

Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah pada Dewasa Awal: Ditinjau dari *Fear of Missing Out* dan *Loneliness*

Problematic Social Media Use in Early Adults: a Review of Fear of Missing Out and Loneliness

Maria Ulva, Cempaka Putrie Dimala* & Ananda Saadatul Maulidia

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Diterima: 23 Mei 2024; Direview: 24 Mei 2024; Disetujui: 11 Agustus 2024

*Corresponding Email: cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Media sosial memiliki peran dalam pertukaran informasi, sarana hiburan, dan penunjang kegiatan sehari-hari. Namun, akses yang begitu mudah seringkali membuat penggunanya selalu ingin terlibat dengan media sosial, terutama bagi yang takut ketinggalan informasi dan merasa kesepian. Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* dan *loneliness* terhadap *problematic social media use* pada dewasa awal di Karawang. Menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling insidental. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 387 dewasa awal berusia 18-40 tahun. Pengumpulan data menggunakan alat ukur *fear of missing out scale*, *UCLA loneliness scale* versi 3, dan *social media use questionnaire*. Hasil uji hipotesis secara parsial maupun simultan penelitian ini mendapat nilai signifikansi $<0,05$. Maka, baik secara terpisah maupun bersama *fear of missing out* dan *loneliness* berpengaruh terhadap *problematic social media use*. Peranan positif yang diberikan sebesar 42,3%. Artinya, seseorang yang takut tertinggal informasi melalui media sosial dan merasa kesepian, cenderung memiliki perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan sampai mengganggu kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologisnya. Perilaku ini lebih rentan dialami perempuan, usia 18-25 tahun, dan mahasiswa, maka sebaiknya kegiatan yang melibatkan media sosial dapat dikontrol dan membangun relasi sosial sehat di lingkungan sekitar.

Kata Kunci: *Problematic Social Media Use; Fear of Missing Out; Loneliness; Dewasa Awal.*

Abstract

Social media plays a role in information exchange, entertainment, and supporting daily activities. However, easy access often makes users always want to engage with social media, especially for those afraid of missing out on information and feeling lonely. This paper aims to determine the effect of fear of missing out and loneliness on problematic social media use in early adults in Karawang. They are using quantitative methods with incidental sampling techniques. This study's subjects were 387 early adults aged 18-40 years. Data collection using the Fear of Missing Out scale, UCLA loneliness scale version 3, and social media use questionnaire. The results of partial and simultaneous hypothesis testing in this study received a significance value of <0.05 . So, both separately and together fear of missing out and loneliness affect problematic social media use. The positive role given is 42.3%. This means that someone who is afraid of missing out on information through social media and feels lonely tends to have excessive social media use behavior that disrupts their social life and psychological well-being. This behavior is more susceptible to women, 18-25 years old, and students, so activities involving social media should be controlled and build healthy social relationships in the surrounding environment.

Keywords: *Problematic Social Media Use; Fear of Missing Out; Loneliness; Early Adults.*

How to Cite: Ulva, M., Dimala, C.P., & Maulidia, A.S. (2024). *Problematic Social Media Use pada Dewasa Awal: Ditinjau dari Fear of Missing Out dan Loneliness. Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 7 (1): 194-202.



PENDAHULUAN

Penggunaan internet saat ini semakin bertambah tingkat konsumsinya dan menjadi hal primer hampir setiap orang. Misalnya saja ketika bangun tidur, secara tidak sadar ponsel adalah sesuatu yang pertama dicari dan diperiksa. Lebih dari satu dekade terakhir ini penggunaan internet di Indonesia semakin berkembang pesat dan mengalami kenaikan dari tahun ke tahun. Penggunaan internet di Indonesia mengalami kenaikan mencapai 78,19% dari total jumlah penduduk tahun 2022 atau naik sebesar 1,17% dari tahun sebelumnya, dan skor nilai tertinggi dari alasan menggunakan internet adalah akses media sosial (APJII, 2023). Riset serupa yang dilakukan *We Are Social* menunjukkan bahwa rata-rata pemakaian internet masyarakat Indonesia tahun 2023 adalah 7 jam 42 menit dengan kategori penggunaan tertinggi adalah akses media sosial yang mencapai 3 jam 18 menit (wearesocial.com, 2023).

