

HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI DESA PANYOSOGAN KECAMATAN LURAGUNG KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025

¹Fajri Riyanti, ²Abdal Rohim, ³Khusnul Aini

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Riyanti,F.,Rohim,A.,
Aini,k.,(2025).Hubungan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025.
Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 9(1),1-8
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.172>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Fajri Riyanti,
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Bhakti Husada
Indonesia,
fajriryanti09@gmail.com



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Pengguna Internet di seluruh dunia saat ini mencapai 31,7 miliar sedangkan pengguna media sosial mencapai 2,2 miliar. Berdasarkan data yang diperoleh dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 total populasi 278,6 juta jiwa, sekitar 221 juta orang telah terhubung jaringan internet.. Remaja yang aktif menggunakan media sosial rentan mengalami *Fear of Missing Out (FOMO)*, yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *FOMO* dan kecanduan media sosial pada remaja di Desa Panyosogan, Kecamatan Luragung, Kabupaten Kuningan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi terdiri dari 136 remaja berusia 10-19 tahun, dan sampel sebanyak 54 remaja diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi serta uji *Rank Spearman*

Hasil: Sebanyak 50% responden mengalami *FOMO* dengan kategori tinggi, sementara 46,3% mengalami kecanduan media sosial pada kategori sedang. Uji *Rank Spearman* menunjukkan *p-value* = 0,022 (<0,05) dan $\rho = 0,310$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi lemah antara *FOMO* dan kecanduan media sosial.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara *FOMO* dan kecanduan media sosial pada remaja di Desa Panyosogan, Kecamatan Luragung, Kabupaten Kuningan. Remaja disarankan untuk mengalihkan waktu yang biasa digunakan untuk media sosial dengan aktivitas produktif seperti olahraga, membaca, atau kegiatan ekstrakurikuler untuk mengurangi *FOMO*.

Kata Kunci : *FOMO*, Kecanduan, Media Sosial, Remaja

ABSTRACT

Background: Internet users worldwide currently reach 31.7 billion while social media users reach 2.2 billion. Based on data obtained from the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII) in 2024 the total population is 278.6 million people, around 221 million people have been connected to the internet network.. Adolescents who are active on social media are prone to experiencing Fear of Missing Out (FOMO), which can lead to social media addiction. This study aims to examine the relationship between FOMO and social media addiction among adolescents in Panyosogan Village, Luragung District, Kuningan Regency.

Method: This research used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 136 adolescents aged 10-19 years, and a sample of 54 adolescents was selected using stratified random sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using frequency distribution and the Rank Spearman test

Result: Fifty percent of respondents experienced high levels of FOMO, while 46.3% experienced moderate social media addiction. The Rank Spearman test revealed a *p-value* of 0.022 (<0.05) and a ρ value of 0.310, indicating a positive relationship with a weak correlation between FOMO and social media addiction

Conclusion : There is a relationship between FOMO and social media addiction among adolescents in Panyosogan Village, Luragung District, Kuningan Regency Adolescents are encouraged to redirect their time typically spent on social media to productive activities such as exercise, reading, or extracurricular activities to reduce FOMO

Keyword : FOMO, social media addiction, adolescents, Panyosogan Village.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital saat ini mengalami peningkatan yang sangat pesat. melalui internet dan media sosial, masyarakat dari berbagai kelompok usia terdorong untuk mencoba hal-hal baru yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Di masa globalisasi ini, penyebaran informasi menjadi semakin cepat dan mudah diakses, baik secara lokal maupun internasional. Hal ini memberikan dampak positif maupun negatif bagi kehidupan masyarakat. (Pratiwi & Fazriani, 2020). Jumlah pengguna internet global terus meningkat, dengan angka mencapai 31,7 miliar, dan pertumbuhan pengguna mencapai 7,6% per tahun. Penggunaan teknologi ini tak hanya untuk hiburan, tetapi juga memfasilitasi komunikasi antar jaringan secara global dengan sangat efisien. (Sherlyanita & Rakhmawati, 2019)

