

Gambaran *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Di SMA Negeri 1 Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe

Orvin Nansi Hati ¹, Hilman Adam ^{2*}, Ribka Elisabeth Wowor ^{3*}

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

^{2,3}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

nansihati03@gmail.com

Abstrak: *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa cemas ketika seseorang merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas orang lain yang diperoleh melalui media sosial. Remaja sebagai kelompok pengguna media sosial yang aktif memiliki risiko mengalami FoMO. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada peserta didik di SMA Negeri 1 Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 109 peserta didik kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner FoMO dan kuesioner penggunaan media sosial, kemudian dianalisis secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat FoMO kategori rendah sebanyak 69 responden (63,3%), kategori sedang sebanyak 37 responden (33,9%), dan kategori tinggi sebanyak 3 responden (2,8%). Tingkat penggunaan media sosial sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 80 responden (73,4%), kategori rendah sebanyak 26 responden (23,9%), dan kategori tinggi sebanyak 3 responden (2,8%). Sebagian besar peserta didik di SMA Negeri 1 Tabukan Selatan memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada kategori rendah, sedangkan penggunaan media sosial berada pada kategori sedang.

Kata kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), penggunaan media sosial, peserta didik, remaja.

Abstract: *Fear of Missing Out* (FoMO) is a psychological condition characterized by feelings of anxiety when individuals believe they are missing information, experiences, or activities shared by others through social media. Adolescents, as active social media users, are at risk of experiencing FoMO. This study aimed to describe *Fear of Missing Out* (FoMO) in social media use among students at SMA Negeri 1 Tabukan Selatan, Sangihe Islands Regency. This study employed a quantitative descriptive design. A total of 109 students from grades X and XI were selected using the total sampling technique. Data were collected using the FoMO questionnaire and a social media use questionnaire and were analyzed using univariate analysis presented as frequency and percentage distributions. The results showed that most students had a low level of FoMO (69 respondents; 63.3%), followed by a moderate level (37 respondents; 33.9%) and a high level (3 respondents; 2.8%). Most students also had a moderate level of social media use (80 respondents; 73.4%), followed by a low level (26 respondents; 23.9%) and a high level (3 respondents; 2.8%). Most students at SMA Negeri 1 Tabukan Selatan had a low level of *Fear of Missing Out* (FoMO), while their social media use was generally at a moderate level.

Keywords: *Fear of Missing Out* (FoMO), social media use, students, adolescents.

Pendahuluan

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa cemas dan ketidaknyamanan ketika seseorang merasa bahwa orang lain memperoleh pengalaman yang lebih menarik atau lebih bermakna dibandingkan dirinya, terutama melalui media sosial (Hendrawan, A. Y., 2024).

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan penggunaanya berkomunikasi, berinteraksi, dan berbagi informasi, ide, maupun konten (Dewi, R. D. L. P., dkk., 2024). Bagi remaja, media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari, tetapi juga dapat mendorong perilaku perbandingan sosial (Ngatini, Y., 2025).

FoMO dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja (Lodewijk, D. P. Y., 2024). Penelitian Nabilah, Nurfitri, dan Ikhrom (2025) juga menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap kecanduan media sosial dengan kontribusi sebesar 16,4%, sehingga semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar kecenderungan remaja mengalami kecanduan media sosial.

Hasil observasi awal melalui wawancara pendahuluan di SMA Negeri 1 Tabukan Selatan menunjukkan bahwa peserta didik menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari di rumah dan merasa khawatir apabila tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan FoMO yang perlu dikaji secara lebih luas melalui penelitian kuantitatif.

Sebagian besar penelitian di Indonesia masih berfokus pada hubungan FoMO dengan berbagai faktor, sedangkan penelitian deskriptif mengenai gambaran FoMO pada peserta didik SMA di daerah kepulauan, khususnya Kabupaten Kepulauan Sangihe, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial di SMA Negeri 1 Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe sebagai data dasar dalam mendukung upaya promosi kesehatan terkait penggunaan media sosial pada remaja.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif (gambaran) yang dilaksanakan pada bulan April–Mei 2026 di SMA Negeri 1 Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X dan XI sebanyak 113 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Dari 113 peserta didik dalam populasi, sebanyak 109 peserta didik memenuhi kriteria penelitian dan berpartisipasi sebagai responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X dan XI yang terdaftar sebagai peserta didik di SMA Negeri 1 Tabukan Selatan, bersedia menjadi responden, dan peserta didik yang memiliki HanPhone. Peserta didik yang tidak memenuhi kriteria penelitian atau tidak berpartisipasi dalam pengisian kuesioner tidak termasuk dalam responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Kuesioner FoMO yang diadaptasi dari FoMOs (Przybylski et al., 2013), dan Kuesioner Penggunaan Media Sosial yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator penggunaan media sosial. Kedua kuesioner tersebut sudah di uji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan pada 30 responden menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan r tabel 0,361. Seluruh 13 item kuesioner FoMO dinyatakan valid, dengan nilai r hitung 0,363–0,782, dan seluruh 10 item kuesioner penggunaan media sosial dinyatakan valid, dengan nilai r hitung 0,366–0,616. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0,792 untuk kuesioner FoMO yang terdiri dari 13 item dan 0,634 untuk kuesioner penggunaan media sosial yang terdiri dari 10 item. Data dianalisis secara univariat menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) dan disajikan dalam bentuk

