



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL  
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
Jakarta, 28 Juli 2026

## TERHUBUNG NAMUN GELISAH: MENGUNGKAP FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DI ERA MEDIA SOSIAL

Deslita Kayla Nasywa<sup>1</sup>, Prilanitasari<sup>2</sup>, Suci Adelia Salma<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

<sup>2</sup>Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

<sup>3</sup>Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: [202310515109@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515109@mhs.ubharajaya.ac.id),  
[202310515098@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515098@mhs.ubharajaya.ac.id), [202310515126@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515126@mhs.ubharajaya.ac.id),

**Abstrak :** Perkembangan media sosial telah memberikan kemudahan bagi individu untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, dan mengikuti berbagai aktivitas sosial secara real time. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan perasaan cemas dan khawatir ketika individu merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dialami oleh orang lain. Fenomena ini semakin banyak ditemukan pada pengguna media sosial karena adanya dorongan untuk selalu terhubung dan mengetahui perkembangan terbaru yang terjadi di lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *Fear of Missing Out* pada pengguna media sosial di era digital. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner skala FoMO kepada 183 responden yang aktif menggunakan berbagai platform media sosial, seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Twitter/X, dan platform lainnya. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat FoMO pada responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat FoMO responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Responden yang menggunakan lebih dari satu platform media sosial cenderung memiliki skor FoMO yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengguna yang menggunakan media sosial dalam jumlah lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin besar paparan individu terhadap berbagai informasi dan

aktivitas sosial di media sosial, semakin besar pula kecenderungan munculnya perasaan takut tertinggal. Dengan demikian, FoMO dapat dipahami sebagai salah satu konsekuensi psikologis dari tingginya keterhubungan digital yang mendorong individu untuk terus mengikuti perkembangan sosial di lingkungan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang guna meminimalkan dampak psikologis yang ditimbulkan.

---

**Kata Kunci:** *Fear Of Missing Out (FOMO), Media Sosial, Keterhubungan Digital, Kecemasan Sosial, Pengguna Media Sosial*

---

## **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan menjalin hubungan sosial. Kehadiran berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Twitter/X memungkinkan pengguna untuk selalu terhubung dengan berbagai aktivitas yang terjadi di lingkungan sosialnya. Kemudahan akses informasi yang berlangsung selama dua puluh empat jam menciptakan ruang interaksi tanpa batas sehingga masyarakat semakin bergantung pada media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Di Indonesia, penggunaan media sosial terus mengalami peningkatan terutama pada kalangan remaja dan dewasa awal yang menjadikan media sosial sebagai sarana utama untuk berinteraksi, mencari hiburan, dan memperoleh informasi terkini. Namun, di balik manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial yang intensif juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis. Salah satu fenomena yang semakin banyak mendapat perhatian adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas ketika seseorang merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui media sosial (Wibaningrum & Aurelly, 2020; David & Roberts, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa keterhubungan digital tidak selalu memberikan kenyamanan, tetapi juga dapat memunculkan kegelisahan psikologis yang berkelanjutan.

Fear of Missing Out ditandai dengan dorongan yang kuat untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial karena adanya kekhawatiran akan kehilangan pengalaman yang dianggap berharga. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memeriksa media sosial secara berulang, merasa tidak nyaman ketika tidak terhubung dengan internet, serta mengalami kecemasan apabila tidak mengetahui informasi terbaru yang sedang menjadi perhatian banyak orang. Kondisi ini diperkuat oleh karakteristik media sosial yang memungkinkan pengguna melihat berbagai unggahan mengenai pencapaian, aktivitas, maupun pengalaman sosial orang lain secara real time. Paparan tersebut sering kali memunculkan perbandingan sosial yang menyebabkan individu merasa kehidupannya kurang menarik dibandingkan dengan kehidupan orang lain. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula kemungkinan seseorang mengalami FoMO dan berbagai dampak psikologis lainnya seperti kecemasan, kelelahan digital, serta penurunan kesejahteraan psikologis (Rosida et al., 2022; Herdianti & Mardianto, 2025; Rahmania et al., 2023). Oleh karena itu, FoMO menjadi salah satu isu penting dalam kajian psikologi di era digital saat ini.