Berbagai aplikasi media sosial yang semakin berkembang tentu memberikan dampak positif maupun negatif bagi para penggunanya. Menurut (Khan dkk., 2014), keuntungan yang didapat dari media sosial adalah *update* informasi dan hiburan dan konektivitas sosial. Di sisi lain, penggunaan media sosial menyebabkan pengguna media sosial cenderung memilih berinteraksi di media sosial dalam melakukan kegiatan sosial, sehingga sangat rentan menjadi individu yang kurang cakap dalam bersosialisasi di dunia nyata (Rizqiyah & Dewi, 2021). Banyaknya inovasi terhadap media sosial, seperti fitur *instagram* dengan *reels*-nya, *youtube* dengan *shorts*-nya atau yang sedang populer saat ini yaitu *tiktok* dengan *fyp*-nya, menjadikan pengguna media sosial kesulitan menghentikan aktivitas menggulir atau *scrolling*. Hal tersebut dikarenakan masing-masing aplikasi mendesain algoritma candu seperti *unlimited scrolling* agar pengguna atau *user* dapat mengakses aplikasi media sosial tersebut selama mungkin. Dengan begitu, muncul konsekuensi negatif dimana penggunaan media sosial ada kecenderungan mengalami penggunaan sosial media yang bermasalah.

Problematic social media use adalah perilaku penggunaan media sosial dengan motivasi yang kuat, yang mana memberikan lebih mengorbankan waktu serta usaha agar dapat bermain media sosial meskipun mengganggu aktivitas sosial, hubungan interpersonal, serta kesehatan dan kesejahteraan psikologisnya (Andreassen & Pallesen, 2014). Terdapat dua komponen *problematic social media use* menurut Xanidis dan Brignell (2016) yaitu *withdrawal* yang berarti menarik diri dari lingkungan sekitar dan *compulsion* yang berarti berlebihan. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat merusak kehidupan pribadi dan sosial para penggunanya (Bányai dkk., 2017).

We are social dalam risetnya menyoroti fakta bahwa preferensi pengguna media sosial berdasarkan usia di Indonesia adalah usia 18-24 tahun dengan presentasi 32%, disusul dengan usia 25-34 tahun dengan presentasi 30,6% (wearesocial.com, 2023). Hurlock (2011) menjelaskan bahwa usia 18-40 tahun merupakan usia dewasa awal atau masa transisi dari masa remaja menuju dewasa dengan berbagai tugas perkembangan seperti mendapatkan pekerjaan, mencari pasangan dan menikah, mengelola rumah tangga, dan mengasuh anak. Santrock (dalam Amelia, 2023) yang mengatakan bahwa dewasa awal biasanya lebih banyak mengalami stres berkali-kali lipat daripada golongan kelompok usia lainnya hal ini disebabkan oleh berbagai macam tuntutan hidup yang membuat mereka harus terlihat menjadi orang dewasa yang sempurna.

Banyaknya tuntutan hidup mengakibatkan dewasa awal rentan mengalami stres, dan salah satu cara paling mudah untuk mengalihkan dan mengurangi emosi negatif adalah dengan akses media sosial. Karena selain *update* informasi dan konektivitas sosial, keuntungan lain media sosial adalah sebagai sarana hiburan bagi penggunanya (Khan dkk., 2014). Informasi yang disajikanpun mengikuti perkembangan terbaru dan sedang viral saat ini agar individu tetap terhubung dengan dunia maya (Amelia, 2023). Individu yang sering bermain media sosial biasanya cenderung suka mengikuti topik yang sedang viral dan tidak ingin melewatkannya, maka akan memunculkan perasaan yang disebut *fear of missing out* (Laurence, 2023).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Franchina dkk. (2018) menunjukkan bahwa *fear of missing out* merupakan salah satu faktor penyebab individu secara intens menggunakan media sosial. Hal ini juga turut dibuktikan dalam penelitian Risdyanti dkk. (2019) dan penelitian Darusman dan Sumaryanti (2022) bahwa yang memengaruhi *problematic social media use* adalah *fear of missing out*. Menurut Przybylski dkk. (2013) *fear of missing out* adalah rasa khawatir bahwa



