



**HUBUNGAN FOMO DAN ANXIETY TERHADAP REMAJA ADIKSI MEDSOS DI  
SMKN 1 MARTAPURA**

Oleh

Wulan Sekar Nagari<sup>1</sup>, Muhammad Yuliansyah<sup>2</sup>, Eka Sri Handayani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, Banjarmasin

E-mail: [sekarnagari25@gmail.com](mailto:sekarnagari25@gmail.com)

**Abstract**

Di penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Fear Of Missing Out dan anxiety sosial terhadap adiksi media sosial. Dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi di penelitian ini. Angket dengan menggunakan skala likert sebagai alat pengumpulan data, dengan menyebarkan angket tersebut secara langsung ke kelas, dan metode pengambilan sampel nya adalah sampel random sampling. Dengan populasi 66 orang dan sampel sebanyak 57 orang. Teknik analisis yang digunakan korelasi berganda dan asosiatif dengan menggunakan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan hubungan antara positif antara X1, X2, dan Y yang menunjukkan bahwa ( $r = 0.387, = 0.013$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara bersamaan Fear Of Missing Out dan Anxiety Sosial Semakin tinggi, maka semakin tinggi Adiksi Media Sosial.

**Kata Kunci: FoMO, Anxiety Sosial, Adiksi Medsos**

**PENDAHULUAN**

Pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan hal penting, karena hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup. Di zaman sekarang perkembangan teknologi semakin berkembang pesat, sehingga mengharuskan semua agar bisa mengikuti perkembangan di zaman yang tidak ingin tertinggal dengan orang yang lain. Khusus nya bagi para remaja banyak yang gemar menggunakan media sosial untuk kebutuhan seperti belajar, mencari materi di internet, bermain, berbelanja dan bahkan berkomunikasi di media sosial, maka bermula dari sini lah yang membuat mereka menjadi senang memakai, lalai dalam mengerjakan tugas, bergadang, bermain game, dan bahkan ada yang kecanduan media sosial. Individu lambat laun akan mencoba terus-menerus terhadap media sosial dan bisa juga tanpa diri kita sadari telah menjauh dari lingkungan sekitar. Tetapi, yang merasakan dampak negatif secara langsung tidak sedikit pula karena fenomena ini, culture shock atau terganggunya

suatu budaya akibat dari adanya teknologi yang dimana makin lama makin canggih, dapat memiliki dampak yang negatif semakin berkurang seperti: interaksi antar individu lain yang membuat mereka menjadi malas, dan dampak dari kejadian tersebut akan muncul gangguan psikologis seperti kecemasan yang berlebihan saat berjauhan dari ponsel atau disebut juga dengan nomophobia (Yuliansyah dkk 2021).

Media sosial merupakan platform digital yang sangat digandrungi pada saat ini, Media sosial juga salah satu fenomena yang sering muncul perkembangan serta teknologi yang canggih,, semakin berjalannya zaman semakin berkembang pula skill dalam berinovasi, Media sosial adalah sebuah teknologi berbasis website yang didalamnya terdapat jaringan agar setiap orang bisa mengakses, berbagi cerita, berinteraksi, berkomunikasi dan bisa juga menimbulkan dampak yang cukup baik bagi seseorang. Pengaruh dari media social sangat



besar dari segi aspek seperti public relations, jurnalisme, dan juga pemasaran.

Adapun dampak yang muncul dari Media sosial yang dapat menyebabkan adiksi media sosial yaitu, menurut pendapat Sahin (2018) dai kecanduan Medsos banyak individu yang menghabiskan waktu hanya di penggunaan media social dan hanya ingin mengetahui tentang apapun itu dengan cepat (instan), menyebabkan terjadi nya toleransi virtual, komunikasi virtual, dan permasalahan virtual pada dirinya. Menurut Grau, Kleiser dan Brighth (2019) berpendapat bahwa kecanduan media sosial merupakan sebuah kata-kata yang terkadang dipakai untuk mengarah kepada seseorang yang banyak menghabiskan waktu luang hanya untuk menggunakan media sosial seperti: instagram, twitter, facebook, ataupun memakai paltfrom media sosial lain yang dapat mengganggu kegiatan yang ada di kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, pada kecanduan media sosial dapat menyebabkan terjadinya FOMO merupakan suatu pemikiran dimana individu tersebut terlewatkan sebuah momen orang lain yang dia rasa lebih baik dari pengalaman dia alami (JWT Marketing Communications, 2012 dalam Islami 2020)

