. Al Ana and W. Maryam, “The Relationship Beetwen Using Tiktok Social Media and FoMO (Fear of Missing Out) in Students [Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa].”
- [18] G. Oprita, N. Hartati, R. Hardianti Utami, and D. Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, “CAUSALITA: Journal Of Psychology HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA KOMUNITAS K-POP ‘K-POPPERS PADANG””, [Online]. Available: <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs>
- [19] J. Bimbingan, K. Islam, and S. Hasanah, “MEMPELAJARI SIFAT INTROVERSI-EKSTRAVERSI REMAJA, KEBUTUHAN AKAN RASA MEMILIKI DAN KEGEMARAN DALAM JEJARING SOSIAL SISWA SMA DARUL ULUM KEPOHBARU,” vol. 11, no. 1, pp. 143–149, 2021.
- [20] N. Hidayatul Putri *et al.*, “CAUSALITA: Journal Of Psychology Pengaruh Need To Belong Terhadap Fear Of Missing Out Pada Remaja Akhir,” *Tahun*, vol. 1, no. 2, p. 94, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs>
- [21] F. Shodiq, E. Kosasih, and S. Maslihah, “NEED TO BELONG DAN OF MISSING OUT MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM,” 2020.
- [22] Atiyah Faridah Hanan, Ati Kusmawati, Tanisa Eka Putri, and Tiwi Oktaviani, “Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian,” *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, vol. 3, no. 1, pp. 211–218, Jan. 2024, doi: 10.55606/concept.v3i1.998.
- [23] F. K. Mahanani and Z. N. Arifiani, “The relationship between loneliness and fear of missing out on students of the State University of Semarang,” *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, vol. 2, no. 4, pp. 117–126, Nov. 2023, doi: 10.47679/202342.
- [24] B. F. Piko, V. Müller, H. Kiss, and D. Mellor, “Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism,” *Acta Psychol (Amst)*, vol. 253, Mar. 2025, doi: 10.1016/j.actpsy.2025.104771.
- [25] S. Z. Fenia and K. Nastasia, “Hubungan Antara Loneliness Dengan Fear Of MissingOut Pada Remaja Yang Menggunakan Instagram Di SMA Pertiwi 1 Kota Padang,” *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, vol. 2, no. 1, pp. 83–90, Jul. 2022, doi: 10.47233/jebs.v2i1.65.

- [26] R. Arizka, H. Khotimah, and D. Supraba, "How Big is the Role of Loneliness on Fear of Missing Out? A Study on Teenage K-pop Fans," 2024.
- [27] K. Z. Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Di Media Sosial, C. Audi Puspitasari, D. Ajeng Alwin, M. Kamaludin, M. Reza Pratama, and S. Aulia Azahra, "Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat The Influence Of The Fear Of Missing Out (Fomo) Henomenon On The Levels Of Anxiety And Life Atisfaction Of Gen Z Students On Social Media", [Online]. Available: <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>

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.