

The Influence of Social Media Use on Fear of Missing Out (FoMO) Among Students

Annisa Agmilia Lathifa¹, Yasrial Chandra², Joni Adison³

Universitas PGRI Sumatera Barat^{1,2,3}

*E-mail: aagmilia@gmail.com

Abstract

This study aims to describe: 1) social media use, 2) students' Fear of Missing Out (FoMO), and 3) the influence of social media use on students' Fear of Missing Out (FoMO). This research is a quantitative descriptive study. The population of this study consisted of 181 students, while the sample included 125 students selected through proportional stratified random sampling using a random selection technique. Data were collected using a questionnaire, and the data analysis employed descriptive statistics with simple linear regression analysis. The results were processed using score interval analysis. The findings indicate that: 1) social media use among junior high school students is in the moderately high category; 2) FoMO among students is also in the moderately high category; and 3) there is a 15% influence of social media use on students' Fear of Missing Out (FoMO) at SMPN 2 Tembilahan Kota. Based on these findings, it is highly recommended that students develop self-awareness by recording their daily social media usage patterns to identify FoMO triggers. School counselors (guidance and counseling teachers) are encouraged to be proactive by conducting routine assessments using the FoMO scale for early detection of high-risk students, followed by individual or group counseling sessions based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to help restructure negative thought patterns.

Keywords: Social Media, Fear of Missing Out (FoMO)



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

Pendahuluan

Dalam era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Platform-platform ini menawarkan berbagai manfaat, mulai dari sarana komunikasi hingga sumber informasi. Namun, di balik kemudahan yang ditawarkan, muncul kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Menurut Przybylski (Panggabean & Brahmana, 2021:1194) yang merupakan tokoh pengembangan dalam konsep Fear of Missing Out (FoMO), fenomena ini adalah perasaan cemas atau takut kehilangan pengalaman berharga atau menyenangkan yang dialami orang lain, terutama karena pengaruh media sosial.

Dengan tidak terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar secara berkepanjangan menjadi penyebab individu mengalami Fear of Missing Out (FoMO), seperti: 1) Kompetensi, 2) Otonomi, 3) Ketertarikan (Ma et al., 2022:49-50). Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja saat ini, namun penggunaannya juga dapat memiliki dampak pada kesehatan mental mereka. penggunaan media sosial oleh remaja dapat mempengaruhi cara mereka mengatur dan mengawasi penggunaan media sosial oleh anak-anak mereka. Dalam penelitian ini, kita akan mengidentifikasi

pengaruh penggunaan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) peserta didik. Kita akan melihat pandangan mereka tentang manfaat dan resiko penggunaan media sosial, sejauh mana mereka mengawasi dan mengatur penggunaan media sosial oleh peserta didik, serta faktor- faktor yang mempengaruhi persepsi mereka, seperti pengalaman pribadi, informasi yang mereka terima, dan norma sosial. Dengan memahami pengaruh penggunaan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) peserta didik, kita dapat memberikan wawasan yang berguna bagi orang tua dalam mengelola penggunaan media sosial oleh anak-anak mereka.

Hasil observasi selama melaksanakan praktik lapangan ditemukan peserta didik cenderung meniru sikap dan perilaku dari tontonannya di media sosial yang terkesan latah atau ikut-ikutan, masih ditemukan peserta didik yang jarang berinteraksi karena sibuk dengan sosial media, tidak peduli sama dirinya karena terlalu asik bermain sosial media, menjadi kasar karena pengaruh dari tontonan sosial media, mengikuti gaya dari media sosial, peserta didik yang ketergantungan terhadap media sosial dapat mempengaruhi sikapnya, peserta didik yang memukul meja ketika diganggu saat bermain Handphone, adanya peserta didik yang masih main sosial media saat jam pelajaran, adanya peserta didik mengabaikan guru saat memanggil, peserta didik yang mencari sensasi dengan perilaku yang aneh-aneh.

Hasil wawancara terungkap kecewa dengan sikap peserta didik saat menggunakan sosial media yang cenderung menjadi abai dengan lingkungan, masih ditemukan peserta didik yang melakukan body shaming dengan teman sebaya, masih ditemukan peserta didik yang selalu sibuk dengan sosial media. Apabila permasalahan ini dibiarkan secara berlarut-larut tentu akan berdampak kepada pengendalian emosi peserta didik. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Media Sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Peserta Didik Di SMPN 2 Tembilahan Kota.

