AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam
Volume. 2 Nomor. 2 Mei 2025
e-ISSN: 3064-0970, p-ISSN: 3064-1519, Hal 180-191
DOI: https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i2.165
Available Online at: https://ibnusinapublisher.org/index.php/AL-MUSTAQBAL

Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan FOMO (Studi Kasus : Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

Ernike Fatih Ataitani[1*], Isak Iskandar[2]
[1-2]Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia
E-mail : 231340180.ernike@uinbanten.ac.id[1], isak.iskandar@uinbanten.ac.id[2]

Korespondensi penulis : 231340180.ernike@uinbanten.ac.id[*]

Abstract : *The rapid development of information and communication technology has had a significant impact on people's lives, especially through the presence of social media. Social media is not only a means of communication, but also affects the psychological aspects of its users. One of the psychological phenomena that arises due to excessive use of social media is Fear of Missing Out (FoMO), which is a feeling of anxiety due to fear of being left behind in information or social activities. This study aims to determine the relationship between the duration of social media use and the level of FoMO in students of UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. The study used a quantitative approach with the Pearson correlation method. The population in this study was active students in the 2nd semester of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, with a sample of 53 respondents selected using the simple random sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Pearson correlation test. The results of the study are expected to provide a better understanding of the impact of the intensity of social media use on students' psychological conditions, as well as being the basis for efforts to prevent and handle FoMO among the younger generation.*

Keywords: *FOMO, Social Media, Students.*

Abstrak : Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat, khususnya melalui kehadiran media sosial. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga berpengaruh pada aspek psikologis penggunanya. Salah satu fenomena psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas karena takut tertinggal informasi atau aktivitas sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat FoMO pada mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional Pearson. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 2 Program Studi Bimbingan Konseling Islam, dengan sampel sebanyak 53 responden yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dampak intensitas penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis mahasiswa, serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan FoMO di kalangan generasi muda.

Kata Kunci : Media Sosial, FOMO, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Teknologi informasi dan komunikasi mengalami perkembangan yang pesat dalam beberapa dekade terakhir dan memberikan perubahan serta dampak yang cukup besar di kalangan masyarakat (Zunianantа, 2021). Salah satu inovasi yang paling berpengaruh adalah kehadiran media sosial. Media sosial adalah platform berbasis internet yang memungkinkan individu untuk berinteraksi, berbagi konten, dan menciptakan komunikasi melalui teks, gambar, video, dan informasi lainnya. Media sosial menciptakan ruang bagi pengguna untuk berinteraksi secara virtual, menukarkan ide, dan membangun hubungan sosial.

Received: April 30, 2025; Revised: Mei 14, 2025; Accepted: Mei 28, 2025; Published: Mei 30, 2025

Berdasarkan laporan We Are Social, di indonesia sendiri media sosial seperti whattsapp, instagram, facebook, tiktok, dan telegram merupakan media sosial yang banyak digunakan. Presentase whatsapp mencapai 88,7%, instagram mencapai 84,8%, facebook sebesar 81,3%, sementara tiktok dan telegram mencapai 63,1% dan 62,8% (Damayanti et al., 2023).

Durasi penggunaan media sosial dikelompokkan menjadi beberapa bagian, yaitu : sangat lama (< 7 jam), lama (5-6 jam), sedang (3-4) , singkat (1-2), dan sangat singkat (< 1). Universitas Of Oxford melakukan penelitian tentang durasi ideal penggunaan media sosial sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Jika durasi penggunaan media sosial diatas jam tersebut maka gadget dapat mengganggu kinerja otak manusia (Muhafilah & Suwarningsih, 2023) Semakin lama seseorang menghabiskan waktunya di media sosial, semakin sering ia terpapar pada kehidupan orang lain yang tampak “lebih baik” atau “lebih seru”. Hal ini mendorong perasaan tidak puas terhadap kehidupan sendiri, dan perlahan menumbuhkan kecemasan akan ketertinggalan.