Fenomena FoMO semakin relevan untuk diteliti karena penggunaan media sosial saat ini tidak lagi terbatas pada satu platform saja. Banyak individu menggunakan beberapa media

sosial secara bersamaan untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, hiburan, dan aktualisasi diri. Penggunaan berbagai platform secara simultan meningkatkan frekuensi paparan terhadap informasi dan aktivitas sosial yang beragam sehingga memperbesar peluang munculnya perasaan takut tertinggal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan FoMO bersifat timbal balik, di mana FoMO mendorong individu untuk lebih sering menggunakan media sosial, sementara penggunaan media sosial yang semakin tinggi juga meningkatkan tingkat FoMO yang dirasakan (David & Roberts, 2023). Selain itu, penelitian pada generasi muda Indonesia menemukan bahwa media sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap munculnya kecenderungan FoMO dalam kehidupan sehari-hari (Mutiarasari et al., 2025; Johanda et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa FoMO telah menjadi fenomena psikologis yang semakin umum terjadi pada masyarakat digital modern.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian mengenai Fear of Missing Out menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis pengguna media sosial. Penelitian ini berfokus pada pengukuran tingkat FoMO pada individu yang menggunakan berbagai platform media sosial sehingga dapat diketahui kecenderungan perasaan takut tertinggal yang dialami oleh pengguna media sosial. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi digital, khususnya terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat untuk memahami risiko psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan memahami tingkat FoMO yang dimiliki pengguna media sosial, berbagai pihak dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya penggunaan media sosial yang sehat, seimbang, dan adaptif terhadap tuntutan kehidupan digital saat ini (Asyhuri et al., 2022; Rosida et al., 2022; Herdianti & Mardianto, 2025).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna media sosial. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang aktif menggunakan media sosial, baik Instagram, TikTok, WhatsApp, Twitter/X, maupun kombinasi dari berbagai platform tersebut. Instrumen penelitian berupa skala FoMO yang disusun menggunakan format skala Likert dengan beberapa alternatif jawaban yang menggambarkan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan. Sampel penelitian diperoleh melalui teknik nonprobability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu memilih responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, seperti aktif menggunakan media sosial dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan program statistik untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat FoMO pada responden. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif yang mencakup penghitungan frekuensi, persentase, nilai rata-rata, skor minimum, dan skor maksimum guna memberikan informasi mengenai kecenderungan tingkat FoMO yang dimiliki responden. Hasil analisis tersebut digunakan untuk mendeskripsikan fenomena FoMO pada pengguna media sosial serta memberikan gambaran mengenai variasi tingkat FoMO berdasarkan pola penggunaan platform media sosial yang dimiliki responden.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap skala *Fear of Missing Out* (FoMO), diperoleh data dari 183 responden yang menggunakan berbagai kombinasi media sosial, seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Twitter/X, dan platform lainnya. Hasil menunjukkan bahwa skor FoMO responden cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan rata-rata skor keseluruhan sebesar 53,33. Kelompok pengguna yang hanya menggunakan Instagram memiliki rata-rata skor sebesar 80,00, sedangkan pengguna kombinasi Instagram dan TikTok memiliki rata-rata skor 65,61. Selain itu, kelompok pengguna Instagram, TikTok, dan WhatsApp yang jumlahnya paling banyak (49 responden) memiliki rata-rata skor FoMO sebesar 70,08. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin banyak platform media sosial yang digunakan, semakin besar peluang individu untuk terpapar berbagai informasi, aktivitas, dan interaksi sosial yang dapat memunculkan perasaan takut tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan munculnya kecenderungan *Fear of Missing Out* pada individu. Beberapa kelompok pengguna menunjukkan rata-rata skor yang cukup tinggi, seperti pengguna Instagram, TikTok, WhatsApp, Twitter/X, dan platform lainnya yang memperoleh skor rata-rata 68,96, serta pengguna TikTok dan WhatsApp yang memperoleh rata-rata sebesar 73,00. Selain itu, terdapat kelompok dengan skor rata-rata tertinggi mencapai 82,50, yang mengindikasikan tingkat FoMO yang relatif tinggi pada sebagian responden. Variasi skor yang ditemukan menunjukkan adanya perbedaan tingkat FoMO berdasarkan pola penggunaan media sosial yang dimiliki responden. Secara umum, hasil ini mendukung pandangan bahwa intensitas paparan terhadap berbagai media sosial dapat meningkatkan keinginan untuk terus terhubung, memantau aktivitas orang lain, dan memperoleh informasi terbaru sehingga memunculkan kekhawatiran apabila melewatkan suatu peristiwa, tren, maupun interaksi sosial yang sedang berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna media sosial berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan untuk terus mengikuti informasi dan aktivitas yang terjadi di lingkungan sosial digitalnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al. (2013) yang kemudian banyak dikembangkan dalam penelitian satu dekade terakhir, FoMO merupakan perasaan khawatir ketika individu merasa tertinggal pengalaman berharga yang sedang dinikmati oleh orang lain. Dalam konteks era digital saat ini, media sosial memberikan akses yang sangat luas terhadap berbagai informasi mengenai aktivitas, pencapaian, maupun pengalaman sosial orang lain. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memeriksa media sosial agar tidak merasa tertinggal dari perkembangan yang terjadi di sekitarnya. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa responden yang menggunakan beberapa platform media sosial secara bersamaan cenderung memiliki skor FoMO yang lebih tinggi dibandingkan pengguna dengan jumlah platform yang lebih sedikit.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Alt (2018) dan Rozgonjuk et al. (2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula peluang individu mengalami FoMO karena meningkatnya paparan terhadap berbagai informasi sosial. Dengan demikian, keterhubungan yang terus-menerus melalui media sosial tidak hanya memberikan manfaat dalam memperoleh informasi, tetapi juga dapat

