

Hubungan Keragaman Media Sosial dengan Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Remaja (Kelas XI di SMAN 4 Tuban)

Alya Marsasetya Fahman^{1*}, Mokhamad Nurhadi², Tiara Putri Ryandini³, Mei Widyawati⁴

¹⁻⁴Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia

*Penulis Korespondensi: alyafahman@gmail.com

Abstract. The diversity of social media used by teenagers today can influence Fear of Missing Out (FoMO) behavior, a condition where someone feels left out of information, trends, or activities carried out by others. This condition is characterized by fear, anxiety, difficulty controlling the desire to stay connected, and a tendency to compare oneself with others on social media. Teenagers are the group most vulnerable to FoMO due to their high intensity of social media use and their still-developing social needs. This research seeks to examine the association between social media diversity and FoMO behavior among eleventh-grade student at SMAN 4 Tuban. The study employed a quantitative analytic design using a cross-sectional approach. The research population consists of all 11th grade students, totaling 157 respondents, selected using simple random sampling. The instruments used are a social media diversity questionnaire and a FoMO behavior questionnaire. Data analysis uses the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the study show a p-value of 0.000, which means $p < 0.05$, so H1 is accepted. This shows that there is a significant relationship between social media diversity and FoMO behavior in adolescents. The more diverse the social media platforms used, the higher the tendency for adolescents to experience FoMO. Based on these results, it can be concluded that social media diversity influences FoMO behavior among 11th grade students at SMAN 4 Tuban.

Keywords: Fear of Missing Out; FoMO Behavior; Social Media Diversity; Social Media Use; Teenagers.

Abstrak. Keragaman media sosial yang digunakan remaja saat ini dapat memengaruhi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), suatu kondisi ketika seseorang merasa tertinggal informasi, tren, atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Kondisi tersebut ditandai dengan rasa takut, gelisah, sulit mengontrol keinginan untuk terus terhubung, serta adanya kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan diri dengan orang lain melalui media sosial. Remaja termasuk kelompok yang memiliki tingkat kerentanan tinggi karena intensitas penggunaan media sosial yang besar serta perkembangan kebutuhan sosial yang belum sepenuhnya matang. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara keragaman media sosial dengan perilaku FoMO pada remaja kelas XI di SMAN 4 Tuban. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 157 responden dan dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Alat ukur dalam penelitian ini berupa kuesioner keragaman media sosial dan kuesioner perilaku FoMO. Pengolahan data dilakukan dengan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ sehingga H1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keragaman media sosial dengan perilaku FoMO pada remaja. Semakin beragam platform media sosial yang digunakan, semakin tinggi kecenderungan remaja mengalami FoMO. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa variasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap perilaku FoMO pada siswa kelas XI di SMAN 4 Tuban.

Kata kunci: Fear of Missing Out; Keragaman Media Sosial; Perilaku FoMO; Penggunaan Media Sosial; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) sering terjadi di kalangan remaja, khususnya sejak penggunaan media sosial menjadi bagian utama dalam kehidupan sehari-hari. Di era digital ini, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, namun juga menjadi sarana pembentukan identitas diri dan pencarian pengakuan sosial bagi remaja. Hal ini dapat memicu tekanan tersendiri, perasaan cemas, dan khawatir khususnya ketika individu merasa tidak terlihat

dalam aktivitas atau tren yang sedang populer, yang sering disebut sebagai FoMO (Sachiyati et al., 2023). Fenomena tersebut juga mulai tampak pada remaja SMAN 4 Tuban, di mana sebagian besar siswa aktif menggunakan berbagai jenis media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Banyak di antara mereka merasa perlu terus terhubung dengan media sosial agar tidak ketinggalan tren, informasi, maupun aktivitas yang sedang berkembang dibicarakan teman sebayanya, yang menunjukkan adanya kecenderungan perilaku FoMO di lingkungan sekolah tersebut. FoMO yang muncul tidak hanya berkaitan dengan rasa ingin tahu terhadap apa yang dilakukan orang lain, tetapi juga sering mendorong remaja untuk ikut serta dalam gaya hidup tertentu agar merasa tidak tertinggal. Contohnya, banyak remaja merasa perlu membeli barang-barang bermerek, nongkrong di kafe mahal, atau mengikuti gaya hidup di media sosial agar bisa diterima dalam pergaulan dan validasi sosial. Untuk memenuhi keinginan tersebut, sebagian dari mereka bahkan rela bekerja sambil, meminjam uang, atau menuntut orang tua agar memberikan lebih banyak uang jajan. FoMO bukan sekadar rasa ingin tahu biasa atau ketertarikan terhadap tren, tetapi merupakan bentuk tekanan emosional dan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan mental remaja, seperti menurunnya kepercayaan diri, meningkatnya kecemasan, hingga perasaan tidak berharga ketika tidak mampu mengikuti standar sosial yang dibentuk di media sosial (Firdaus, 2024).