orang lain sedang melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya yang dipicu oleh pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain lewat media sosial. Aspek-aspek *fear of missing out* menurut Przybylski dkk. (2013) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*.

Adapun faktor lain yang memengaruhi *problematic social media use* berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Chasanah (2020) adalah merasa kesepian, individu yang kurang perhatian dari lingkungan sekitar akan melupakan permasalahan yang dihadapinya dengan menghabiskan waktu di media sosial. Kwon dkk. (2013) juga mengemukakan bahwa bila individu merasakan kesepian, maka semakin aktif dengan yang dunia maya. Menurut Russell (2014) *loneliness* didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana individu tidak merasa puas terhadap hubungannya dengan orang lain, misalnya kualitas hubungan yang buruk maupun jenis hubungan tertentu yang dirasa kurang dimiliki oleh individu. Russell (2014) menyebutkan, terdapat tiga aspek dari *loneliness* yaitu, *traits loneliness*, *social desirability*, dan *depression*. *Traits loneliness* merupakan pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian, *social desirability* berarti kebutuhan untuk diterima di masyarakat, dan *depression* merupakan gambaran dari perasaan negatif seperti murung, tidak bersemangat, atau perasaan tidak berharga.

Peran media sosial dalam kehidupan sehari-hari memang sangat dirasakan manfaatnya. Disisi lain, mudahnya individu mengakses media sosial berdampak pada kecenderungan perilaku penggunaan berlebihan. Perilaku ini semakin didukung dengan adanya keinginan untuk terus mengikuti topik yang sedang viral ditambah perasaan kesepian yang mana pegalihan paling mudah adalah dengan bermain media sosial. Hal-hal tersebut perlu diperhatikan agar dampak buruk seperti terganggunya aktivitas sosial, kesehatan dan kesejahteraan psikologis tidak dialami oleh individu yang menggunakan media sosial. Berdasarkan literatur yang ada, studi menjelaskan mengenai pengaruh *fear of missing out* terhadap *problematic social media use*, serta pengaruh *loneliness* terhadap *problematic social media use*. Belum ada studi yang meneliti secara bersamaan pengaruh *fear of missing out* dan *loneliness* terhadap *problematic social media use*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* dan *loneliness* terhadap *problematic social media use*.