memunculkan perasaan gelisah akibat kekhawatiran akan kehilangan momen atau pengalaman yang dianggap penting (Rozgonjuk et al., 2021; Elhai et al., 2021).

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kelompok responden yang menggunakan kombinasi beberapa media sosial, khususnya Instagram, TikTok, dan WhatsApp, memiliki rata-rata skor FoMO yang relatif tinggi. Menurut penelitian Beyens et al. (2016), media sosial memungkinkan individu untuk melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus melalui unggahan yang menampilkan berbagai aspek kehidupan pengguna lain. Ketika seseorang melihat aktivitas teman, pencapaian akademik, perjalanan, atau bentuk interaksi sosial lainnya, individu dapat merasa bahwa dirinya tidak terlibat dalam pengalaman yang sama. Perasaan tersebut kemudian memunculkan kekhawatiran untuk tertinggal dan mendorong perilaku memantau media sosial secara berulang. Di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi sumber validasi sosial yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Hasil penelitian ini mendukung temuan Franchina et al. (2018) yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung lebih sering mengakses media sosial sebagai upaya untuk mempertahankan keterhubungan sosial. Namun demikian, perilaku tersebut justru dapat meningkatkan kecemasan dan ketergantungan terhadap media sosial karena individu merasa perlu selalu mengetahui berbagai informasi terbaru yang sedang berkembang. Oleh karena itu, fenomena FoMO dapat dipahami sebagai konsekuensi psikologis dari tingginya eksposur terhadap kehidupan sosial digital yang semakin kompleks (Franchina et al., 2018; Dhir et al., 2018).