Berdasarkan survei penetrasi internet indonesia tahun 2024 yang dipublikasikan oleh APJII, tinggkat penggunaan internet di indonesia telah mencapai 79,5%. Angka tersebut menunjukkan adanya kenaikan besar 1,4% jika dibandingkan dengan periode sebelumnya. Ditinjau dari kelompok usia, penggunaan internet didominasi oleh Gen Z dengan presentase sebesar 34,40%. Survei yang dilakukan oleh organisasi psikologi Australia, didapatkan hasil bahwa remaja memiliki rata-rata menggunakan media sosial 2,7 jam dan proporsi perilaku FoMO pada remaja sekitar 50%, sedangkan pada dewasa sekitar 25% (Nailis Sangadah, 2023). Menurut penelitian (Amadea et al., 2023) dari 148 responden, sebagian besar responden termasuk dalam kategori FoMO rendah (58,1%), sementara (31,1%) berada pada tingkat sedang, dan (10,8%) pada tingkat tinggi. Sedangkan berdasarkan usia, responden yang berada pada kelompok usia 18 dan 19 tahun cenderung lebih tinggi mengalami FoMO. Hasil survei awal yang dilakukan pada 11 Februari 2025 yang didapatkan melalui wawancara dengan 8 siswa-siswi di SMAN 4 tuban, menunjukkan bahwa mereka mengalami tekanan saat tertinggal tren atau tidak melihat *story* teman-teman, dan belum memahami sepenuhnya bagaimana keragaman media sosial berpengaruh terhadap emosinya. Ketidaktahuan ini dapat memperparah kondisi psikologis, terutama saat media sosial menjadi satu-satunya sumber validasi diri dan koneksi sosial.

Kemunculan *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak terlepas dari kondisi kebutuhan psikologis *self* dan kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi, selain itu dipengaruhi pula oleh faktor usia, dan gender (Humaira, 2022). Dari keempat faktor tersebut, kebutuhan *relatedness* memiliki keterkaitan paling kuat dengan penggunaan media sosial. Kebutuhan psikologis terkait *relatedness* yang tidak terpenuhi menggambarkan dorongan individu untuk menjalin kedekatan dan keterhubungan dengan orang lain. Ketika kebutuhan akan keterhubungan sosial tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami perasaan cemas, takut, dan khawatir. Kondisi ini mendorong individu untuk berupaya mengetahui aktivitas serta pengalaman yang dimiliki orang lain melalui media sosial (Humaira, 2022). Media sosial menjadi media penting untuk menjalin dan mempertahankan keterhubungan ini. Penggunaan media sosial berkontribusi terhadap munculnya perilaku FoMO, terutama pada remaja. Remaja cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memenuhi rasa ingin tahu serta mengikuti tren yang sedang berkembang (Chyquitita, 2024). Mereka berada dalam fase perkembangan emosional yang belum stabil, sehingga sangat rentan mengalami tekanan psikososial. Ketika melihat unggahan teman-teman yang menampilkan kehidupan sosial yang menarik, seperti liburan, nongkrong, atau menghadiri acara tertentu, banyak remaja merasa tertinggal dan kehilangan pengalaman yang seharusnya mereka ikuti. Kekhawatiran akan kehilangan koneksi dengan teman-teman mendorong mereka untuk terus terhubung secara *online*, mengecek notifikasi, dan mengikuti berbagai tren. Akibatnya, intensitas penggunaan media sosial pada remaja menjadi semakin tinggi, sering kali mengorbankan waktu belajar, istirahat, atau kegiatan lainnya. Tidak sedikit dari mereka yang memaksakan diri membeli barang-barang bermerek, datang ke tempat-tempat mahal, atau bahkan menekan orang tua untuk mendapat uang lebih, hanya agar bisa ikut serta dalam tren yang sedang berkembang dan tidak merasa tertinggal. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan terbebani secara emosional dan psikologis, seperti merasa kewalahan oleh informasi, kehilangan kepercayaan diri, hingga menimbulkan sikap negatif terhadap diri sendiri akibat ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan standar sosial yang ditampilkan melalui media sosial (Taswiyah, 2022).

Untuk mengatasi FoMO dengan mengatur batasan waktu dan mengurangi penggunaan media sosial, alihkan dengan aktivitas lain yang lebih nyata, meningkatkan kesadaran diri agar tidak terlalu terpengaruh oleh kehidupan orang lain di sosial media dan lihat fungsi bukan gengsi dari setiap aktivitas yang dilakukan. Remaja perlu diarahkan untuk menggunakan media sosial secara sehat, dengan memahami fungsi, karakter kontennya dan jenis platform yang digunakan. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

lebih lanjut tentang “Hubungan Keragaman Media Sosial Terhadap Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja Kelas XI Di SMAN 4 Tuban”.