METODE PENELITIAN

Teknik dalam penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah kausalitas atau penentuan ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Kriteria populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal pengguna media sosial yang tinggal di Karawang berusia 18-40 tahun. Besaran populasinya belum diketahui secara pasti, oleh karena itu peneliti menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kesalahan pengujian sebesar 5%, sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 384 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan *accidental sampling*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *fear of missing out* adalah *fear of missing out scale* yang dikembangkan oleh Przybylski dkk. (2013). Contoh aitem yang digunakan yaitu “saya khawatir orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya” dan “saya cemas ketika tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya”. Skala berjumlah 10 aitem dengan model skala Likert dan lima pilihan jawaban, yaitu (1) STS sebagai jawaban sangat tidak sesuai, (2) TTS sebagai jawaban tidak terlalu sesuai, (3) KKS sebagai jawaban kadang-kadang sesuai, (4) CS sebagai jawaban cukup sesuai, dan (5) SS sebagai jawaban sangat sesuai. Uji analisis aitem menggunakan daya beda dengan metode *corrected item-total correlation*. Jika aitem menghasilkan nilai koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,25$, maka dinyatakan valid. Sedangkan uji reliabilitas dengan melihat tabel *alpha cronbach*. Apabila koefisien reliabilitas $r > 0,70$ maka data dikatakan reliabel berdasar pada klasifikasi koefisien reliabilitas Guilford. Uji reliabilitas yang dihasilkan untuk skala *fear of missing out* yaitu 0,780.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *loneliness* adalah UCLA *Loneliness Scale* Versi 3 (UCLA LS 3) yang dikembangkan oleh Russell (1996). Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur *loneliness* yaitu “seberapa sering kamu merasa bahwa kamu kurang memiliki teman?” dan “seberapa sering kamu merasa sendirian?”. Skala berjumlah 20 aitem dengan model skala Likert dan empat pilihan jawaban, yaitu (1) TP sebagai jawaban tidak pernah, (2) J sebagai jawaban jarang, (3) K sebagai jawaban kadang-kadang, dan (4) S sebagai jawaban sering. Uji analisis aitem menggunakan daya beda dengan metode *corrected item-total correlation*. Jika aitem menghasilkan nilai koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,25$, maka dinyatakan valid. Sedangkan uji reliabilitas dengan melihat tabel *alpha cronbach*. Apabila koefisien reliabilitas $r > 0,70$ maka data dikatakan reliabel berdasar pada klasifikasi koefisien reliabilitas Guilford. Uji reliabilitas yang dihasilkan untuk skala *loneliness* sebesar 0,834.

Adapun instrumen untuk mengukur *problematic social media use* menggunakan *social media use questionnaire* (SMUQ) yang dikembangkan oleh Xanidis & Brignell (2016). Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur *problematic social media use* yaitu “saya sulit berada di tempat yang susah untuk mengakses media sosial” dan “saya kesal jika tidak dapat mengakses akun media sosial”. Skala berjumlah 9 aitem dengan model skala Likert dan lima pilihan jawaban, yaitu (1) TP sebagai jawaban tidak pernah, (2) J sebagai jawaban jarang, (3) K sebagai jawaban kadang-kadang, (4) S sebagai jawaban sering, dan (5) SL sebagai jawaban selalu. Uji analisis aitem menggunakan daya beda dengan metode *corrected item-total correlation*. Jika aitem menghasilkan nilai koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,25$, maka dinyatakan valid. Sedangkan uji reliabilitas dengan melihat tabel *alpha cronbach*. Apabila koefisien reliabilitas $r > 0,70$ maka data dikatakan reliabel berdasar pada klasifikasi koefisien reliabilitas Guilford. Uji reliabilitas yang dihasilkan untuk skala *problematic social media use* sebesar 0,878. Maka ketiga skala dikatakan layak dan dapat digunakan.

Uji prasyarat dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis, yaitu dengan menguji normalitas dan linearitas. Data dikatakan normal jika tingkat *sig. exact* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) Uji dalam uji *kolmogorov-smirnov*. Kemudian dilakukan uji linearitas untuk mengkonfirmasi linearitas hubungan antara variabel dependen dan variabel independen (Sugiyono, 2021). Aturan untuk menentukan linearitas adalah dengan melihat *sig. deviation from linearity*. Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$ maka data tersebut linier.

Pada penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah regresi linear berganda, digunakan untuk memprediksi keadaan (naik dan turun) variabel terikat (dependen) ketika nilai variabel bebas meningkat atau menurun (Sugiyono, 2021). Maka dari itu, dalam penelitian ini dilakukan uji parsial (uji T) dan uji simultan (uji F). Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikansi yang dihasilkan $< 0,05$.