Selain karna media sosial, yang mempengaruhi yaitu (FOMO). Fomo ialah kecemasan, yakni ketika individu tanpa henti merasa gelisah akan kesempatan berinteraksi dengan orang lain atau ketinggalan momen yang menyenangkan. (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Mereka memiliki Keingintahuan mereka pada media sosial sampai memunculkan pemikiran irasional dan membahayakan diri mereka demi memuaskan hasrat nya terhadap FOMO. Misalnya, sering memantau media sosial dan bahkan saat sedang berkendara pun mereka tetap menyempatkan waktu menggunakan media sosial. Saat individu merasakan dampak dari kecemasan sosial, individu akan mengalami permasalahan seperti perasaan rendah diri, depresi, dan

adanya perasaan takut dihina jika nanti nya disalahkan oleh orang lain (Akbar dkk., 2018).

FOMO menurut (Putri, dkk. 2019) tetapi menurut Gezgin dkk di usia 12-25 inilah masa tertinggi dialami oleh remaja akhir dan dewasa awal. (dalam Sianipar & Kaloekti, 2019) di generasi remaja tingkatan FOMO paling tinggi. Dampak FOMO dari banyak nya penelitian yaitu dapat membuat dari segi kesehatan Mental sehinga jadi seharusnya penggunaan internet harus bijak. (dalam Fathadhika & Afriani, 2018).

Adapun pengaruh dari FOMO adalah Kecemasan atau anxiety. Maka hal inilah yang menggambarkan maksud dari respon yang berhubungan dengan suatu respon yang berhubungan dengan mental atau fisiknya dimana hal tersebut dapat mengancam atau menekan dirinya dan dipaksa untuk melakukan sesuatu diluar kenadali kemampuan nya (Bill, R.S, 1982, h. 69). Menurut Atkinson (1996), kecemasan ialah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai muncul nya kegelisahan, kekhawatiran, merasa prihatin dan muncul rasa ketakutan dengan rasa yang berbeda-beda.

Teori Psikodinamik Freud (1993) menyatakan kecemasan yaitu konflik Mental yang tidak disadari inilah itu muncul dan hal ini tanda awal terhadap ego yang mengambil perilaku dalam menurunkan cemas, ketika mekanisme pada diri individu berhasil maka kecemasan menurun dan rasa aman akan datang kembali, maka jika konflik muncul terus-menerus secara berkepanjangan, maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi. Maka mekanisme pertahanan didalam diri yang dialami individu sebagai simtom, regresi, phobia, dan tingkah laku ritualistik.

## LANDASAN TEORI

### Pengertian Media Sosial

Media social merupakan sebuah aplikasi online yang digunakan dalam berbagi informasi, menyampaikan pendapat, dan juga bisa menciptakan konten yang semakin canggihnya teknologi. Media sosial



mempunyai kelebihan yaitu kecepatan dalam menyebarkan sebuah informasi, jika kelemahannya yaitu kurangnya interaksi secara langsung, dalam konten yang jika tidak berhati-hati dapat melanggar hukum peraturan dan lain sebagainya. (R. sudiyatmoko (2015)

#### **Ciri-Ciri Media Sosial**

berikut ciri menurut R. sudiyatmoko (2015):

- a. Disampaikan melalui Online atau secara internet.
- b. Isi yang dibagikan ataupun juga disampaikan kepada tidak hanya personal tetapi semua orang.
- c. Media sosial adalah salah satu sarana yang menciptakan pengguna-pengguna yang kreatif, inovatif, dan juga pencapaian terhadap diri.
- d. Media sosial terdapat beberapa macam aspek-aspek fungsional diantaranya yaitu: interaksi, relasi, identitas, eksis, status, sharing, dan group.