2. KAJIAN TEORITIS

Keragaman Media Sosial

Keragaman media sosial merupakan kondisi ketika individu menggunakan lebih dari satu jenis platform media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan berbagai platform tersebut, seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Twitter, YouTube, dan platform digital lainnya, menunjukkan adanya variasi media sosial yang dimanfaatkan oleh individu. Keragaman ini bukan hanya mencerminkan variasi aplikasi, tetapi juga perbedaan fungsi, konten, serta pola interaksi yang ditawarkan masing-masing platform. Remaja yang menggunakan berbagai jenis media sosial akan memiliki paparan informasi, tren, serta aktivitas sosial yang lebih luas dibandingkan remaja yang hanya menggunakan satu atau dua platform saja.

Keberagaman media sosial memberikan ruang bagi individu untuk membentuk identitas diri, memperluas jaringan sosial, serta memperoleh hiburan dan informasi secara cepat dan mudah di akses. Namun, di sisi lain, paparan sosial yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Remaja berada pada fase perkembangan emosional yang belum stabil sehingga lebih mudah terpengaruh oleh konten sosial yang ditampilkan di media sosial (Chyquitita, 2024). Keragaman media sosial juga memperluas ruang perbandingan sosial. Setiap platform menampilkan standar kehidupan, pencapaian, gaya hidup, dan relasi sosial yang berbeda. Kondisi ini dapat memicu perasaan tertinggal, tidak puas terhadap diri sendiri, serta meningkatkan kecenderungan untuk terus memantau aktivitas orang lain. Oleh karena itu, semakin beragam media sosial yang digunakan, semakin besar pula potensi munculnya tekanan psikologis pada remaja (Taswiyah, 2022).

***Fear of Missing Out* (FoMO)**

Fear of Missing Out (FoMO) adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa cemas dan takut ketika individu merasa tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial orang lain. Kondisi ini muncul akibat kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi dan dorongan untuk terus terhubung melalui media sosial. FoMO secara psikologis berkaitan dengan kecemasan, rendahnya kepuasan diri, dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Secara perilaku, FoMO terlihat dari kebiasaan mengecek media sosial secara berulang, sulit melepaskan diri dari gawai, serta merasa tidak tenang ketika tidak terhubung dengan internet (Sachiyati et al.,

2023). Proses terjadinya FoMO berawal dari kebutuhan relatedness atau keterhubungan sosial yang tidak terpenuhi. Ketika individu melihat aktivitas sosial orang lain di media sosial, muncul persepsi bahwa dirinya tertinggal atau kurang berharga. Persepsi ini kemudian memicu kecemasan, rasa iri, serta tekanan emosional. Otak memproses informasi tersebut sebagai ancaman terhadap harga diri sehingga memicu respons emosional negatif berupa gelisah, takut, dan merasa kurang menerima kondisi diri (Humaira, 2022).

Berbagai faktor dapat memengaruhi munculnya FoMO, seperti usia, gender, harga diri, kebutuhan untuk berinteraksi secara sosial, serta tingginya intensitas dan keragaman penggunaan media sosial. Remaja cenderung lebih mudah mengalami FoMO karena sedang berada dalam tahap pencarian jati diri dan sangat membutuhkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Paparan media sosial yang tinggi membuat remaja lebih mudah terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak realistis sehingga memperkuat perasaan tidak aman dan kecemasan (Firdaus, 2024).

Tingkat FoMO dapat dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi. FoMO rendah ditandai dengan kemampuan individu mengontrol penggunaan media sosial dan tidak mudah terbawa oleh aktivitas yang dilakukan orang lain. FoMO sedang ditandai dengan munculnya kecemasan sesekali ketika tertinggal informasi. Sedangkan FoMO tinggi ditandai dengan kecemasan berlebihan, ketergantungan media sosial, serta gangguan dalam aktivitas sehari-hari seperti belajar dan tidur. Pemahaman mengenai tingkat FoMO penting untuk menentukan upaya pencegahan dan intervensi yang tepat pada remaja (Amadea et al., 2023).

Remaja

Remaja adalah tahap perkembangan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai oleh perubahan pada aspek fisik, psikologis, serta sosial. Pada tahap ini, remaja memiliki kebutuhan besar untuk diterima oleh lingkungan sosialnya. Mereka mulai membangun identitas diri, mencari pengakuan, serta sangat sensitif terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi lebih berisiko mengalami tekanan psikologis, seperti kecemasan dan FoMO.

Perkembangan emosional remaja yang belum stabil menyebabkan mereka lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan, terutama media sosial. Ketika melihat teman sebaya menampilkan kehidupan yang dianggap lebih baik, remaja cenderung merasa kurang menerima kondisi dirinya. Kondisi dapat menurunkan kepercayaan diri serta meningkatkan kecemasan sosial. Media sosial kemudian menjadi sarana utama untuk mencari validasi diri melalui jumlah likes, komentar, dan perhatian dari orang lain. Remaja yang tidak mampu mengelola penggunaan media sosial dengan baik akan lebih mudah mengalami tekanan emosional. Oleh