distribusi frekuensi serta persentase.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Kelas

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Persen (%)
Laki-laki	59	54,1
Perempuan	50	45,9
Usia		
15 Tahun	18	16,5
16 Tahun	37	33,9
17 Tahun	49	45,0
18 Tahun	5	4,6
Kelas		
X	50	45,9
XI	59	54,1

Keterangan : n = 109 Responden

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 59 responden (54,1%), sedangkan perempuan sebanyak 50 responden (45,9%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 49 responden (45,0%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 37 responden (33,9%), usia 15 tahun sebanyak 18 responden (16,5%), dan usia 18 tahun sebanyak 5 responden (4,6%). Berdasarkan kelas, sebagian besar responden berada pada kelas XI sebanyak 59 responden (54,1%), sedangkan kelas X sebanyak 50 responden (45,9%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Media Sosial yang Digunakan

Jenis Media Sosial	Frekuensi (N)	Persen (%)
Facebook	15	13,8
Tiktok	36	33,0
Instagram	12	11,0
Lainnya (<i>WhatsApp, Twiter</i>)	13	11,9
Menggunakan lebih dari satu media sosial	33	30,3
Jumlah	109	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden menggunakan TikTok, yaitu sebanyak 36 responden (33,0%), diikuti oleh responden yang menggunakan lebih dari satu media sosial sebanyak 33 responden (30,3%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi Penggunaan	Frekuensi (N)	Persen (%)
<1 Jam	12	11,0
1-3 Jam	48	44,0
4-6 Jam	31	28,4
> 6 Jam	18	16,5
Jumlah	109	100,0

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial selama 1–3 jam per hari, yaitu sebanyak 48 responden (44,0%), sedangkan sebanyak 31 responden (28,4%) menggunakan media sosial selama 4–6 jam per hari.

Tabel 4. Gambaran FoMO pada Peserta Didik

Tingkat FoMO	Frekuensi (N)	Persen (%)
Rendah	69	63
Sedang	37	33,9
Tinggi	3	2,8
Jumlah	109	100,0

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat FoMO kategori rendah, yaitu sebanyak 69 responden (63,3%). Sementara itu, sebanyak 37 responden (33,9%) berada pada kategori sedang, dan 3 responden (2,8%) berada pada kategori tinggi.

Tabel 5. Gambaran Penggunaan Media Sosial pada Peserta Didik

Tingkat Penggunaan Media Sosial	Frekuensi (N)	Persen (%)
Rendah	26	23,9
Sedang	80	73,4
Tinggi	3	2,8
Jumlah	109	100,0

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial kategori sedang, yaitu sebanyak 80 responden (73,4%). Sementara itu, sebanyak 26 responden (23,9%) berada pada kategori rendah, dan 3 responden (2,8%) berada pada kategori tinggi.

Karakteristik Responden

Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tabukan Selatan melibatkan 109 peserta didik sebagai responden. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden didominasi oleh peserta didik laki-laki, yaitu sebanyak 59 orang (54,1%). Berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 49 orang (45,0%). Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden berasal dari kelas XI dengan jumlah 59 orang (54,1%), sementara sisanya merupakan peserta didik kelas X.

Menurut Munaf, Rosdiana, Wijayanti, Rosdiana, & Zahara (2025), Kelompok usia 15–18 tahun termasuk dalam fase remaja pertengahan. Pada tahap perkembangan ini, remaja mulai menunjukkan kemampuan berpikir yang semakin matang serta mampu mengambil keputusan secara lebih mandiri dibandingkan tahap sebelumnya.

Berdasarkan jenis media sosial yang digunakan, TikTok menjadi platform yang paling banyak digunakan oleh responden, yaitu sebanyak 36 orang (33,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok merupakan platform media sosial yang paling diminati oleh peserta didik SMA Negeri 1 Tabukan Selatan. Menurut Asrofi & Putri (2026), TikTok menawarkan konten video singkat yang bersifat visual dan emosional, sehingga mudah menarik perhatian pengguna.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial selama 1–3 jam per hari, yaitu sebanyak 48 responden (44,0%). Durasi tersebut menggambarkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas harian peserta didik,

namun penggunaannya masih berada pada tingkat yang terkendali.