Peneliti melakukan uji analisis tambahan menggunakan uji koefisien determinasi untuk mengetahui besaran kontribusi pengaruh yang diberikan oleh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Analisis uji beda pada data tambahan juga dilakukan dengan menggunakan teknik uji komparasi statistik parametrik dan non-parametrik, yaitu *independent sample t-test* dan *oneway anova* untuk parametrik, serta *Mann-Whitney U* dan *Kruskal-Wallis H* untuk non-parametrik. Pemilihan uji beda tersebut dilakukan setelah peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas pada masing-masing data. Semua pengujian analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal pengguna media sosial yang berusia 18-40 tahun berdomisili di Karawang. Peneliti menggunakan rumus perhitungan sampel dari Cochran yang menghasilkan 384 subjek. Subjek penelitian paling banyak berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan, yaitu sebanyak 268 subjek atau sebanyak 69,25% dari total keseluruhan. Berdasarkan usia, rentang 18-25 tahun menjadi subjek penelitian paling banyak yaitu 326 subjek atau 84,24%. Berdasarkan pendidikan, kategori SMA/SMK mendapat subjek penelitian paling banyak yaitu 238 subjek atau 61,50%. Sedangkan berdasarkan pekerjaan, kategori pelajar/mahasiswa adalah yang paling banyak yaitu 226 subjek atau 58,40%. Berikut tabel subjek berdasarkan demografi dalam penelitian ini.



Tabel 1. Demografi

Demografi	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	119	30,75%
	Perempuan	268	69,25%
Usia	18-25	326	84,24%
	26-30	43	11,11%
	31-35	13	3,36%
	36-40	5	1,29%
Pendidikan	SD	0	0%
	SMP	0	0%
	SMA/SMK	238	61,50%
	Sarjana	148	38,24%
	Pascasarjana	1	0,26%
Pekerjaan	Pelajar/Mahasiswa	226	58,40%
	Ibu rumah tangga	6	1,55%
	Bekerja	96	24,81%
	Guru/PNS	9	2,33%
	Wirausaha	18	4,65%
	Tidak Bekerja	17	4,39%
	Lainnya	15	3,88%

Sumber Tabel: Hasil Data Penelitian

Hasil uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* mendapat nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$, artinya ketiga data berdistribusi normal. Adapaun untuk uji linieritas mendapat nilai $> 0,05$. Nilai sig. *deviation from linearity* pada variabel *fear of missing out* terhadap *problematic social media use* diperoleh sebesar $0,929 > 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Sedangkan nilai sig. *deviation from linearity* variabel *loneliness* terhadap *problematic social media use* memperoleh nilai sebesar $0,264 > 0,05$, artinya terdapat hubungan yang linear antar variabel. Kemudian uji hipotesis regresi linear berganda dilakukan dengan melakukan uji parsial (uji T) dan uji stimulan (uji F). Hasil uji parsial (uji T) *fear of missing out* dan *loneliness* terhadap *problematic social media use* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji T

Variabel	Nilai Sig.
FoMO	0,000
Loneliness	0,005

Sumber Tabel: Diolah dengan SPSS ver 25

Berdasarkan hasil uji parsial (uji T), nilai signifikansi variabel *fear of missing out* mendapat nilai sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti, terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap *problematic social media use* pada dewasa awal di Karawang. Artinya, individu yang khawatir tertinggal akan kegiatan orang lain melalui media sosial, cenderung memiliki perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan dengan lebih memberikan pengorbanan waktu juga usaha agar dapat mengakses media sosial walaupun mengganggu kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologisnya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Risdyanti dkk. (2019), bahwa perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan yang merujuk pada berbagai dampak negatif muncul karena individu yang memiliki kekhawatiran tertinggal informasi berharga dari orang sekitarnya. Hasil penelitian Risdyanti dkk. (2019) dan penelitian Darusman dan Sumaryanti (2022) juga mengemukakan bahwa yang memengaruhi *problematic social media use* adalah *fear of missing out*.

Problematic social media use didefinisikan sebagai perilaku berlebihan dan tidak sehat dalam penggunaan media sosial yang ditandai dengan kurangnya kontrol atas perilaku dan terus berlanjut meskipun ada dampak yang merugikan (Franchina dkk., 2018). Berdasarkan teori



kegunaan dan kepuasan (Ryan dkk., 2014) penggunaan media sosial telah menyebabkan *fear of missing out*, karena gencarnya kebutuhan akan peningkatan popularitas di kalangan dewasa awal dan kebutuhan untuk meningkatkan eksistensi mereka, bahkan akan menjadi stressor jika mereka merasa tertinggal dari trend yang ada (Beyens dkk., 2016). Fuster dkk., (2017) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa individu yang mengalami *fear of missing out* akan terus terpengaruh untuk selalu terhubung dan mengikuti kegiatan orang lain dengan mengakses dan memeriksa media sosial secara intens.