karena itu, pemahaman terhadap karakteristik perkembangan remaja sangat penting dalam menganalisis hubungan antara keragaman media sosial dengan perilaku FoMO.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan waktu cross sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keragaman media sosial dengan perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja dalam satu waktu pengukuran. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi variabel independen dan dependen secara simultan tanpa adanya intervensi perlakuan. Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas XI di SMAN 4 Tuban sebanyak 157 siswa. Sampel penelitian berjumlah 157 responden yang diperoleh dengan teknik simple random sampling, sehingga setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden. Instrumen penelitian menggunakan dua jenis kuesioner, yaitu kuesioner keragaman media sosial dan kuesioner perilaku Fear of Missing Out (FoMO). Kuesioner keragaman media sosial digunakan untuk mengidentifikasi jumlah serta variasi platform media sosial yang digunakan responden, sedangkan kuesioner FoMO mengukur aspek kecemasan, kebutuhan keterhubungan sosial, perbandingan sosial, serta ketakutan tertinggal informasi. Skor total FoMO dikategorikan menjadi tingkat FoMO rendah, sedang, dan tinggi. Instrumen penelitian telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas dengan hasil memenuhi kriteria kelayakan sehingga layak digunakan dalam penelitian. Data dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*. Analisis *univariat* digunakan untuk menyajikan distribusi karakteristik responden serta masing-masing variabel yang diteliti. Selanjutnya, analisis *bivariat* dilakukan dengan uji *Chi-Square* untuk mengidentifikasi hubungan antara keragaman media sosial dan perilaku FoMO dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Uji *Chi-Square* dipilih karena kedua variabel memiliki skala kategorik dan memenuhi kriteria analisis statistik nonparametrik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Media Sosial Yang Digunakan pada Remaja kelas XI Di SMAN 4 Tuban Bulan September 2025.

No	Keragaman Media Sosial	Frekuensi (n)	Persentase%
1	Beragam	114	72,6
2	Tidak Beragam	43	27,4
	Total	157	100

Sumber: Data primer peneliti, tahun 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui dari 157 (100%) sebagian besar memiliki keragaman media sosial kategori beragam yaitu 114 (72,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Media Sosial Yang Digunakan pada Remaja kelas XI Di SMAN 4 Tuban Bulan September 2025.

No	FoMO	Frekuensi (n)	Persentasi%
1	Tinggi	29	18,5
2	Sedang	119	75,8
3	Rendah	9	5,7
Total		157	100

Sumber: Data primer peneliti, tahun 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui dari 157 (100%) hampir seluruhnya memiliki FoMO kategori sedang yaitu 119 (75,8%).

Tabel 3. Tabulasi silang hubungan antara keragaman media sosial dengan FoMO pada remaja kelas XI di SMAN 4 Tuban.

No	Keragaman Media Sosial	Perilaku FoMO			Jumlah Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
1	Beragam	29 (18,5%)	84 (53,5%)	1 (0,6%)	114 (72,6%)
2	Tidak Beragam	0 (0,0%)	35 (22,3%)	8 (5,1%)	43 (27,4%)
	Total	29 (18,5%)	119 (75,8%)	9 (5,7%)	157 (100%)
Hasil Uji <i>Chi-Square Asymp. sig. (2-tailed) = 0,000</i>					

Sumber : Data Primer Peneliti Tahun 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 157 responden remaja kelas XI di SMAN 4 Tuban, sebagian besar responden memiliki keragaman media sosial beragam yaitu sebanyak 114 responden (72,6%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki keragaman media sosial tidak beragam yaitu sebanyak 43 responden (27,4%). Pada kelompok responden dengan keragaman media sosial beragam, sebagian besar responden memiliki perilaku FoMO sedang yaitu sebanyak 84 responden (53,5%), sebagian kecil responden memiliki FoMO tinggi yaitu sebanyak 29 responden (18,5%), dan sebagian kecil responden memiliki FoMO rendah yaitu sebanyak 1 responden (0,6%). Sementara itu, pada kelompok responden dengan keragaman media sosial tidak beragam, sebagian besar responden memiliki FoMO sedang yaitu sebanyak 35 responden (22,3%), dan sebagian kecil responden memiliki FoMO rendah yaitu sebanyak 8 responden (5,1%), serta tidak satupun responden yang memiliki FoMO tinggi yaitu 0 responden (0%). Secara keseluruhan, dari 157 responden diperoleh hasil bahwa hampir seluruhnya responden memiliki FoMO kategori sedang yaitu sebanyak 119 responden (75,8%), sebagian kecil responden memiliki FoMO tinggi yaitu sebanyak 29 responden (18,5%), dan sebagian kecil responden memiliki FoMO rendah yaitu sebanyak 9 responden (5,7%).

Hasil pengujian menggunakan uji Chi-Square di peroleh nilai $p = 0,000$ sehingga $p < 0,05$, sehingga H_1 dinyatakan diterima. Temuain ini mengindikasikan adanya hubungan yang makna antara keragaman media sosial dengan perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja kelas XI di SMAN 4 Tuban.