Arus informasi yang semakin deras membuat masyarakat, terutama remaja, terbiasa menggunakan gadget dan mengakses internet atau media sosial untuk berkomunikasi maupun mencari informasi. Internet sebagai jaringan global (interconnection-networking) memungkinkan orang dari berbagai belahan dunia saling terhubung. (Gani, 2020). Di Indonesia, penggunaan internet pertama kali dikenal pada tahun 1990, dan data dari APJII pada tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan sebesar 10,12% dari tahun sebelumnya. Pengguna terbanyak berasal dari kelompok usia produktif, dan sejak tahun 2021 hingga 2023, pengguna remaja berusia 13–18 tahun mencapai angka yang sangat tinggi yaitu 99,16%. (Jatmika & Fitriisa Agustina, 2020) Berdasarkan data APJII tahun 2024, dari populasi Indonesia sebesar 278,6 juta jiwa, sebanyak 221 juta telah terhubung dengan internet. Mayoritas pengguna berasal dari kalangan Gen Z (34,40%) dan milenial (30,62%). Penelitian UNICEF bersama Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa 98% anak-anak dan

remaja mengetahui tentang internet, dan 79,5% di antaranya aktif menggunakannya. (Diskominfo Kab. Kuningan, 2024). Remaja, yang berada dalam fase transisi dari anak-anak ke dewasa, dikenal memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan cenderung mencoba hal-hal baru. Kondisi ini menyebabkan mereka rentan terhadap *fenomena Fear of Missing Out (FOMO)* akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. (Firdaus & Marsudi, 2021)

Penelitian Pratiwi & Fazriani (2020) mengungkapkan bahwa dari 168 remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 14, sebagian besar mengalami tingkat kecanduan sedang terhadap media sosial serta berada dalam kategori *FOMO* sedang. Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *FOMO* dan kecanduan media sosial. Ketergantungan ini membuat media sosial tidak hanya sebagai sarana informasi, tetapi juga menjadi alat untuk mengikuti kehidupan orang lain secara intens, sehingga memunculkan gejala *FOMO* seperti rasa cemas, perbandingan sosial, dan ketidakpuasan diri. (Iskandar & Isnaeni, 2019)

FOMO merupakan fenomena psikologis yang ditandai dengan ketakutan berlebihan akan tertinggal dari tren atau informasi terbaru. Menurut Ningtyas & Fauzi (2023), sekitar 68% anak muda di Indonesia mengalami *FOMO*, yang dapat menimbulkan gangguan kecemasan, stres, dan masalah tidur. Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Panyosogan pada Desember 2024 menunjukkan bahwa dari 20 remaja, mayoritas mengalami *FOMO* pada tingkat sedang hingga sangat tinggi, serta mengalami berbagai tingkat kecanduan media sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara *FOMO* dan kecanduan media sosial pada remaja usia 10–19 tahun di Desa Panyosogan, Kecamatan Luragung, Kabupaten Kuningan, tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi terdiri dari 136 remaja berusia 10-19 tahun, dan sampel

sebanyak 54 remaja diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi serta uji *Rank Spearman*.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Fear Of Missing Out (FOMO)* dan Kecanduan Media Sosial pada remaja di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025 (n = 54)

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>		
	Sangat Tinggi	16	29,6
	Tinggi	27	50,0
2	Kecanduan Media Sosial		
	Sangat Tinggi	7	13,0
	Tinggi	16	29,6
	Sedang	25	46,3
	Rendah	6	11,1

Tabel 1 Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengahnya responden mengalami *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 27 responden (50,0%), dan hampir setengahnya responden mengalami kecanduan media sosial pada kategori sedang, yaitu sebanyak 25 responden (46,3%).