Metode

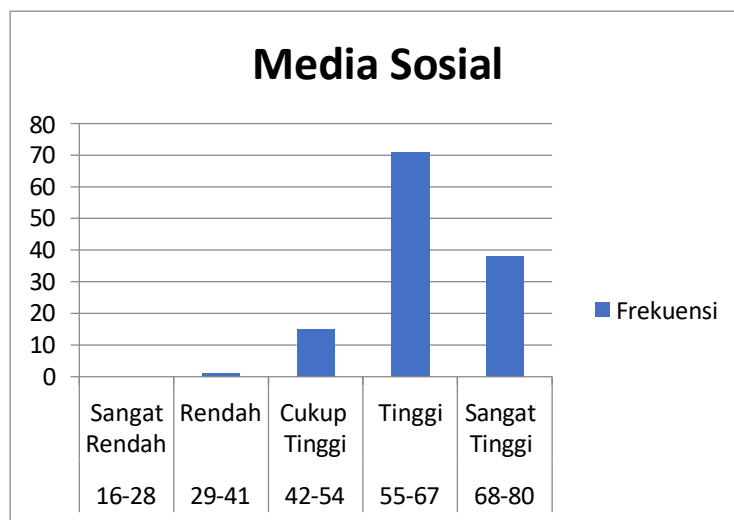
Jenis metode penelitian yang peneliti gunakan adalah Deskriptif Kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi. Menurut Creswell (2009) metode penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel.

Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Tembilahan Kota dengan populasi dalam penelitian ini sebanyak 181 peserta didik di SMPN 2 Tembilahan Kota, kemudian di ambil sampel 125 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik proposional strata random sampling dengan pengambilan sampel secara acak. Penentuan sampel menggunakan metode slovin karena jumlah populasi nya diketahui. Hal ini digunakan karena acuan penentuan sampel berdasarkan jumlah populasi. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuisioner (angket) yang berisi indikator tentang Penggunaan Media Sosial Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Peserta Didik Di Smpn 2 Tembilahan Kota. Analisis data yang digunakan adalah Uji Statistik Deskriptif dan Uji Persyaratan.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

a. Deskripsi Variabel Media Sosial



Gambar 1. Media Sosial

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan persentase, media sosial peserta didik menunjukkan bahwa peserta didik di SMPN 2 Tambilan Kota berada pada kategori tinggi dengan persentase 0.57%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki media sosial yang tinggi.

b. Deskripsi Media Sosial di lihat dari Indikator Perhatian

Berdasarkan tabel, distribusi media sosial di lihat dari indikator perhatian peserta didik menunjukkan bahwa perhatian peserta didik di SMPN 2 Tambilan Kota berada pada kategori tinggi dengan persentase 0.54%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki perhatian yang tinggi.

c. Deskripsi Media Sosial di lihat dari Indikator Penghayatan

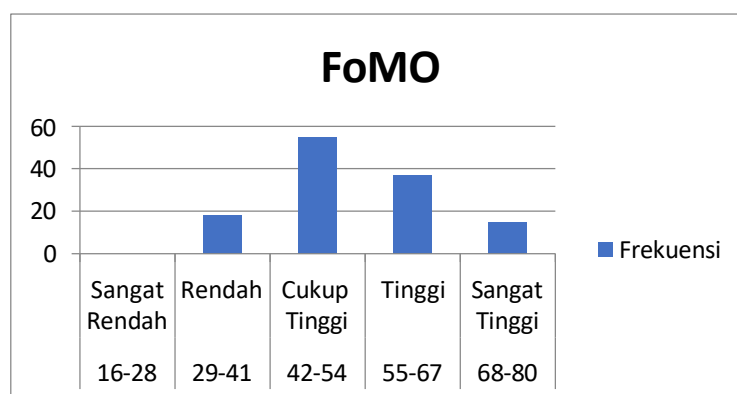
Berdasarkan tabel, distribusi media sosial di lihat dari indikator perhatian peserta didik menunjukkan bahwa Penghayatan peserta didik di SMPN 2 Tambilan Kota berada pada kategori kategori sangat tinggi dengan persentase 0.56%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki penghayatan yang sangat tinggi.

d. Deskripsi Media Sosial di lihat dari Indikator Durasi

Berdasarkan tabel, distribusi media sosial di lihat dari indikator durasi peserta didik menunjukkan bahwa tidak ada kategori sangat rendah dengan persentase 0.46%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki durasi yang tinggi.

e. Deskripsi Variabel Fear of Missing Out (FoMO)

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan persentase, Fear of Missing Out (FoMO) peserta didik menunjukkan bahwa 0.44% atau 55 peserta didik memiliki Fear of Missing Out (FoMO) cukup tinggi, 0.30% atau 37 peserta didik memiliki Fear of Missing Out (FoMO) tinggi, dan 0.12% atau 15 peserta didik memiliki Fear of Missing Out (FoMO) sangat tinggi, dan 0.14% atau 18 peserta didik rendah Untuk lebih jelasnya, dapat di lihat dari gambar berikut:



Gambar 2. Fear of Missing Out (FoMO)

Jadi, perhatian peserta didik di SMPN 2 Tambilan Kota berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 0.44%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki Fear of Missing Out (FoMO) yang cukup tinggi

1) Uji Regresi Linier Sederhana

Tabel 3.
Uji Regresi Linier Sederhana
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	20.499	7.072		2.898	.0
	Religiusitas	.522	.111	.391	4.718	.0

Berdasarkan tabel di atas, dilakukan teknis analisis regresi linier sederhana bertujuan untuk melihat nilai regresi pada t dan signifikansi. Dalam penelitian ini $R = 0,153 \times 100\%$ hasilnya 15.3 % atau 15 %. Dari koefisien determinasi $R^2 = 0,146 \times 100\%$ hasilnya 14.6% atau 15% yang mengandung pengertian bahwa pengertian pengaruh variabel x terhadap variabel y adalah (15%).

2) Rekapitulasi Hasil Penelitian

Tabel 4.
Rekapitulasi Hasil Penelitian

VARIABEL/ INDIKATOR JUMLAH PERSENTASE (%)	Sangat Tinggi	Tinggi	Cukup Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
PERHATIAN PENGHAYATAN DURASI	0.30	0.57	0.12	0.01	-
	0,34	0,54	0,10	0,02	-
	0,56	0,33	0,09	0,02	-
	0,37	0,46	0,17	0,01	-
VARIABEL/ INDIKATOR	Jumlah Persentase (%)				
	Sangat Tinggi	Tinggi	Cukup Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
FOMO	0,12	0,30	0,44	0,14	-
INDIVIDU LAIN	0,09	0,30	0,49	0,12	-
KELOMPOK LAIN	0,01	0,23	0,52	0,22	0,02
INTERNET	0,16	0,29	0,33	0,2	0,02

2. Pembahasan

a. Media sosial peserta didik di SMPN 2 Tembilahan Kota

Dapat dilihat dari hasil penelitian media sosial peserta didik berada pada kategori tinggi dengan responden 71 dan persentase 0,57%. Sejalan dengan penelitian Komariah (2022). Dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan media sosial Instagram di kalangan remaja tentunya akan mempengaruhi perilaku seperti ingin tetap up to date dan tidak ingin ketinggalan yang diakibatkan dari kecanduan mereka menggunakan media sosial.

Jadi media sosial peserta didik berada pada kategori tinggi. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki perilaku fomo yang tinggi.

b. Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Peserta Didik

Dapat dilihat dari hasil penelitian Fear of Missing Out (FoMO) peserta didik berada pada kategori cukup tinggi dengan responden 55 dan persentase 0,44%. Sejalan dengan penelitian Agus Purwanto, (2024). Dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Kalangan Siswa SMA Negeri 1 Wajo”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh dugaan peneliti bahwa media sosial dapat mempengaruhi perilaku “fear of missing out” (FoMO) dikalangan masyarakat terutama pada remaja yang duduk di bangku SMA pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada hasil observasi yang menunjukkan bahwa siswa SMA 1 Wajo secara umum memiliki tingkat aktivitas ang tinggi dalam menggunakan media sosial.

Jadi Fear of Missing Out (FoMO) peserta didik berada pada kategori cukup tinggi. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki perilaku fomo yang cukup tinggi.

c. Pengaruh media sosial dengan perilaku fomo peserta didik

Pengaruh media sosial sangat berpengaruh terhadap perilaku fomo, sehingga tingkah laku peserta didik dapat dipicu dari penggunaan media sosial. Dimana fomo merupakan perasaan cemas karena takut melawatkan momen berharga atau informasi penting yang dialami. Media sosial memainkan peran utama dalam memicu dan memperburuk perilaku fomo yaitu : ketakutan irasional akan ketinggalan pengalaman, tren, atau interaksi orang lain. Penggunaan seperti whatsapp, instragram, tiktok. Maka dari itu semakin tinggi media sosial yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi tingkat fomo, dan sebaliknya jika semakin rendah media sosial maka semakin rendah perilaku fomo peserta didik.