Kita kini berada dalam fase masyarakat industri 4.0 dan 5.0 yang ditandai dengan perubahan serba cepat dan persaingan yang semakin ketat. Kondisi ini didorong oleh kemajuan teknologi dan informasi yang terus meningkatkan kebutuhan dan keinginan masyarakat. Platform digital tidak lagi sekadar sarana komunikasi dan hiburan, tetapi telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan penggunanya, termasuk kesehatan mental.

Ditengah teknologi yang semakin pesat, banyak hambatan yang terjadi sehingga memengaruhi kualitas generasi Z. Salah satu pengaruh teknologi ini yaitu kecenderungan terhadap FoMO. FoMO adalah singkatan dari Fear of Missing Out, yang berarti seseorang takut ketrtinggalan dengan segala sesuatunya. Istilah ini diutarakan oleh Dr. Andrew K. Przybylski pertama kali pada tahun 2013(Aulyah, I., & Isrofin, 2020)(Asri Wulandari, 2020) dalam (Taswiyah, 2022). Dimana FoMO adalah suatu kejadian seseorang takut akan ketinggalan trend. Hal ini mengakibatkan rasa selalu gelisah dan curiga. FoMO adalah perasaan yang berakibat pada kehidupan sehari-hari, termasuk masalah finansial. Ringkasnya, FoMO atau Fear Of Missing Out ialah timbul cemas terhadap perasaan "tertinggal" sebab kurangnya update informasi. Kecemasan dan rasa takut muncul dari diri individu karena ketiadaan informasi baru, seperti berita, trending, dan beberapa hal lainnya.

Kecenderungan atau yang bisa disebut syndrome FoMO pada remaja ini lebih banyak membawa pengaruh negatif daripada positif. Ketergantungan seseorang terhadap teknologi, terutama media sosial turut mengubah bagaimana media sosial digunakan.

Generasi Z saat ini tidak hanya menghabiskan waktu untuk mencari tahu berita yang mereka butuhkan, namun tanpa sadar mereka menggunakannya untuk mengikuti kehidupan dan kegiatan orang lain, dimana seolah-olah mereka harus mengetahui setiap hal yang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya karena media sosial memudahkan individu untuk terus up to date terhadap semua berita baru, apa saja yang telah mereka lewatkan dan memastikan bahwa mereka tidak tertinggal (Aisafitri&Yusriyah,2020) (Panggabean & Brahmana, 2021)

Mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial sering kali menjadi kelompok yang rentan terhadap FOMO, terutama karena adanya tekanan sosial untuk selalu *"update"* dan mengikuti perkembangan yang ada di lingkungan sosial mereka. FOMO dapat menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan tidur, kecemasan, stres, serta penurunan kepuasan hidup.

FOMO juga dapat memperkuat keterlibatan dalam aktivitas daring secara kompulsif, seperti *scroll* berlebihan, membalas notifikasi secara instan, atau terus-menerus memeriksa media sosial di tengah aktivitas lain. Kondisi ini pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti menurunnya konsentrasi, meningkatnya stres, dan munculnya gejala depresi.

Seiring berjalannya waktu dan semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial, timbul berbagai fenomena yang memberi efek negatif bagi pengguna sosial media. Banyak remaja yang merasa harus selalu terhubung dan mengetahui apa yang terjadi dalam kehidupan teman-teman mereka, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial mereka(Chyquitita, 2024)

Timbulnya fenomena FoMO ini disebabkan oleh karena tingginya intensitas menggunakan sosial media sehingga banyak hal yang mempengaruhi pemikiran dan cara pandang seseorang. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab timbulnya FoMO, yaitu: 1) Kebutuhan psikologis yang tidak tercapai dapat mendorong seseorang untuk mencari dan menuangkan keinginannya melalui akses internet, di mana mereka dapat memperoleh segala jenis informasi dan berinteraksi dengan orang lain; 2) adanya kebutuhan seseorang untuk berinteraksi, terkait, dalam komunitas dengan orang lain yang jika tidak terpenuhi akan menimbulkan rasa cemas dan berusaha serba ingin tahu kegiatan dan interaksi yang dilakukan secara langsung maupun melalui internet; 3) adanya perilaku yang cenderung suka membedakan diri sendiri dengan teman atau orang lain; 4) merasa bersalah atau kurang berarti jika tidak sanggup atau kurang berpartisipasi dalam suatu aktivitas atau percakapan (Chyquitita, 2024)