Kemudian dari hasil uji parsial (uji T) variabel *loneliness*, nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,005 ($p < 0,05$) yang berarti, terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *problematic social media use* pada dewasa awal di Karawang. Artinya, seseorang yang tidak merasa puas terhadap hubungannya dengan orang lain, cenderung berperilaku secara berlebihan dalam menggunakan media sosial dengan lebih memberikan pengorbanan waktu juga usaha agar dapat mengakses media sosial walaupun mengganggu kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologisnya. Hal ini mendukung penelitian Chasanah (2020), bahwa *loneliness* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *problematic social media use*, artinya seseorang yang merasa kesepian dan kurangnya perhatian dari lingkungan sekitar akan menghabiskan waktu di media sosial. Kwon dkk. (2013) mengemukakan bahwa seseorang akan semakin aktif berinteraksi dengan dunia maya ketika merasa kesepian. Seseorang menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan tertentu seperti mencari dan memperoleh dukungan emosional secara *online* agar tidak merasa kesepian (E. S. T. Wang & Wang, 2013). Semakin banyak dukungan emosional *online* yang diberikan oleh media sosial, semakin tinggi frekuensi interaksi di media sosial dan semakin banyak dukungan emosional didapatkan, maka semakin mereka ingin menggunakan media sosial untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat dukungan emosional (Brailovskaia dkk., 2018).

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F), nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,000 ($p > 0,05$) yang berarti, *fear of missing out* dan *loneliness* secara simultan memiliki pengaruh terhadap *problematic social media use* pada dewasa awal di Karawang. Hal ini menunjukkan adanya kebaruan penelitian bahwa *fear of missing out* dan *loneliness* secara bersama-sama memiliki peranan positif terhadap *problematic social media use*. Artinya, seseorang yang khawatir tertinggal akan kegiatan orang lain melalui media sosial dan merasa kesepian cenderung memiliki perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan sampai mengganggu kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologisnya.

Adapun dari hasil uji koefisien determinasi yang telah dilakukan, nilai R Square yang didapat sebesar 0,423. Artinya, besaran pengaruh yang disumbangkan oleh variabel *fear of missing out* dan *loneliness* terhadap *problematic social media use* adalah sebesar 42,3%. Sisanya, 57,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti di penelitian ini.

Uji beda pada data tambahan dilakukan dengan menggunakan teknik uji komparasi statistik parametrik dan non-parametrik, yaitu *independent sample t-test* dan *oneway anova* untuk parametrik, serta *Mann-Whitney U* dan *Kruskal-Wallis H* untuk non-parametrik. Pemilihan uji beda tersebut dilakukan setelah peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas pada masing-masing data.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Data Tambahan