Manfaat dan resiko pengaruh penggunaan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) peserta didik, mungkin melihat media sosial sebagai alat yang berguna untuk berkomunikasi dan terhubung dengan orang lain, sementara yang lain mungkin khawatir tentang dampak negatifnya, seperti peningkatan tekanan sosial, depresi, atau kecemasan. Budury, S., & Fitriyani, A. (2019). Dalam penelitian ini, kita akan mengidentifikasi pengaruh penggunaan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) peserta didik. Kita akan melihat pandangan mereka tentang manfaat dan resiko penggunaan media sosial, sejauh mana mereka mengawasi dan mengatur penggunaan media sosial oleh peserta didik, serta faktor- faktor yang mempengaruhi persepsi mereka, seperti pengalaman pribadi, informasi yang mereka terima, dan norma sosial. Dengan memahami pengaruh penggunaan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) peserta didik, kita dapat memberikan wawasan yang berguna bagi orang tua dalam mengelola penggunaan media sosial oleh anak-anak mereka.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap FoMO (Dewi et al., 2022). Namun, penelitian ini akan memperdalam pemahaman dengan menambahkan variabel relatedness untuk melihat apakah keterikatan sosial dapat mengurangi atau justru memperburuk FoMO.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Penggunaan Media Sosial Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat FoMO pada remaja.FoMO didefinisikan sebagai perasaan cemas atau takut karena terlewatkan momen penting atau informasi yang dialami oleh orang lain. Media sosial memainkan peran utama dalam memicu dan memperburuk perilaku FoMO, terutama melalui platform seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok.Dampak FoMO pada remaja dapat berupa penurunan konsentrasi, produktivitas, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan pembuat kebijakan untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara sehat.Penelitian ini juga menyarankan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan keterikatan sosial dapat mempengaruhi perilaku FoMO. Dengan demikian, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana media sosial dapat digunakan secara positif untuk meningkatkan kesejahteraan remaja.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Penggunaan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Peserta Didik SMPN 2 Tembilahan Kota dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan Media Sosial di SMPN 2 Tembilahan Kota Tinggi
2. Fear of Missing Out (FoMO) Peserta Didik SMPN 2 Tembilahan Kota cukup tinggi
3. Pengaruh Penggunaan Media sosial Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Peserta Didik dapat dilihat dengan menggunakan teknik uji regresi, maka R dengan nilai 0,391 dengan R Square 0,153 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kerja (Ha) dapat diterima dan dengan besar pengaruh Penggunaan Media sosial Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Peserta Didik adalah 15% sedangkan 85% Fear of Missing Out (FoMO) peserta didik di sekolah dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Daftar Rujukan

- Adolph, R. (2016). Kecandun Internet pada Remaja:Peran Extraversion dan Fear Of Missing Out. 5(1), 1–23.
- Chairuna, S., Siagian, U. R., & Dalimunthe, Z. (2023). Hakikat Peserta Didik Dalam Pendidikan Islam. 3(2), 10–18.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Prilaku Fear of Missing Out (FoMO),31.
- Hanifah, H., Susanti, S., & Adji, A. S. (2020). Perilaku dan Karateristik Peserta Didik Berdasarkan Tujuan Pembelajaran. Manazhim, 2(1), 105–117. <https://doi.org/10.36088/Manazhim.V2i1.638>
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (Fomo) on digital content in the time of covid-19: A correlational analysis among university students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. Jurnal Ilmiah Society, 2(1), 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/V3/Index.php/Jurnalilmiahsociety/Article/Download/38118/34843/81259>
- Ma, P. A.-, Bandar, R. U. F., & Kediri, L. O. R. (2022). FEAR OF MISSING OUT (FoMO) pada REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM. IDEA : Jurnal Psikologi, 6(1), 61–74.
- Muhamad Ayub, & Sofia Farzanah Sulaeman. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 7(1), 21–32.
- Panggabean, N. C., & Brahmana, K. M. B. (2021). Pengaruh Kecenderungan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Milenial (Gen Z) di Indonesia. Southeast Asian Journal Of Technology And Science, 2(2), 104–108.
- Purwa. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Menuju Masyarakat Cerdas Berpengetahuan. Jurnal Ranah Komunikasi (JRK), 3(1), 34. <https://doi.org/10.25077/Rk.3.1.34-44.2019>

- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out. 4, 4284–4298.
- Rahmatia, R. (2023). PERAN MEDIA SOSIAL PADA PRILAKU FOMO DRAMA KOREA OLEH GEN Z.
- Sutrisno, A. P., & Mayangsari, I. D. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram @Humasbdg Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Followers. *Jurnal Common*, 5(2), 118–133. <https://doi.org/10.34010/Common.V5i2.5143>
- Tesa Yolanika Sitompul, N., Raya Tarutung-Siborongborong Km, J., Kecamatan Sipoholon, S., & Utara, T. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Karakter Pemuda Masa Kini. *Jurnal Pendidikan Agama Dan Teologi*, 2(1), 42–59. <https://doi.org/10.59581/jpat.widyakarya.V2i1.2344>
- Yusuf, F., Rahman, H., Rahmi, S., & Lismayani, A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, dan Dokumentasi: Pendidikan di Majelis Taklim Annur Sejahtera. *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2, 1–8.