Tabel 2 Hubungan *Fear Of Missing Out (FOMO)* dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025 (n = 54)

<i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i>	Kecanduan Media Sosial								Total	<i>P-value</i>	
	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah				
	F	%	F	%	F	%	F	%			
Sangat Tinggi	4	25,0	7	43,75	4	25,0	1	6,25	16	100	Rho 0,310
Tinggi	3	11,1	6	22,2	14	51,9	4	14,8	27	100	
Sedang	0	0,0	3	27,27	7	63,63	1	9,1	11	100	
Total	7	13,0	16	29,6	25	46,3	6	11,1	54	100	

Tabel 2 menunjukkan dari 27 responden yang mengalami *FOMO* kategori tinggi sebagian besar mengalami kecanduan media sosial sedang yaitu sebanyak 14 responden (51,9%). Dari 16 responden yang mengalami *FOMO* kategori sangat tinggi hampir sebagian besar memiliki kecanduan media sosial kategori tinggi sebanyak 7 responden (43,8%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* diperoleh *p-value* = 0,022 (<0,05) sehingga hipotesis diterima artinya terdapat Hubungan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025 diperoleh nilai rho = 0,310 menunjukkan kekuatan korelasi lemah dengan arah positif artinya semakin tinggi *FOMO* maka kecanduan terhadap media sosial juga meningkat.

Pembahasan

1. Gambaran *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada Remaja di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *Fear of Missing Out (FOMO)* dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 27 responden (50,0%). Secara khusus, remaja berusia 10–15 tahun menunjukkan tingkat *FOMO* yang sangat tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa usia muda sangat rentan terhadap *FOMO*, terutama ketika mereka mulai aktif menggunakan media sosial. Menurut Komala (2022), remaja yang belum menikah cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* untuk membangun relasi sosial melalui *platform* seperti *Facebook*, *Twitter*, dan *Instagram*, dibandingkan untuk kebutuhan akademik. *FOMO* pada remaja dapat menimbulkan kecemasan, stres, hingga perasaan terisolasi ketika tidak dapat mengikuti atau mengetahui momen penting, terutama yang berhubungan dengan idola mereka (Julianingsih dalam Marseal A.P. dkk, 2022).

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Amedea (2023) yang menunjukkan bahwa responden berusia 18–19 tahun lebih banyak mengalami *FOMO* sedang hingga tinggi, sedangkan responden yang lebih dewasa berusia 20–21 tahun cenderung mengalami *FOMO* rendah.

Selain itu, perempuan lebih rentan terhadap *FOMO* dengan intensitas yang tinggi dibandingkan laki-laki. Remaja perempuan cenderung memiliki sensitivitas sosial yang lebih tinggi, sehingga lebih terdorong untuk mengikuti aktivitas teman-temannya di media sosial agar tetap merasa terhubung dan diterima. Secara psikologis, masa remaja merupakan periode transisi penting di mana individu mulai membentuk jati diri dan merasa sangat membutuhkan penerimaan dari lingkungan sosialnya. Menurut Isnengah (2024), remaja pada fase ini memiliki kecenderungan tinggi untuk merasa tertekan jika tidak terlibat dalam aktivitas yang dilakukan oleh teman sebayanya. Kebutuhan akan pengakuan sosial inilah yang turut mendorong munculnya *FOMO*, terutama jika mereka merasa tertinggal atau

tidak dianggap penting dalam lingkup pertemanan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *FOMO* dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti usia, komunikasi dengan orang tua, harga diri (*self-esteem*), kecemasan sosial, hingga interaksi sosial (Farida, 2021). Selain itu, kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, seperti keinginan untuk merasa terhubung (*relatedness*) dan merasa diri berarti (*self-worth*), juga berkaitan erat dengan penurunan suasana hati dan tingkat kepuasan hidup. Shodiq et al. (2020) menyatakan bahwa keinginan untuk selalu terhubung dan mengikuti tren di media sosial menjadi salah satu indikator utama *FOMO*. Maulidya (2023) menambahkan bahwa *FOMO* juga dipengaruhi oleh faktor biologis, budaya populer, serta percepatan arus informasi digital yang memperkuat dorongan untuk terus mengikuti hal-hal yang sedang tren.