Mengetahui gejala seseorang yang mengalami FoMO merupakan suatu hal yang penting dengan tujuan agar kita dapat mengidentifikasi atau menilai diri sendiri maupun orang lain jika saja kita merasa mengalami atau mengindikasikan seseorang mengalami FoMO. Ketika kita mengetahui gejala-gejala yang ditimbulkan oleh FoMO, maka kita dapat mengusahakan agar kita maupun orang lain yang menunjukkan gejala tersebut dapat mengupayakan tindakan untuk mengatasinya karena jika dibiarkan bisa saja menimbulkan dampak yang semakin parah dan merugikan. Gejala FoMO diantaranya adalah: 1) selalu memeriksa gadget (baik ketika bangun tidur maupun sebelum tidur) tampaknya mengindikasikan kecenderungan untuk merasa kehilangan informasi dan kurang peduli terhadap interaksi sosial di kehidupan nyata; 2) lebih mengutamakan media sosial demi memperoleh pengakuan dari orang lain; 3) kepo atau selalu penasaran tentang kehidupan orang lain; 4) rasa ingin tahu akan isu-isu terbaru sangat besar; 5) memboroskan uang agar tidak kehilangan momen; 6) selalu berkata "ya" meskipun tidak menginginkannya (Taswiyah, 2022).

Dalam konteks mahasiswa, fenomena ini menjadi semakin kompleks. Mereka tidak hanya sekadar menggunakan media sosial untuk mencari informasi, tetapi juga untuk mengikuti dan membandingkan kehidupan orang lain. Ketergantungan ini dapat mengganggu fokus akademik, hubungan sosial langsung, dan kesehatan mental mereka.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini untuk mencari tahu hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat FoMO pada mahasiswa UIN Banten. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang komprehensif tentang dampak media sosial terhadap generasi muda, serta mengembangkan strategi intervensi yang tepat untuk penanganan.

2. METODE PENULISAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional pearson. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan mengungkap suatu fenomena secara menyeluruh dan kontekstual melalui pengumpulan data yang dilakukan langsung di lingkungan alami, dengan peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data tersebut (Hardani, Helmina Andriani 2020).

Penelitian ini bersifat non-eksperimental karena tidak ada manipulasi variabel, data diperoleh secara alami melalui kuesioner yang mengukur kebiasaan existing responden. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson, dengan interpretasi kekuatan hubungan

berdasarkan koefisien korelasi (r). Studi ini memperkaya literatur dengan menyoroti konteks spesifik mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang belum banyak diteliti sebelumnya.

Sampel dan Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa aktif Semester 2 Program studi Bimbingan Konseling Islam di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang berjumlah 146 orang.

Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 36% x 146 = 53 Orang Mahasiswa dengan margin of error 11%, Penelitian ini menerapkan teknik simple random sampling dalam penentuan sampel. Teknik ini dipilih karena memberikan peluang yang setara bagi setiap individu dalam populasi untuk menjadi bagian dari sampel, sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya bias dalam proses pengambilan sampel (Asrulla et al., 2023)

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner sebagai instrumen utama. Kuesioner atau angket merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan topik penelitian kepada responden. Menurut Sugiyono (2017:142)(Prawiyogi et al., 2021), kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menyajikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan pemahaman dan pandangan mereka.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala durasi penggunaan media sosial dan skala FoMO versi asli yang disusun oleh Nafisa (2021). Instrumen penelitian terdiri atas 14 item skala durasi penggunaan media sosial dan 21 item skala FoMO

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu berbentuk Skala Psikologi atau biasa di sebut dengan Skala Likert, berbentuk indikator-indikator pertanyaan yang harus di jawab. Menurut Sugiyono (2019:146)(Satria & Imam, 2024) Skala Likert merupakan alat yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Dengan menggunakan skala likert, maka variabel yang diukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel.