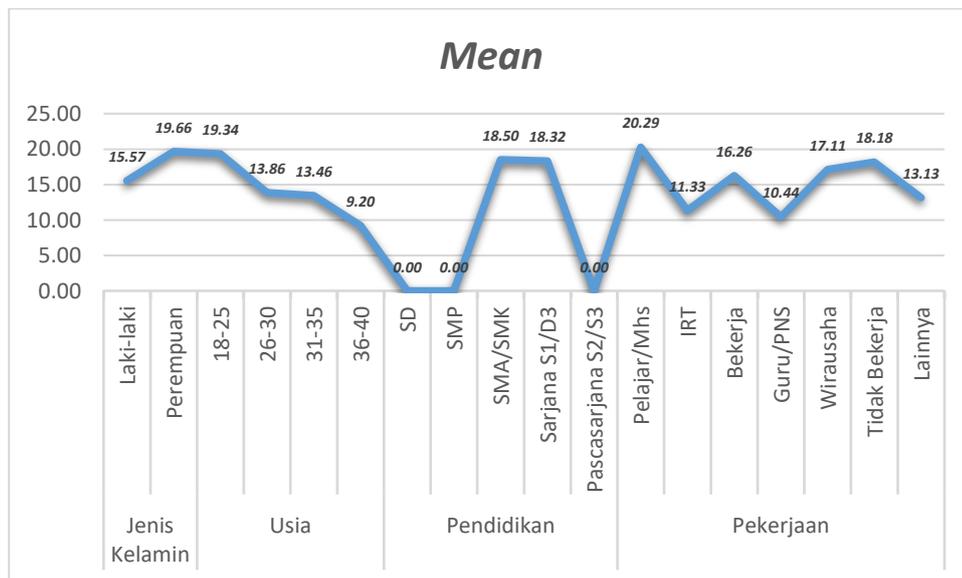
Data Demografi	Nilai Sig.
Jenis Kelamin	0,000
Usia	0,000
Pendidikan	0,607
Pekerjaan	0,000

Sumber Tabel: Diolah dengan SPSS ver 25

Berdasarkan tabel hasil uji beda di atas, terlihat bahwa hanya nilai sig. pada data pendidikan yang bernilai di atas 0,05 ($p > 0,05$), yaitu sebesar 0,607. Sedangkan nilai sig. pada data jenis kelamin, usia, dan pekerjaan bernilai sama yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada perbedaan secara signifikan *problematic social media use* berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pekerjaan.

Untuk mengetahui nilai rata-rata tertinggi pada tiap kategori data tambahan, maka dari itu peneliti mencari nilai *mean* yang disajikan dalam grafik berikut.

Gambar 1. Grafik Rata-rata Tiap Kategori



Sumber Tabel: Diolah dengan MS Excel

Berdasarkan grafik di atas mengenai nilai rata-rata *problematic social media use* tiap kategori pada data tambahan, terlihat bahwa nilai rata-rata paling tinggi berdasarkan kategori jenis kelamin ada pada perempuan yaitu sebesar 19,66. Perempuan umumnya cenderung berperilaku secara berlebihan dalam menggunakan media sosial, lebih mengorbankan waktu dan usaha untuk bisa terus aktif bermain media sosial meskipun hal itu mengganggu aktivitas sosial dan kesejahteraan mental. Sejalan dengan hasil penelitian Woran dkk. (2021), perempuan memiliki keinginan lebih untuk berbagi atau bercerita dengan orang lain, maka cenderung menyukai interaksi di media sosial. Perubahan emosional sering kali terjadi pada perempuan yang menjadi konsekuensi dari penggunaan media sosial (Simsek, 2019).

Pada kategori usia, yang mendapat nilai rata-rata paling tinggi adalah usia 18-25 tahun dengan nilai sebesar 19,34. Walaupun demikian, perbedaan yang paling signifikan dapat ditemukan pada usia 18-25 tahun dengan 35-40 tahun. Artinya rentang usia 18-34 tahun mendapat nilai rata-rata yang hampir sama, dan mendapat nilai yang sama-sama tinggi. Hal ini mendukung temuan *we are social* dalam risetnya pada tahun 2023 yang menyoroti fakta bahwa preferensi pengguna media sosial berdasarkan usia di Indonesia adalah usia 18-24 tahun dengan presentasi 32%, disusul dengan usia 25-34 tahun dengan presentasi 30,6% (wearesocial.com, 2023).