#### **Pengertian Adiksi Game Online**

Salah satu dampak dari penggunaan media sosial secara berlebihan yaitu kecanduan media sosial. Kecanduan merupakan kondisi yang kronis yang bersifat medis juga psikologis yang dimana tindakan sesuatu yang berlebihan atau kompulsif pada sesuatu dan dampak yang negatif terhadap individu yang mengalaminya. Seperti kehilangan hubungan baik dari teman dekat bahkan dengan keluarganya (Dwiyantri, 2020).

Van Den Eijnden (2016) berpendapat jika seseorang dikatakan adiksi media sosial jika dalam penggunaannya berlebihan dan kompulsif sehingga terjadi masalah sosial dan juga emosional.

Dari teori tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan dari medsos merupakan kecanduan dimana individu tersebut selalu mengakses media sosial tersebut tidak mengenal waktu, membuat ia merasa senang melakukan itu, dan hanya membuang waktu saja. Dalam penelitian ini peneliti

menggunakan teori Van den Eijnden dkk (2016).

#### **Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial**

Adapun aspek-aspek adiksi media sosial menurut Van den Eijnden dkk. (2016), yaitu:

##### *a. Preoccupation*

Yaitu individu dalam kegiatan yang paling penting bagi dia adalah mengakses media sosial dengan ini individu terpengaruh dari pikiran, perilaku, dan perasaan individu.

##### *b. Tolerance*

Hal ini berkaitan pada kegiatan. Dimana meningkatnya waktu dalam penggunaan media sosial secara bertahap. Ketika pengguna sudah di tahap kecanduan pasti akan merasakan kesulitan untuk mengurangi bahkan men stop kegiatan saat menggunakan media sosial.

##### *c. Withdrawal*

Dimana terkait pada emosional dimana hal ini berpengaruh secara fisik, ketika pengguna secara mendadak mengurangi bahkan menghentikan menggunakan media sosial dimana hal ini dapat berakibat dimana pengguna semakin kesulitan dalam menahan dirinya.

##### *d. Persistence*

Aspek ini dimana dalam penggunaan media sosial penggunaannya gagal dalam menahan atau menghentikan dirinya dalam.

##### *e. Displacement*

Aspek ini berada pada hilangnya keinginan dalam kegiatan dan hubungan di dunia nyata dan hanya melakukan kegiatan menggunakan media sosial.

##### *f. Problem*

Aspek ini berada pada Masalah yang berkaitan dengan lingkungan media sosial ataupun pada diri individu. Problem dari kecanduan Media Sosial dapat bersifat sosial maupun fisik, dan dalam penggunaannya bisa mengganggu waktu beristirahat dan kebutuhan lainnya.

##### *g. Deceptions*

Aspek ini muncul ketika ketika individu memunculkan perilaku berbohong terhadap



individu lain, keluarga, teman bahkan kerabat yang dimana kaitanya jumlah lama waktu dalam pengaksesan dari media sosial.

*h. Escape*

yaitu ketika rasa ingin melarikan diri dan ingin melampiaskan suatu masalah dan beban pikiran dan ketika di lampiaskan maka perasaan emosional dan beban pikiranya membaik ketika menggunakan media sosial.

*i. Conflict*

Aspek ini mengarah terhadap konflik yang muncul antara pengguna terhadap orang di sekitarnya.

**Faktor-faktor yang mempengaruhi Adiksi Media Sosial**

**1. Faktor Internal**

**a. Kepribadian**

Dari penelitian dilakukan sebelumnya didapatkan hasil, bahwa salah satu faktor seperti Narsisme yang tinggi bisa menjadi faktor adiksi terhadap media sosial (Sholeh, 2019). individu memiliki neurotisme yang rendah bisa dengan mudah memiliki adiksi terhadap media sosial (Ershad & Aghajani, 2017). Adapun individu yang mempunyai kepribadian seperti narsis juga sangat mudah rentan mempunyai adiksi terhadap melihat media sosial. Sebagai tempat yang sangat potensial untuk mendapat pengakuan, popularitas, kekaguman dari individu lain (Andreassen et al., 2016; Casale & Fioravanti, 2018).