Pembahasan

Identifikasi Keragaman Media Sosial Pada Remaja Kelas XI di SMAN 4 Tuban

Hasil riset peneliti mengindikasikan dari 157 responden, sebagian besar remaja kelas XI di SMAN 4 Tuban memiliki keragaman media sosial kategori beragam yaitu sebanyak 114 responden (72,6%). Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Lohmann & Zagheni (2023) yang menjelaskan bahwa mayoritas remaja aktif menggunakan lebih dari dua platform media sosial untuk memenuhi kebutuhan hiburan, komunikasi, dan pencarian informasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan berbagai media sosial secara bersamaan telah menjadi bagian dari kebiasaan hidup remaja masa kini. Media sosial yang beragam memberikan paparan informasi, interaksi sosial, serta perbandingan sosial yang luas bagi remaja. Keragaman tersebut beroperasi melalui mekanisme psikologis yang berhubung dengan kebutuhan individu untuk menjalin keterhubungan sosial. Remaja yang terpapar berbagai aktivitas teman sebaya di banyak platform cenderung mengalami peningkatan perhatian terhadap lingkungan sosialnya. Paparan tersebut mendorong individu untuk terus menjaga keterhubungan serta memantau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, serta mengikuti tren yang sedang berkembang, sehingga secara tidak langsung meningkatkan tekanan emosional dan kecenderungan munculnya perilaku Fear of Missing Out (FoMO).

Penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan remaja menggunakan media sosial lebih dari satu jam sehari dan aktif menggunakannya di lebih dari tiga platform. Mereka menggunakannya sebagai cara utama untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan mencari kesenangan. Tidak hanya menonton konten, remaja juga aktif membagikan, memberi tanggapan, dan mengikuti tren tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai tempat untuk mengekspresikan diri serta memenuhi kebutuhan sosial mereka. Pada aspek interaksi sosial dan komunikasi, remaja kelas XI di SMAN 4 Tuban menunjukkan keterlibatan yang cukup aktif melalui percakapan pribadi, grup kelas, serta komunitas digital. Komunikasi yang dilakukan bervariasi dari pesan singkat hingga percakapan bermakna. Ini mengindikasikan bahwa mutu relasi sosial yang terjalin melalui jejaring sosial sangat bergantung pada maksud penggunaan serta tipe platform yang digunakan. Meskipun demikian, frekuensi interaksi yang tinggi sering kali mendorong remaja untuk melakukan perbandingan

diri dengan orang lain, sehingga berisiko menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Temuan penelitian ini juga mengungkapkan bahwa platform media sosial memberikan dampak signifikan pada kesehatan emosional kaum muda. Remaja merasa senang ketika menerima informasi terbaru dan mengikuti aktivitas teman, namun muncul pula perasaan tidak nyaman ketika tertinggal informasi. Situasi ini mengindikasikan bahwa media sosial memiliki kapasitas untuk memengaruhi emosi remaja secara langsung. Remaja yang merasa tertinggal informasi cenderung mengalami kecemasan ringan, gelisah, serta dorongan untuk terus memantau media sosial.

Berdasarkan teori dan temuan penelitian yang tersedia, peneliti menyatakan bahwa keragaman media sosial merupakan faktor penting yang memengaruhi kondisi emosional dan sosial remaja. Semakin beragam media sosial yang digunakan, semakin besar potensi munculnya perilaku FoMO akibat meningkatnya perbandingan sosial dan ketakutan tertinggal informasi. Meskipun demikian, sebagian remaja masih mampu mengelola penggunaan media sosial dengan baik, namun mayoritas tetap menunjukkan kecenderungan ketergantungan ringan terhadap aktivitas digital. Akibatnya, partisipasi aktif orang tua, guru, dan sekolah diperlukan untuk menyediakan pendidikan literasi digital, sehingga remaja dapat memanfaatkan media sosial dengan cara yang sehat, seimbang, dan bijaksana.

Identifikasi Perilaku FoMO Pada Remaja Kelas XI di SMAN 4 Tuban.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja kelas XI SMAN 4 Tuban memiliki perilaku FoMO kategori sedang, yaitu sebanyak 119 responden (75,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa FoMO merupakan fenomena yang cukup dominan dalam kehidupan sosial remaja. Penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan temuan Sefrillia (2024), yang mengindikasikan bahwa mayoritas remaja mengalami tingkat FoMO moderat. Situasi tersebut mencerminkan bahwa remaja masih memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku FoMO mereka, meskipun tetap mengalami impuls yang kuat untuk terus terlibat dalam interaksi sosial melalui platform media sosial. Remaja pada FoMO kategori sedang cenderung aktif memantau aktivitas teman sebaya melalui berbagai platform media sosial. Kebiasaan membuka aplikasi secara berulang dilakukan untuk memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi, tren, maupun aktivitas sosial yang sedang dibicarakan. Media sosial menjadi ruang utama bagi remaja untuk mengetahui perkembangan sosial di lingkungannya. Interaksi kelompok, tren viral, serta percakapan sehari-hari yang berlangsung secara daring membuat remaja merasa perlu selalu terhubung agar tetap menjadi bagian dari kelompok sosialnya.