Analisis Data

Penitian ini mengggunakan metode kuantitatif korelasional untuk melakukan analisis data yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel, yaitu durasi penggunaan media sosial dengan FoMO pada mahasiswa semester 2 program studi bimbingan konseling islam, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi statistik SPSS versi 30.0 for Windows. Teknik analisis yang digunakan meliputi uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi syarat analisis lebih lanjut. Selain itu, pengujian hipotesis juga dilakukan menggunakan fitur-fitur analisis dalam SPSS untuk memperoleh hasil yang akurat dan objektif.

3. HASIL

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul berdistribusi normal atau tidak. Kriteria yang digunakan yaitu data dikatakan normal apabila signifikansi atau nilai koefisien *(P-$_{value}$)* pada output *One Sampel Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari alpha yang ditentukan yaitu 0,05. (*P-$_{value}$ > 0,05*) (Suryani et al., 2019). Berikut hasil uji *One Sampel Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan *SPSS versi 30.0 for Windows* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Table 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			52
Normal Parameters[a,b]	Mean		.0000000
	Std. Deviation		7.13266018
Most Extreme Differences	Absolute		.119
	Positive		.066
	Negative		-.119
Test Statistic			.119
Asymp. Sig. (2-tailed)			.063
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[d]	Sig.		.060
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.053
		Upper Bound	.066

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Uji normalitas dengan cara menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak dapat dilihat dengan cara berikut. (1) Jika nilai signifikansi > 0,05 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. (2) Jika nilai signifikansi < 0,05 maka dapat dikatakan data berdistribusi tidak normal (Anasti et al., 2022).

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat nilai signifikansi pada data sebesar 0,063 (p > 0,05). Sehingga dapat dikatakan bahwa data Durasi Penggunaan Media Sosial dan FoMO pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 2 di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas dapat pula untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linearitas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas hubungan adalah bila nilai linearity p < 0.05 maka hubungan dinyatakan tidak linear atau bila nilai deviant for linearity p > 0.05 maka dinyatakan linier (Virnanda, 2020). Tujuannya adalah sebagai cara untuk mengetahui apakah variabel Durasi Penggunaan Media Sosial dengan FoMO memiliki hubungan yang linear ataukah tidak linear. Hasil ini mengidentifikasi kemungkinan adanya hubungan antara variabel, baik bersifat positif maupun negative. Untuk menguji hubungan linear tersebut, penelitian ini menggunakan uji linearitas dengan ANOVA melalui aplikasi statistik *SPSS versi 30.0 for Windows* (Kusumaisna & Satwika, 2023). Untuk mengetahui data tersebut linear atau tidak, dapat dilihat dari hal berikut: (1) Jika nilai *Deviation from Linearity* Sig > 0,05, maka hubungan antarvariabel tersebut linear. (2) Jika *Deviation from Linearity* Sig < 0,05, maka hubungan antarvariabel tersebut tidak linear (Anasti et al., 2022).

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FOMO * Durasi Media Sosial	Between Groups	(Combined)	2094.853	22	95.221	2.056	.035
		Linearity	843.152	1	843.152	18.208	.001
		Deviation from Linearity	1251.700	21	59.605	1.287	.261
	Within Groups		1342.917	29	46.307		
	Total		3437.769	51			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat nilai signifikansi pada data sebesar 0,261 yang mana pada nilai skor tersebut lebih dari 0,05. Berdasarkan pada tabel, nilai signifikansi yang tertera tersebut dapat dinyatakan bahwa variabel Durasi Penggunaan Media Sosial dengan FoMO memiliki hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Kriteria pengambilan keputusannya adalah Jika Sig. ≥ 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak sedangkan jika Sig. < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima (Suryani et al., 2019). Uji hipotesis berfungsi untuk menentukan keputusan ada atau tidak nya hubungan antara variabel Durasi Penggunaan Media Sosial dengan FoMO pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 2 UIN Sultan Maulana Hassanudin Banten.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Korelasi

Correlations

		Durasi Media Sosial	**Fomo**
Durasi Media Sosial	Pearson Correlation	1	.495**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	52	52
Fomo	Pearson Correlation	.495**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	52	52