**b. Fear of missing out**

Penelitian dilakukan oleh (Pontes et al., 2018); Vin et al, 2019) menyatakan bahwa jika semakin tinggi nya nilai dari FOMO maka semakin tinggi pula kemungkinan individu tersebut memiliki adiksi terhadap media sosial.

**c. Kontrol diri**

Individu yang sebelum nya telah memiliki kontrol diri yang negatif dapat memperburuk adiksi terhadap media sosial. Individu yang tidak bisa mengatur waktu dan juga diri nya dalam penggunaan media sosial karena

terlalu sibuk dengan media sosial nya sampai tidak ada batasan waktu dan tanpa ada kenal kata lelah. Penelitian ini yang telah dilakukan oleh Blachnio dan Przepiorka (2016). Menyatakan maka, semakin rendah Kontrol diri didalam individu maka kemungkinan akan mengalami adiksi media sosial.

**d. Strategi koping**

Strategi koping yang dimiliki oleh individu juga berhubungan terhadap adiksi media sosial, jika individu yang mempunyai strategi koping emotion-focused dan juga evoidance juga rentan menjadikan media sosial sebagai tempat menghindar dari permasalahan ataupun menyalurkan perasaan ketidaknyamanan dikarenakan depresi dan stress (Hurley, 2018).

**e. Self-estem**

Self-estem yang berdampak negatif bisa dengan sangat mudah memiliki adiksi terhadap media sosial (Milosevic-Dordevic & Zezelj, 2014 Sholeh, 2019). Jika Individu yang mempunyai self-estem rendah maka individu tersebut akan menggunakan media sosial untuk meningkatkan harga dirinya berupa mendapatkan komentar yang positif serta likes dari para pengguna media sosial yang lain.

**f. Kesepian**

Individu yang merasakan kesepian akan lebih rentan memiliki adiksi terhadap media sosial (Mulyani et al., 2018; Wan & Leung, 2009). Dimana ia memiliki perasaan kesepian maka individu tersebut menyalurkannya melalui penggunaan media sosial yang berlebihan.

**2. Faktor Eksternal**

**a. Dukungan sosial**

Dukungan sosial yang dirasakan oleh indivdu sangat berpengaruh pada penggunaan media sosial. Sebaliknya, jika tidak mendapatkan dukungan di dunia nyata dari orang-orang disekitarnya, maka individu tersebut akan lebih memilih mencari dukungan ke teman atau orang lain



nya yang ada di media sosial tersebut, dan kemungkinan besar memiliki adiksi media sosial (Bilgin & Tas, 2018).

**b. Penggunaan media sosial oleh role models**

Adiksi ini dipengaruhi oleh adanya penggunaan media sosial dari orang-orang yang ada disekitar individu tersebut. Sebaliknya jika orang-orang disekitar individu terlalu berlebihan menggunakan media sosial, maka kemungkinan individu tersebut juga sama mempunyai sifat atau perilaku yang sama (Andreassen & Pallesen, 2014).

**Dampak Pada Adiksi Media Sosial**

Banyak studi yang telah membuktikan bahwa adiksi media sosial membawa berbagai permasalahan yang serius. Kehilangan kontrol pada dirinya dalam mengatur waktu yang digunakan untuk media sosial dapat mengakibatkan berkurangnya waktu tidur maka bisa menyebabkan mudah lelah dan kurang fokus (Balakrishnan & Shamim, 2013). Individu yang buang-buang waktu hanya untuk mengakses media sosial dan tidak bisa melepaskan dari hal tersebut, mengorbankan aktivitasnya yang banyak seharusnya lebih diprioritaskan terlebih dahulu. Media sosial juga bisa menyebabkan munculnya prokrastinasi (Lian et al., 2018), keinginan diri dalam menunda suatu pekerjaan lain karena terfokus dengan media social karena inilah pasti akan memiliki dampak yang tidak baik untuk kehidupan individu tersebut. Contohnya pada menurunnya performa ataupun hasil akademik mahasiswa.