FoMO kategori sedang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan cemas saat remaja mengalami perasaan tertinggal dari interaksi sosial yang dialami oleh individu lain. Remaja menunjukkan kecenderungan untuk segera membuka media sosial ketika mengetahui adanya tren baru, unggahan teman, atau aktivitas yang sedang ramai diperbincangkan. Ketika melihat teman sebaya mengikuti tren tertentu, menghadiri acara, atau membagikan pengalaman pribadi, remaja merasa terdorong untuk mengetahui lebih jauh agar tidak merasa tertinggal. Perasaan gelisah muncul apabila mereka tidak terlibat dalam aktivitas yang sedang populer dan khawatir dianggap kurang mengikuti perkembangan sosial. Remaja cenderung terlibat dalam perbandingan sosial dengan konten yang diunggah oleh individu lain. Perbandingan semacam ini sering kali memicu rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri, khususnya ketika mereka mengamati teman yang terlihat lebih aktif, lebih populer, atau lebih bahagia di platform media sosial. Meskipun remaja dengan FoMO kategori sedang masih mampu mengendalikan emosinya, intensitas paparan konten sosial yang tinggi tetap memperkuat munculnya rasa takut tertinggal dan keinginan untuk terus memantau media sosial. Perilaku FoMO kategori sedang memunculkan berbagai konsekuensi emosional, seperti kecemasan ringan, tekanan sosial, serta ketidakstabilan emosi. Remaja merasa perlu selalu terhubung agar tetap diterima dalam kelompok sosialnya. Tekanan untuk mengikuti tren dan percakapan kelompok membuat remaja sulit membatasi penggunaan media sosial. Kondisi ini memengaruhi kenyamanan emosional, karena remaja menjadi lebih mudah merasa gelisah ketika tidak mengetahui aktivitas sosial orang lain.

Aspek ketakutan tersebut tercermin dalam kecemasan akan tertinggal dari informasi atau kegiatan yang sedang menjadi pokok pembicaraan di kalangan teman sebaya. Remaja merasa perlu tetap terhubung agar tidak tertinggal percakapan mengenai tugas sekolah, kegiatan kelas, maupun tren yang sedang populer. Ketakutan ini tidak muncul secara ekstrem, namun cukup kuat untuk mendorong remaja tetap aktif memantau media sosial meskipun sedang melakukan aktivitas lain. Aspek kekhawatiran terlihat dari rasa gelisah ketika remaja tidak dapat memantau media sosial secara rutin. Remaja merasa kurang nyaman apabila orang lain terlihat lebih mengetahui informasi terbaru dibandingkan dirinya. Kekhawatiran ini mendorong remaja untuk sering memeriksa pembaruan secara berulang. Tekanan sosial untuk tetap terhubung membuat remaja merasa harus selalu mengikuti perkembangan yang terjadi di lingkaran pertemanannya. Aspek kecemasan merupakan aspek yang paling nyata dalam perilaku FoMO. Remaja merasa tidak tenang ketika tidak membuka media sosial dalam durasi tertentu. Perasaan seperti kegelisahan, kesulitan berkonsentrasi, serta impuls untuk segera kembali ke dunia maya mengindikasikan bahwa platform media sosial telah terintegrasi

sebagai elemen krusial dalam stabilitas emosional kaum muda. Walaupun tingkat kecemasan yang dirasakan masih tergolong ringan sampai sedang, fenomena ini tetap menegaskan dampak signifikan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Faktor usia turut memengaruhi perilaku FoMO. Mayoritas responden berusia 17 tahun yang berada pada masa remaja tengah, yaitu masa pencarian jati diri dan ketidakstabilan emosi. Pada masa ini, remaja memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima oleh lingkungan sosialnya. Media sosial menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan tersebut sehingga meningkatkan kecenderungan munculnya FoMO. Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap tingkat FoMO. Remaja perempuan menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Situasi ini berhubungan dengan kebutuhan sosial yang lebih besar untuk diterima, diakui, dan menjadi bagian dari kelompok. Remaja perempuan lebih sering menjaga keterhubungan melalui media sosial dan lebih sensitif terhadap tren serta aktivitas sosial teman sebaya. Jenis media sosial yang digunakan turut memperkuat perilaku FoMO. TikTok menjadi platform yang paling dominan karena menyajikan konten singkat, menarik, dan selalu diperbarui sesuai tren. Karakteristik ini mendorong remaja untuk terus memantau pembaruan agar tidak merasa tertinggal. Pengaruh teman sebaya yang sering membicarakan konten viral semakin meningkatkan tekanan sosial untuk tetap aktif di media sosial.