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan Teknik korelasi *pearson product moment* ialah nilai koefisien korelasi sebesar 0,495 yang mana pada nilai skor tersebut lebih dari 0,05, dimana hal ini menunjukan hipotesis diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan FoMO pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 2 UIN Sultan Maulana Hassanudin Banten dengan arah yang positif. Bisa dinyatakan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula FoMO pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 2 UIN Sultan Maulana Hassanudin Banten

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
FOMO * Durasi Media Sosial	.495	.245	.781	.609

Koefisien determinasi (R2) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah antara 0 dan 1. Koefisien determinasi berganda (R2) menurut Kuncoro (2019: 240), adalah untuk mengukur kemampuan model dalam menjelaskan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Koefisien determinasi menunjukan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terkait, di mana digambarkan dengan presentase. Semakin besar presentasenya maka dapat dikatakan variabel bebas (X) memiliki kontribusi atau peran yang besar dalam mempengaruhi variable terikat, sedangkan sisa presentasenya merupakan variable bebas lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Sebaliknya semakin kecil presentasenya maka semakin kecil kontribusi atau peran variable bebas (X) dalam mempengaruhi variabel terikat (Sehangunaung et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis di atas, dimana nilai korelasi (R) antara durasi penggunaan media sosial dan FoMO adalah 0,495. Ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien determinasi (*R Squared)* sebesar 0,245 berarti menunjukan bahwa 24,5% variasi dalam FoMO dapat dijelaskan oleh durasi penggunaan media sosial, sementara sisanya di pengaruhi oleh faktor lain.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan FoMO pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 2 UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Temuan ini mendukung H1 dan menolak H0, sejalan dengan penelitian (Kusumaisna & Satwika, 2023). dengan judul *The Relationship between Social Media Usage Intensity and Fear of Missing Out (FoMO) among Emerging Adulthood as Active Social Media Users in Surabaya City*, yang menemukan korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan FoMO pada dewasa awal di Surabaya. Semakin tinggi durasi penggunaan, semakin kuat gejala FoMO yang dialami, dan sebaliknya.

FoMO muncul ketika kebutuhan dasar psikologis (*relatedness* dan *self-actualization*) tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata, sehingga individu mencari kompensasi melalui media sosial. Pada responden, kebutuhan ini hanya terpenuhi sebagian, menjelaskan mengapa mereka cenderung menggunakan media sosial secara intensif meski dengan intensitas sedang (Przybylski et al., 2013).

Meski media sosial memfasilitasi akses informasi dan relasi, penggunaan tidak terkontrol berpotensi memicu kecanduan, penurunan produktivitas, dan gangguan psikologis seperti kecemasan sosial. Hal ini diperkuat oleh Adzan (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan FoMO tinggi cenderung mengalami kegelisahan akibat ketakutan kehilangan momen (*missing out*) Mulyono, 2021 (dalam Chyquitita, 2024).

Mayoritas responden menunjukkan pola penggunaan media sosial berintensitas sedang dengan gejala FoMO tingkat menengah. Temuan ini mengindikasikan bahwa, responden masih memiliki kemampuan mengelola penggunaan media sosial, tetapi tidak sepenuhnya terbebas dari FoMO yang mana untuk memenuhi kebutuhan akan validasi sosial dan aktualisasi diri melalui media sosial *(self-presentation)* menjadi faktor pendorong utama (Przybylski et al., 2013)

Temuan bahwa durasi penggunaan media sosial berkorelasi dengan FoMO (R = 0.495) konsisten dengan teori kebutuhan psikologis (Przybylski et al., 2013). Pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*) yang tidak terpenuhi dalam interaksi tatap muka mungkin mendorong kompensasi melalui media sosial, meski dengan intensitas sedang. Namun, hasil ini hanya menjelaskan 24.5% varians FoMO (R^2 = 0.245), sementara sisanya di pengaruhi oleh faktor lain.

5. KESIMPULAN

Nilai korelasi (R) antara durasi penggunaan media sosial dan FoMO adalah 0,495. Ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara durasi penggunaan media sosial dengan FoMO pada mahasiswa semester 2 bimbingan konseling Islam di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Hubungan positif dari kedua variabel tersebut menandakan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi pula nilai skor FoMO yang dialami.