Berdasarkan hasil kuesioner, banyak responden mengaku sangat setuju dengan pernyataan seperti langsung merespons notifikasi media sosial, merasa khawatir ketika teman bersenang-senang tanpa mengajak, hingga merasa perlu membagikan momen di media sosial. Pernyataan ini memiliki nilai tertinggi dalam pengukuran *FOMO*, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memang berada dalam kategori *FOMO* tinggi. Peneliti menyimpulkan bahwa usia, jenis kelamin, pengaruh teman sebaya, dan tren di media sosial adalah faktor-faktor dominan yang menyebabkan tingginya tingkat *FOMO*. Remaja yang mencari validasi sosial melalui likes dan komentar cenderung lebih rentan mengalami *FOMO*, karena mereka merasa perlu untuk selalu ikut serta dalam tren agar diakui dan diterima di lingkungannya.

2. Gambaran Kecanduan Media Sosial Pada Remaja di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden mengalami kecanduan media sosial pada tingkat sedang, dengan jumlah sebanyak 25 responden (46,3%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun belum termasuk dalam tingkat parah,

penggunaan media sosial telah menjadi bagian signifikan dalam kehidupan sehari-hari remaja. Kecanduan ini tidak hanya terbentuk secara spontan, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dorongan dari teman sebaya, kebutuhan untuk mendapat pengakuan sosial, serta fitur menarik yang ditawarkan oleh platform media sosial. Kemajuan teknologi dan kemudahan akses melalui perangkat seperti ponsel pintar dan tablet semakin mempermudah remaja untuk terus terhubung, bahkan dalam situasi yang tidak mendesak (Khatimah, 2023).

Penelitian Jamaludin (2022) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik, perasaan kesepian, dan kontrol diri dengan kecanduan media sosial. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan korelasi positif antara stres akademik (0,400) dan kesepian (0,662) dengan kecanduan media sosial, serta korelasi negatif antara kontrol diri (-0,607) terhadap kecanduan, dengan nilai *P-value* yang sangat signifikan (0,000). Penelitian lain oleh Aprilia (2020) juga menemukan bahwa mayoritas remaja mengalami kecanduan dalam kategori rendah (51,4%), namun hampir setengahnya (48,6%) telah mencapai kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada tingkat kontrol pada sebagian remaja, jumlah yang mengalami dampak serius juga cukup besar.

Remaja dengan kecanduan tingkat rendah umumnya masih dapat mengendalikan penggunaan media sosial, meskipun penggunaannya bisa mengganggu aktivitas penting seperti belajar, berinteraksi secara langsung, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan fisik (Wulandari, 2020). Sementara itu, mereka yang berada pada kategori kecanduan tinggi menunjukkan perilaku yang lebih serius, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan yang berdampak pada kehidupan sosial mereka. Kondisi ini bisa memicu gangguan mental seperti kecemasan, stres, depresi, hingga gangguan tidur akibat ketergantungan pada interaksi virtual (Farida, 2021).

Sejumlah penelitian juga menyoroti dampak negatif dari kecanduan media sosial, termasuk insomnia berat (Fernando & Hidayat,

2020), prokrastinasi akademik (Anierobi et al., 2021), serta masalah kesehatan mental (Saputri & Yumarni, 2023). Kebiasaan menggunakan media sosial secara kompulsif—berulang tanpa kendali dalam berbagai situasi—menjadi ciri utama kecanduan. Gejala yang umum dialami antara lain adalah membuka media sosial saat jam pelajaran berlangsung, merasa gelisah atau bosan tanpa akses ke media sosial, dan terganggunya kondisi fisik akibat waktu yang terlalu lama dihabiskan di depan layar (Wulandari, 2020).