Berdasarkan teori dan temuan di lapangan yang diperoleh peneliti, perilaku FoMO pada remaja kelas XI SMAN 4 Tuban menunjukkan bahwa keterhubungan sosial melalui media digital telah berkembang menjadi komponen esensial dalam rutinitas harian. Remaja memposisikan platform media sosial sebagai mekanisme utama untuk menegaskan keberadaan diri, memperoleh pengakuan, serta mempertahankan hubungan sosial dengan teman sebaya. Temuan di lapangan memperlihatkan bahwa peningkatan intensitas pemanfaatan media sosial serta diversitas platform yang diakses berkorelasi dengan kecenderungan yang lebih tinggi bagi remaja untuk mengalami FoMO kategori sedang. Kondisi ini terlihat dari kebiasaan remaja yang terus memantau aktivitas sosial, membandingkan diri dengan orang lain, serta merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengikuti perkembangan terbaru. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa FoMO bukan hanya dipengaruhi oleh akses teknologi, tetapi juga oleh kebutuhan sosial, proses pencarian identitas, serta dinamika interaksi pertemanan yang kuat pada masa remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku FoMO merupakan fenomena psikososial yang perlu dipahami secara menyeluruh agar remaja mampu membangun keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Perilaku FoMO pada remaja kelas XI SMAN 4 Tuban menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan identitas sosial dan emosional. Remaja

memandang keterhubungan digital sebagai bagian penting dari eksistensi diri dalam kelompok sosial. Semakin tinggi paparan terhadap aktivitas sosial orang lain, semakin besar dorongan untuk terus mengikuti perkembangan tersebut.

Analisis Hubungan Keragaman Media Sosial Dengan Perilaku FoMO Pada Remaja Kelas XI di SMAN 4 Tuban

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai Chi-Square sebesar 28,300 dan $df = 2$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keragaman media sosial dengan perilaku FoMO pada remaja kelas XI di SMAN 4 Tuban. Tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan keragaman media sosial beragam berada pada kategori FoMO sedang, sedangkan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori FoMO tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin beragam media sosial yang digunakan, semakin besar kecenderungan remaja mengalami perilaku FoMO. Sebagian besar responden menggunakan lebih dari satu platform media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp, bahkan beberapa juga aktif di Facebook dan X. Media sosial diakses setiap hari dengan durasi lebih dari satu jam, terutama untuk melihat konten hiburan, mengikuti tren, serta berinteraksi dengan teman. Tingginya frekuensi dan durasi penggunaan membuat remaja semakin sering terpapar berbagai aktivitas sosial teman sebaya, sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya perasaan cemas, khawatir, dan takut tertinggal. Dari aspek frekuensi dan durasi penggunaan, terlihat bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki peran besar dalam membentuk perilaku FoMO. Remaja yang lebih sering menggunakan media sosial akan lebih banyak menerima informasi sosial, perbandingan sosial, serta tekanan untuk mengikuti tren. Kondisi ini memperkuat dorongan emosional untuk selalu terhubung dan memantau aktivitas orang lain.

Pada variabel FoMO, aspek yang paling menonjol adalah kekhawatiran dan kecemasan. Remaja merasa tidak tenang ketika tidak membuka media sosial, terutama saat teman-temannya aktif mengunggah konten baru. Aspek ketakutan timbul ketika remaja mengamati kehidupan individu lain yang terlihat lebih menarik, sehingga mereka merasa terdorong untuk beradaptasi guna mempertahankan penerimaan dalam lingkungan sosial. Ketiga aspek ini mengindikasikan bahwa FoMO tidak hanya bersifat perilaku, melainkan juga memiliki keterkaitan erat dengan kondisi emosional remaja. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya bersifat perilaku, tetapi juga sangat berkaitan dengan kondisi emosional remaja. Remaja dengan keragaman media sosial tinggi cenderung berada pada kategori FoMO sedang karena paparan terhadap tren, percakapan, dan aktivitas sosial semakin luas. Namun, sebagian kecil remaja tetap menunjukkan FoMO rendah meskipun menggunakan banyak

platform. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja terikat secara emosional dengan media sosial. Faktor kontrol diri, dukungan keluarga, serta aktivitas positif di sekolah membantu mereka menggunakan media sosial secara lebih seimbang.

Keragaman media sosial juga meningkatkan tekanan sosial dan kecenderungan perbandingan sosial. Remaja merasa perlu mengikuti pembaruan di berbagai platform sekaligus, sehingga muncul rasa tidak nyaman ketika melihat teman terlibat dalam aktivitas yang tidak mereka ikuti. Perbandingan sosial yang terus-menerus dapat memicu ketidakpuasan diri, terutama ketika remaja menilai kehidupannya kurang menarik dibandingkan dengan apa yang ditampilkan di media sosial.