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa FoMO merupakan salah satu tantangan psikologis yang semakin menonjol pada era media sosial. Menurut Elhai et al. (2021), individu yang mengalami FoMO umumnya menunjukkan kebutuhan yang tinggi untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya sehingga sulit melepaskan diri dari media sosial dalam waktu yang lama. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis karena individu terus-menerus berada dalam keadaan waspada terhadap berbagai informasi yang beredar di dunia digital. Tingginya tingkat FoMO yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan responden sehingga keterlibatan digital yang berlebihan berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan psikologis. Fenomena ini selaras dengan konsep bahwa kemajuan teknologi tidak selalu menghasilkan kesejahteraan yang lebih baik, tetapi juga dapat menciptakan tekanan sosial baru yang sebelumnya tidak banyak ditemukan dalam interaksi tatap muka. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran untuk menggunakan media sosial secara lebih bijaksana dan seimbang agar individu dapat memperoleh manfaat dari teknologi tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan akibat rasa takut tertinggal informasi maupun pengalaman sosial orang lain. Temuan ini mendukung hasil penelitian terbaru yang menyatakan bahwa FoMO merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan perilaku penggunaan media sosial pada generasi digital masa kini (David & Roberts, 2023; Burnell et al., 2019; Elhai et al., 2021).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) masih menjadi kondisi psikologis yang cukup menonjol pada pengguna media sosial di era digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat FoMO pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan adanya kecenderungan untuk terus memantau aktivitas, informasi, dan pengalaman orang lain melalui berbagai platform media sosial. Penggunaan media sosial yang beragam, terutama pada individu yang mengakses lebih dari satu platform, cenderung meningkatkan paparan terhadap berbagai informasi sosial sehingga memperbesar peluang munculnya rasa takut tertinggal. Temuan ini menegaskan bahwa keterhubungan digital yang semakin luas tidak selalu menghasilkan kenyamanan psikologis, tetapi juga dapat memunculkan perasaan gelisah, kecemasan, dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan dunia maya. Dengan demikian, FoMO dapat dipahami sebagai konsekuensi psikologis dari tingginya intensitas interaksi dalam lingkungan digital yang mendorong individu untuk terus mengikuti perkembangan sosial di sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara lebih sehat dan seimbang agar individu mampu memperoleh manfaat dari teknologi tanpa terjebak dalam kekhawatiran berlebihan terhadap informasi maupun pengalaman yang terlewatkan.

## Daftar Pustaka

- Asyhuri, H., El-Dzani, A. L., Panulung, D. A. G., Ririchana, A. R. N., & Setyoningtias, K. D. D. (2022). *Big Five Theory di Media Sosial: Ditinjau dari Fenomena Fear of Missing Out (FOMO)*. *Flourishing Journal*, 2(12), 760–765.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2023). *The Dual Nature of Social Media: Examining the Direction of Causal Flow Between Fear of Missing Out and Social Media Use*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(12).
- Herdianti, A. P., & Mardianto. (2025). *Fear of Missing Out as a Predictor of Digital Fatigue: A Correlational Study Among Indonesian Youth*. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 7(2).
- Johanda, D., Adiningsih, S., Azzahra, N. V., & Fikriyyah, H. S. (2025). *Adaptasi dan Uji Psikometrik State Fear of Missing Out Inventory (SFOMOI) Versi Bahasa Indonesia*. *Acta Psychologia*, 7(2).
- Mutiarasari, N. A. G., Kiswardhani, W. E., & Aditasari, K. (2025). *Scrolling Toward Simplicity: Social Media Use, Fear of Missing Out, and Minimalist Consumption Among Generation Z in Indonesia*. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 10(2).

Rahmania, F. A., Ramadhayanti, J. S., Andini, T. A. D., & Nugraha, S. P. (2023). *Fear of Missing Out (FOMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood*. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1).

Rosida, I., Harahap, A. N., Alfiyanti, E., Wattimury, Y. A., & Pratiwi, S. (2022). *Exploring the Phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO): The Emergence, Practice, and Its Impact on Social Media User*. *Insaniyat: Journal of Islam and Humanities*, 6(2).

Wibaningrum, G., & Aurelly, C. D. (2020). *Fear of Missing Out Scale Indonesian Version: An Internal Structure Analysis*. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9(2).

David, M. E., & Roberts, J. A. (2023). The Dual Nature of Social Media: Examining the Direction of Causal Flow Between Fear of Missing Out and Social Media Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(12).

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online Social Media Fatigue and Psychological Well-Being. *Information Technology & People*, 31(6), 1416–1438.

Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2021). Using Machine Learning to Model Problematic Smartphone Use and Fear of Missing Out. *Addictive Behaviors*, 114, 106766.

Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use. *Computers in Human Behavior*, 89, 1–8.

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Fear of Missing Out and Social Media Engagement: A Meta-Analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839.

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Social Media Use, Envy, and Fear of Missing Out Among Adolescents. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8.

Burnell, K., George, M. J., Kurup, A. R., & Underwood, M. K. (2019). Fear of Missing Out and Social Media Engagement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3584–3600.