Nilai koefisien determinasi (R Squared) sebesar 0,245 berarti menunjukan bahwa 24,5% variasi dalam FoMO dapat dijelaskan oleh durasi penggunaan media sosial,

sementara sisanya di pengaruhi oleh faktor lain. FoMO muncul ketika kebutuhan dasar psikologis (relatedness dan self-actualization) tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata, sehingga individu mencari kompensasi melalui media sosial. Meski media sosial memfasilitasi akses informasi dan relasi, penggunaan tidak terkontrol berpotensi memicu kecanduan, penurunan produktivitas, dan gangguan psikologis seperti kecemasan sosial.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial dapat lebih bijak dalam mengatur durasi penggunaan media sosial sehari-hari, agar penggunaan tersebut tetap sejalan dengan kebutuhan dan tidak berlebihan. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat meminimalisir gejala Fear of Missing Out (FoMO) yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan produktivitas.

Saran juga ditujukan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan uji regresi linier sederhana guna mengetahui apakah durasi penggunaan media sosial dapat memprediksi tingkat FoMO pada responden. Penggunaan analisis ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan metode pengambilan data agar validitas dan reliabilitas hasil penelitian tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

Anasti, R., Anasta, L., Harnovinsah, & Oktris, L. (2022). *Sukses menyelesaikan skripsi dengan metode penelitian kuantitatif dan analisis data SPSS* (E. Irawan, Ed.). Penerbit Salemba Empat.

Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(3), 26320–26332. https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10836

Chyquitita, T. (2024). Mengurai fenomena FoMO dikalangan remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 6*(4), 3763–3771. https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406

Damayanti, A., Delima, I. D., & Suseno, A. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai media informasi dan publikasi (Studi deskriptif kualitatif pada akun Instagram @rumahkimkotatangerang). *Jurnal PIKMA: Publikasi Ilmu Komunikasi Media dan Cinema, 6*(1), 173–190. https://doi.org/10.24076/pikma.v6i1.1308

Hardani, Auliya, H., Andriani, H., Asri, R., Ustiaawaty, J., Fatmi, E., Juliana, D., & Rahmatul, R. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif* (H. Abadi, Ed.). CV. Pustaka Ilmu.

Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan fear of missing out (FoMO) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi, 10*(2), 749–764. https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54049

Muhafilah, I., & Suwarningsih, S. (2023). Durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12*(05), 346–351. https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2076

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. https://doi.org/10.29210/810193000

Prawiyogi, A. G., Sadiah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan media Big Book untuk menumbuhkan minat membaca di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu, 5*(1), 446–452. https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Satria, R., & Imam, D. C. (2024). Pengaruh motivasi dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Bahtera Adi Jaya periode 2018–2022. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah, 6*(7), 5490–5500. https://doi.org/10.47467/alkharaj.v6i7.3020

Sehangunaung, G. A., Mandey, S. L., Roring, F., Harga, A. P., Dan, P., Pelayanan, K., Sehangunaung, G. A., Mandey, S. L., & Roring, F. (2023). Kepuasan konsumen pengguna aplikasi Lazada di Kota Manado: The influence of service quality on customer satisfaction using delivery. *Jurnal EMBA, 11*(3), 1–11. https://doi.org/10.35794/emba.v13i2

Suryani, A. I., K, S., & Mursalam, M. (2019). Pengaruh penggunaan metode mind mapping terhadap hasil belajar Ilmu Pengetahuan Sosial murid kelas V SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar), 4*(166), 741–753. https://doi.org/10.26618/jkpd.v4i2.2373

Taswiyah. (2022). Mengantisipasi gejala fear of missing out (FoMO) terhadap dampak social global 4.0 dan 5.0 melalui subjective well-being dan joy of missing out (JoMO). *JAWARA: Jurnal Pendidikan Karakter, 8*(1), 103–119.

Virnanda, R. (2020). Hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8*(4), 671. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5572

Zuniananta, L. E. (2021). Penggunaan media sosial sebagai media komunikasi informasi di perpustakaan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, 10*(4), 37–42.