Gambaran FoMO pada Peserta Didik

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar peserta didik memiliki tingkat FoMO kategori rendah yaitu sebanyak 69 responden (63,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik tidak mengalami kekhawatiran yang berlebihan ketika tidak mengetahui aktivitas, pengalaman, maupun informasi yang dimiliki oleh orang lain melalui media sosial. Rendahnya tingkat FoMO mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik mampu mengontrol penggunaan media sosial dan tidak merasa harus selalu terhubung dengan media sosial setiap saat.

Menurut Suasana, Ekawati, Wirawat, Sitiari (2025), Secara umum, FoMO didefinisikan sebagai perasaan gelisah atau kebutuhan yang kuat untuk tetap terhubung dengan apa yang sedang terjadi, terutama pada lingkungan sosial online, agar tidak tertinggal pada tren, aktivitas, atau pengalaman yang dinilai penting atau menyenangkan.

FoMO merupakan fenomena psikologis yang menggambarkan perasaan cemas, takut tertinggal, dan kebutuhan untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial melalui aktivitas digital, terutama media sosial. Individu yang mengalami FoMO merasa khawatir akan kehilangan pengalaman menarik, informasi terbaru, atau momen penting yang dialami orang lain (Prakoso & Apriliani., 2026).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Jannah, dan Salmiyati (2025) yang menunjukkan bahwa dari 538 responden, lebih dari 200 responden memiliki tingkat FoMO yang rendah, sedangkan hanya sekitar 24% yang berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z telah mampu mengendalikan rasa takut tertinggal informasi maupun pengalaman yang beredar di media sosial.

Meskipun mayoritas responden memiliki tingkat FoMO yang rendah, masih terdapat 37 responden (33,9%) yang berada pada kategori sedang serta 3 responden (2,8%) pada kategori tinggi. Keberadaan kelompok ini menunjukkan bahwa masih ada sebagian peserta didik yang memiliki kecenderungan merasa cemas apabila tidak mengetahui aktivitas teman, tren terbaru, maupun informasi yang sedang berkembang di media sosial.

Gambaran Penggunaan Media Sosial pada Peserta Didik

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar peserta didik memiliki tingkat penggunaan media sosial kategori sedang yaitu sebanyak 80 responden (73,4%). Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari peserta didik, namun penggunaannya belum sampai pada tingkat yang berlebihan.

Menurut Masduki, D.,dkk (2025), Pengguna media sosial dapat membangun dan mengelola citra diri melalui platform seperti Facebook, Instagram, atau *LinkedIn*. Selain itu, media sosial juga dapat mempengaruhi perilaku sosial dan emosional, seperti meningkatkan rasa

keterhubungan dengan orang lain atau meningkatkan rasa kecemasan dan depresi akibat perbandingan sosial yang tidak realistis.

Remaja saat ini merupakan kelompok pengguna media sosial yang paling dominan dan paling aktif berinteraksi di dunia digital. Bagi mereka, media sosial bukan sekedar sarana komunikasi, tetapi sudah menjadi bagian dari gaya hidup sekaligus ruang aktualisasi diri (Chairiyah, Kharisma, El Zahiyah, Fadilah., 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yosin & Fahmawati (2026), terhadap 279 siswa SMA X Sidoarjo. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 231 responden (82,8%) berada pada kategori penggunaan media sosial sedang. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial kategori sedang masih menjadi karakteristik yang dominan pada responden penelitian tersebut.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa masih terdapat 3 responden (2,8%) yang memiliki tingkat penggunaan media sosial kategori tinggi. Kelompok ini perlu memperoleh perhatian karena penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi meningkatkan risiko munculnya berbagai dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi belajar, penurunan kualitas tidur, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, hingga meningkatnya risiko munculnya FoMO.

Gambaran FoMO dalam Penggunaan Media Sosial pada Peserta Didik

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar peserta didik memiliki tingkat FoMO rendah (63,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang cukup aktif tidak selalu menyebabkan tingkat FoMO yang tinggi. Meskipun sebagian besar peserta didik menggunakan media sosial secara rutin, mereka tetap mampu mengendalikan perasaan takut tertinggal informasi maupun aktivitas yang dilakukan orang lain.