Dari hasil kuesioner, beberapa pernyataan dengan skor tertinggi mencerminkan gejala kecanduan, seperti merasa waktu berlalu begitu saja saat bermain media sosial, kesal ketika aktivitasnya terganggu, hingga merasa menggunakan media sosial lebih dari yang diinginkan. Hal ini memperkuat temuan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori kecanduan sedang, dengan sebagian lainnya mendekati kategori tinggi. Peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan ini dipicu oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Kemudahan akses serta kebutuhan akan penerimaan sosial mendorong remaja untuk terus menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian dari kebosanan, yang secara tidak langsung berkontribusi pada penurunan kualitas kesehatan mental dan fisik mereka.

3. Hubungan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* diperoleh *p-value* = 0,022 (<0,05) sehingga hipotesis diterima artinya terdapat hubungan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Diperoleh nilai $\rho = 0,310$ menunjukkan kekuatan korelasi lemah dengan arah positif artinya semakin tinggi nilai *FOMO* maka akan meningkatkan kecanduan media sosial pada responden. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (< $\alpha = 0,05$) dengan menggunakan α 5% (0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yang

berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out (FOMO)* dan kecanduan media sosial.

Remaja sering kali sangat bergantung pada penerimaan dari teman sebaya dan dunia sosial mereka, *FOMO* muncul ketika mereka merasa takut tertinggal atau tidak diperhatikan dalam aktivitas sosial yang dibagikan di media sosial. Media sosial memberikan mereka sarana untuk tetap terhubung dan mendapatkan pengakuan dari orang lain, yang mendorong mereka untuk terus memeriksa *platform* tersebut agar tidak merasa terisolasi atau tertinggal (Santana, 2023). Individu yang mengalami *FOMO* dapat memungkinkan dirinya terikat dengan media sosial. Karakteristik individu yang mengalami *FOMO* yaitu adanya dorongan untuk terus menggunakan media sosial (Pratiwi, 2020).

Pada hasil penelitian menunjukkan dari 27 responden *FOMO* kategori sangat tinggi terdapat 6,25% dengan kecanduan media sosial kategori rendah dan 25,0% kecanduan media sosial kategori sedang. Hal ini bisa mengindikasikan bahwa meskipun rasa *FOMO* mereka kuat, mereka masih mampu mengontrol penggunaan media sosial mereka. Bisa jadi faktor-faktor lain, seperti kesadaran akan dampak negatif dari kecanduan atau pembatasan sosial lainnya, membantu mereka untuk tetap menjaga penggunaan media sosial mereka dalam batas wajar. Penelitian yang dilakukan Firdaus (2022) menunjukkan ada hubungan kesadaran diri dengan kecenderungan kecanduan Internet pada Remaja dengan menunjukkan hasil signifikan dan negatif. Berdasarkan dari hasil analisis uji korelasi *product moment* diperoleh korelasi $r = -0,638$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2020). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($< \alpha = 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out (FOMO)* dan kecanduan media sosial. Dengan menggunakan $\alpha 5\%$ (0,05), dapat disimpulkan bahwa H_0 (Hipotesis Nol), yang menyatakan tidak ada hubungan antara *FOMO* dan kecanduan media sosial, ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara *FOMO* dan kecanduan media sosial.

Remaja yang merasa *FOMO* cenderung merasa tertekan untuk selalu terkoneksi dengan dunia maya agar tetap mengetahui apa yang terjadi di sekitar mereka. Mereka khawatir jika tidak memeriksa media sosial secara terus-menerus, mereka akan kehilangan informasi atau pengalaman yang dapat memengaruhi status sosial mereka. Perasaan ini menyebabkan mereka merasa perlu untuk terus memeriksa media sosial, bahkan jika itu mengganggu aktivitas lainnya, seperti belajar atau berinteraksi langsung (Maulidia, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa *Fear of Missing Out (FOMO)* menyebabkan kecanduan media sosial pada remaja karena perasaan takut tertinggal dari pengalaman sosial atau informasi penting. Dorongan untuk terus memeriksa media sosial agar tetap terhubung dengan teman-teman dan mendapatkan pengakuan sosial memperkuat kebiasaan menggunakan *platform* tersebut. Fitur media sosial yang terus-menerus memberikan pembaruan dan notifikasi membuat remaja semakin sulit mengontrol waktunya, sehingga menyebabkan kecanduan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Desa Panyosogan Kecamatan Luraugung Kabupaten Kuningan Tahun 2025 , dapat disimpulkan :