Nilai rata-rata paling tinggi pada kategori pendidikan ialah SMA/SMK yaitu sebesar 18,50. Untuk kategori pekerjaan, pelajar atau mahasiswa mendapat nilai rata-rata paling tinggi dengan nilai 20,29. Usia tahap perkembangan kategori mahasiswa, ada pada rentang 18-25 tahun (Yusuf, 2012). Menurut Bashir (dalam Sari, 2022), bagi mahasiswa, internet merupakan perangkat yang berguna dan banyak memainkan peran dalam memberikan fasilitas untuk mendapatkan informasi yang berhubungan dengan pendidikan serta melakukan interaksi dengan orang lain. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial yang merupakan bagian dari internet memberikan manfaat dan sarana yang membantu pembelajaran bagi pelajar atau mahasiswa. Di sisi lain, interaksi daring secara intens dapat menimbulkan keasyikan dan penggunaan internet berlebihan di kalangan masyarakat, terutama pelajar (Wang dkk., 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, *fear of missing out* dan *loneliness* secara terpisah maupun bersamaan berpengaruh dan memiliki peranan positif terhadap *problematic social media use*. Artinya, seseorang yang khawatir tertinggal akan kegiatan orang lain melalui media sosial dan merasa kesepian cenderung memiliki perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan sampai mengganggu kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologisnya. Adanya hubungan yang positif menunjukkan, semakin tinggi *fear of missing out* dan *loneliness* yang dirasakan semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *problematic social media use*, begitupun sebaliknya. Kecenderungan penggunaan media sosial berlebihan ini lebih rentan dialami perempuan, usia 18-24 tahun, dan pelajar/mahasiswa. Maka, keseimbangan antara koneksi *online* dan kehidupan nyata hendaknya lebih diperhatikan. Prioritaskan interaksi langsung, dan lakukan kegiatan yang tidak melibatkan teknologi seperti berkebun, melukis, memasak, atau berolahraga. Bisa juga dengan bergabung dengan komunitas yang memiliki minat yang sama untuk membangun hubungan sosial yang lebih nyata dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D. T. (2023). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*, 1(1), 28–37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–4061.
- APJII. (2023). *Survei Internet APJII 2023*. Survei.Apjii.or.Id. <https://survei.apjii.or.id/survei/2023>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64(May), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2018). Facebook Addiction Disorder in Germany. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 450–456. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0140>
- Chasanah, U. (2020). Loneliness, problematic social media use dan self-esteem sebagai mediatornya. *Jurnal Media Pendidikan dan Sosial Kemasyarakatan*, 1(1), 1–7.
- Darusman, F. A., & Sumaryanti, I. U. (2022). Pengaruh fomo terhadap problematic social media use pada dewasa awal pengguna tiktok di kota bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 277–284. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i1.1034>
- Franchina, V., Abeele, M. Vanden, Rooij, A. J. van, Coco, G. Lo, & Marez, L. De. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 22–30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Khan, G. F., Swar, B., & Lee, S. K. (2014). Social Media Risks and Benefits: A Public Sector Perspective. *Social Science Computer Review*, 32(5), 606–627. <https://doi.org/10.1177/0894439314524701>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Laurence, E. (2023). *The psychology behind the fear of missing out (FOMO)*. Forbes.Com. <https://www.forbes.com/health/mind/the-psychology-behind-fomo/>
- 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>
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan fear of missing out terhadap problematic social media use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 276. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>



- Rizqiyah, N., & Dewi, D. A. (2021). Pengaruh media sosial twitter terhadap wawasan kebangsaan remaja indonesia dari perspektif psikologi sosial. *Journal on Education*, 3(3), 230–235. <https://doi.org/10.31004/joe.v3i3.372>
- Russell. (1996). UCLA LoneThiraess Scale (Version 3): Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Russell, D. W. (2014). Loneliness and social neuroscience. *World Psychiatry*, 13(2), 150–151. <https://doi.org/10.1002/wps.20126>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of facebook: A review of facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Sari, C. (2022). Kesepian, Kecemasan Sosial Dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Simsek, A. (2019). A Comparative Study on Social Media Addiction of High School and University Students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106–119.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wang, E. S. T., & Wang, M. C. H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction: Integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843–849. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0557>
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PLoS ONE*, 6(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019660>
- wearesocial.com. (2023). *Indonesian Digital Report 2023*. Wearesocial.Com. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/>
- Woran, K., Kunder, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). Computers in Human Behavior The association between the use of social network sites , sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.