Berdasarkan teori dan temuan di lapangan yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa kebutuhan relasi menjadi faktor dominan dalam mendorong munculnya FoMO, karena remaja ingin merasa diterima dan terhubung dengan kelompok sosialnya. Ketika kebutuhan tersebut belum terpenuhi secara optimal di dunia nyata, remaja cenderung mencarinya melalui aktivitas di media sosial. Kebutuhan kompetensi juga terlihat dari keinginan remaja untuk menunjukkan kemampuan, kreativitas, serta eksistensinya melalui unggahan dan interaksi digital. Ketika respon yang diterima tidak sesuai harapan, muncul perasaan kurang dihargai yang mendorong remaja semakin aktif di media sosial. Sementara itu, kebutuhan autonomi yang belum matang membuat remaja kesulitan mengatur waktu dan mengendalikan dorongan untuk terus membuka media sosial. Secara keseluruhan, temuan peneliti mendeskripsikan adanya korelasi antara keragaman media sosial dengan FoMO pada remaja kelas XI SMAN 4 Tuban. Semakin banyak platform yang digunakan dan semakin tinggi intensitas penggunaannya, semakin besar pula paparan terhadap tekanan sosial digital. Namun, keberadaan remaja dengan FoMO rendah meskipun memiliki keragaman media sosial tinggi menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri dan pengelolaan penggunaan media sosial tetap berperan penting dalam menjaga kestabilan emosional remaja.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari temuan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi bermakna antara variasi platform media sosial dan gejala FoMO pada siswa kelas XI di SMAN 4 Tuban. Remaja yang menggunakan media sosial lebih secara intensif dan dalam jangka waktu panjang umumnya menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi, khususnya pada kategori sedang. Keragaman platform memperluas paparan terhadap aktivitas sosial dan tren digital sehingga meningkatkan rasa takut tertinggal, kekhawatiran, dan kecemasan. Namun, sebagian kecil remaja dengan keragaman media sosial tinggi tetap

memiliki FoMO rendah, yang menunjukkan bahwa kontrol diri dan dukungan lingkungan turut berperan dalam mengurangi dampak emosional penggunaan media sosial. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menambahkan variabel lain agar hasil lebih komprehensif. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program literasi digital dan bimbingan konseling. Bagi orang tua, pendampingan yang baik diperlukan agar remaja menggunakan media sosial secara bijak, sedangkan bagi remaja diharapkan mampu mengatur penggunaan media sosial sehingga tercipta keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang berperan dalam terselenggaranya penelitian ini. Penghargaan khusus diberikan kepada SMAN 4 Tuban atas pemberian izin serta penyediaan fasilitas penelitian, kepada siswa kelas XI yang telah berpartisipasi sebagai responden, dan kepada dosen pembimbing atas arahan serta pendampingan selama proses penelitian berlangsung. Selain itu, penulis turut mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan atas dukungan serta motivasi yang telah diberikan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdulloh, M. A. H. (2021). Gambaran fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa Pekanbaru. 6.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Amadea, S., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Fear of Missing Out mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2387–2392. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16337>
- Azlina, R. N. (2023). Hubungan body shaming dengan harga diri pada remaja di SMK Negeri Widang. 1–23.
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai fenomena FoMO di kalangan remaja. 6(4), 3763–3771.
- Cibro, R. A. D., & Simbolon, H. (2023). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) terhadap konformitas pada pengguna media sosial TikTok pada remaja. *Journal of Social Science Research*, 3(1), 5420–5435.
- Febriana, W. (2022). Pengaruh video TikTok terhadap pengetahuan dan sikap tentang rokok elektrik pada siswa SMA N 1 Seyegan. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.%20Chapter%202.pdf>
- Firdaus, N. H. (2024). Dampak FoMO media sosial pada kepercayaan diri remaja. 5(November), 105–117.

- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan media sosial sebagai media penyajian konten edukasi atau pembelajaran digital. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 5(4), 1006–1013. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i4.609>
- Hammi, I. M. F., & Kholifah, N. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) ditinjau dari kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 289–301. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5526>
- Humaira, Z. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*, 48–50.
- Kosasih, E., Raharusun, A. S., Dalimunthe, R. P., & Kodir, A. A. (2020). Literasi media sosial dalam masyarakat moderasi beragama dalam situasi pandemi Covid-19. *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Lohmann, S., & Zagheni, E. (2023). Diversity of social media use: Self-selection explains associations between using many platforms and well-being. *PLOS Digital Health*, 2(7), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000292>
- Maghfiroh, M. I., Safia, A. R. D., Agustianingsih, D., & Kholifah, N. (2024). Pengaruh FoMO dan celebrity endorsement terhadap keputusan pembelian produk MS Glow. *Jurnal Pemasaran Bisnis*, 6(3), 203–219. <https://journalpedia.com/1/index.php/jpb/index>
- Mulyono, F. (2021). Dampak media sosial bagi remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.66>
- Munir, M., PS, D. K., Suhartono, S., Safaah, N., & Utami, A. P. (2022). *Metode penelitian kesehatan*.
- Nabila, L., & Nabila, R. P. (2022). Sosialisasi dampak positif dan negatif media sosial pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 88 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4218–4224. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7281>
- Nailis Sangadah. (2023). Hubungan loneliness dengan perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa SMA Negeri 1 Tulungagung. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 32–41. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.182>