Gambaran *Fear Of Missing Out (FOMO)* pada remaja di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan setengahnya mengalami *FOMO* pada kategori tinggi. Gambaran kecanduan media sosial pada remaja di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan hampir setengahnya responden mengalami kecanduan media sosial pada kategori sedang. Terdapat hubungan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Desa Panyosogan Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025 dengan nilai *p-value* = 0,022

Saran

1. Bagi Responden
Untuk mengurangi *FOMO* dan kecanduan media sosial remaja dapat mengalihkan waktu yang biasanya digunakan untuk media sosial dengan aktivitas produktif lainnya, seperti olahraga, membaca, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, untuk mengurangi rasa *FOMO*.
2. Bagi Desa Panyosogan
Menyediakan fasilitas atau ruang untuk kegiatan kreatif dan sosial di Desa, seperti tempat untuk olahraga, seni, atau diskusi kelompok, dapat memberikan alternatif positif bagi remaja untuk mengalihkan perhatian mereka dari media sosial.
3. Bagi Orang Tua
Orang tua disarankan untuk membangun komunikasi yang terbuka dan hangat dengan anak remaja agar mereka merasa nyaman bercerita, termasuk mengenai aktivitasnya di media sosial. Dengan begitu orang tua dapat memahami kebutuhan sosial anak dan mengarahkan penggunaan media sosial bagi remaja.
4. Bagi Program Studi S1 Keperawatan
Program studi perlu memasukan materi mengenai dampak penggunaan media sosial dan cara mengelola kecanduan digital ke dalam kurikulum agar mahasiswa dapat memahami isu ini lebih mendalam dan dapat memberikan solusi bagi remaja
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi pada *FOMO* dan kecanduan media sosial pada remaja, seperti pengaruh keluarga atau faktor ekonomi.

Daftar Pustaka

- 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.
- Anierobi, E. I., Etodike, C. E., Anierobi, E. I., Okeke, N. U., & Ezennaka, A. O. (2021). Social media addiction as correlates of academic procrastination and achievement among undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20–33.
- Azizah, E., & Fahyuni, B. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Jurnal Pendidikan*, 413–420. <https://repository.uir.ac.id/11929/1/178110073.pdf>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) PADA Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 60-76.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89
- Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). Efikasi diri dengan kecenderungan kecanduan internet pada remaja dimasa pandemi Covid-19. *Psimphoni*, 2(1), 67-74.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Gani, A. (2020). Sejarah dan Perkembangan Internet Di Indonesia Alcianno Ghobadi Gani, ST. *Jurnal Mitra Manajemen*, 5(Cmc), 68–71.
- Hikmah, S. N., & Saputra, V. H. (2023). Korelasi Motivasi Belajar dan Pemahaman Matematis terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-M5)*, 3(1), 42–57.
- Isnengah, D., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Correlational study: Self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(2), 209-217.
- Iskandar, D., & Isnaeni, M. (2019). Penggunaan Internet Di Kalangan Remaja Di Jakarta. *Communicare : Journal of Communication Studies*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.37535/101006120194>

- Jatmika, D., & Fitrissia Agustina, V. (2020). Mindfulness sebagai Mediator Fear of Missing Out dan Problematic Internet Use pada Penduduk Asli Digital. *Universitas Tamajagakarsa; Jl. TB Simatupang, 4(2)*, 135–153. <http://jip.fk.unand>.
- Khatimah, K., & Irawan, D. T. R. (2023). Faktor Mempengaruhi Perilaku Kecanduan Sosial Media. *INCARE, International Journal of Educational Resources, 3(5)*, 556-572.
- Maulidya, R. (2023). *FOMO (Fear Of Missing Out) Pada Mahasiswa Penggemar Budaya Korea (Studi Deskriptif Mahasiswa Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).