Menurut Nusantara, B. P., (2023), FoMO lebih fokus pada ketakutan untuk kehilangan informasi atau pengalaman sosial yang dianggap penting. Fenomena ini sangat terkait dengan penggunaan media sosial, di mana individu merasa terisolasi karena tidak dapat beradaptasi dalam peristiwa sosial yang sedang tren.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahadiani, Thahir, Julius (2025), dari 198 responden yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 31 responden (16%) berada pada kategori adiksi media sosial TikTok sangat tinggi, sedangkan 89 responden (45%) termasuk dalam kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif masih banyak ditemukan pada kelompok remaja dan dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya *Fear of Missing Out*.

Berdasarkan seluruh hasil pembahasan tersebut dapat dipahami bahwa FoMO pada peserta didik SMA Negeri 1 Tabukan Selatan tidak hanya ditentukan oleh penggunaan media sosial semata, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana peserta didik memaknai penggunaan media sosial

dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penggunaan media sosial yang berada pada kategori sedang tidak selalu mengarah pada meningkatnya FoMO apabila individu mampu menggunakan media sosial secara sehat dan seimbang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penggunaan media sosial pada peserta didik di SMA Negeri 1 Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat (FoMO) pada kategori rendah, yaitu sebanyak 69 responden (63,3%). Tingkat penggunaan media sosial sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 80 responden (73,4%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada peserta didik umumnya masih berada pada tingkat sedang dan tidak diikuti oleh tingginya kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO).

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan-Nya selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua yang selalu mendukung dan mendoakan peneliti, teman-teman yang telah memberikan bantuan dan kebersamaan peneliti, dosen pembimbing dan penguji yang telah membantu dan memberikan arahan serta peserta didik SMA Negeri 1 Tabukan Selatan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Referensi

- Asrofi, & Putri, C. A. (2026). *Intervensi psikologi dalam media sosial dan digital: Sebuah kajian komprehensif*. Digital Papyrus.
- Chairiyah, U., Kharisma, U., El Zahiyah, S., & Fadilah, W. N. (2025). *Media sosial, komunikasi massa, & tantangan konseling remaja*. PT Penerbit Qriset Indonesia.
- Dewi, R. D. L. P., Ledes, Y. U., Mantu, A. A., Mantu, P. I., Sutresna, A., Amalin, K., & Anggraeni, D. (2024). *Buku ajar cyber public relations*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hendrawan, A. Y. (2024). *Strategi keluarga dalam mengatasi fear of missing out (FOMO) pada generasi Z melalui pemuatan dengan pendekatan psikologi dan spiritualitas yang berpusat pada Injil*. Penerbit Amerta Media.
- Lodewijk, D. P. Y. (2024). *FOMO atau JOMO: Menemukan keseimbangan hidup dan menavigasi kehidupan remaja di era digital*. Guepedia.
- Masduki, D., Rosana, A. S., Ristiyono, M. P., Irawan, E. P., Hartati, S., Aminah, R. S., Bulkis, Akbar, M. F., Zelfia, & Suahya, M. (2025). *Media sosial dalam ilmu komunikasi* (W. Yuliani, Ed.). Lingkar Edukasi Indonesia.
- Munaf, A. Z. T., Rosdiana, M., Wijayanti, A. R., Rosdiana, S., & Zahara, R. (2025). *Bunga rampai: Menelusuri perubahan fisiologis perempuan: Panduan praktis kebidanan sepanjang siklus hidup*. PT Optimal Untuk Negeri.
- Nabilah, D. F., Nurfitri, A. D., & Ikhrom. (2025). Pengaruh Fomo terhadap kecanduan media sosial pada kalangan remaja. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 59–69.
- Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan pergumumannya di era digital*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.

- Nusantoro, B. P. (2023). FOMO: *Fear of missing out dalam kehidupan sehari-hari*. Guepedia.
- Prakoso, T., & Apriliani, R. (2026). Psikologi uang: Rahasia emosi, gaya hidup, & keputusan finansial. Litnus.
- Rahadiani, S. A., Thahir, M., & Julius, A. (2025). Pengaruh kecenderungan adiksi media sosial Tiktok terhadap fear of missing out. *Jurnal Dimamu*, 5(1), 65–74.
- Sari, I. P., Jannah, P. M., & Salmiyati. (2025). *Gambaran fear of missing out pada generasi Z di Kota Pekanbaru*. 4(1), 47–53.
- Suasana, I G. A. K. G., Ekawati, N. W., Wirawati, N. G. P., & Sitiari, N. W. (2025). Perilaku *konsumen era digital: FOMO dan produk green UMKM*. Penerbit Intelektual Manifes Media.
- Yosin, T. N. A., & Fahmawati, Z. N. (2026). Pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial remaja SMA "X" di Sidoarjo. Khatulistiwa: *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 6(1), 851–868.