**Pengertian Fear Of Missing Out (FOMO)**

Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan Fear of Missing Out (FoMO) adalah suatu ketakutan terhadap merasa kehilangan atau tertinggalnya momen-momen yang dialami oleh seorang individu atau kelompok dikarenakan individu tersebut tidak ada di kejadian atau momen tersebut dimana ditandai dengan munculnya keinginan untuk tetap mengetahui kegiatan melalui internet apa yang orang lain lakukan atau secara media maya.

Dengan penggunaan Media social memberikan jalan kepada individu untuk membiarkan individu lain mengetahui tindakan atau kegiatan yang terjadi pada kehidupan individu tersebut sebagai bentuk self reward

Selanjutnya menurut J. Walter Thompson Intelligence (JWT), merupakan sebuah lembaga penemuan, riset, dan inovasi. JWT (2012) mengungkapkan bahwasannya FoMO munculnya perasaan tidak nyaman dan terkadang membuat perasaan tersebut bisa kehilangan. Maka, media sosial membuat orang menyadari hal-hal yang mungkin saja mereka tidak mengetahuinya. Hal ini dapat menimbulkan keinginan berpartisipasi dalam diri seseorang.

Maka dari teori tersebut peneliti menyimpulkan bahwa Fear Of Missing Out (FOMO) bahwa individu yang mengalami hal tersebut merasa gelisah, cemas, takut akan kehilangan momen-momen tertentu dan tidak ingin ketinggalan dengan pengguna media sosial yang lain yang mengharuskan mereka tetap terhubung dengan pengguna lain. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Fear Of Missing Out dari Przybylski, Murayama, DeHaan, Gladwell (2013).

**Aspek-Aspek Fear Of Missing Out**

Dalam penelitian yang telah disusun berdasarkan teori Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyebutkan 2 aspek yaitu:

**a. Relatedness.**

Suatu hubungan/keterkaitan yang dibutuhkan individu atau bisa disebut interpersonal individu. Ketika hal itu tidak terpenuhi *Relatedness* maka hal hal akan muncul dan berdampak pada individu tersebut salah satunya perasaan cemas, dan takut pada individu. Dalam hal ini juga ketika intrapersonal neednya muncul individu tersebut akan mencoba mencari tahu momen apa saja yang dimiliki dan dialami oleh orang lain salah satunya dengan melihat momen orang lain menggunakan media social. (Przybylski dkk., 2013)



### b. *Self*

Adalah adanya perasaan cemas yang muncul disaat individu tidak dapat berkumpul atau berbaur dengan masyarakat luas atau dengan orang ditempat umum yang tidak dikenalnya. (Przybylski dkk., 2013)

#### **Faktor Pendorong Fear of Missing Out**

Dalam penelitian JWT Intelligence pada tahun 2011 terdapat 6 faktor yang mendorong terjadinya Fear of Missing Out (Dwiyanti, 2020):

#### **a. Keterbukaan informasi dalam waktu nyata (real time)**

Media social merupakan ruang dimana setiap orang dapat bebas mengeluarkan ekspresi, bercerita, dan menunjukkan suatu dari informasi hingga artistic yang dialaminya karena inilah banyak orang-orang yang suka menggunakan Media sosial. Oleh karena media social ini juga dapat mengakibatkan perubahan kehidupan dari segi persepsi budaya dan mengubah persepsi individu mengenai hal pribadi dan terkini seseorang hal ini terjadi karena Transparansi Radikal waktu nyata.

#### **b. Digital native**

Dari survey mengenai FOMO (responden berusia 13-33 tahun), mereka melaksanakan survey menggunakan alat pemicu FoMO sejak usia muda. Pada saat di cek dari survey pada penggunaan Media Social Para Remaja Mereka ada di Media seperti Facebook lebih awal dari generasi lain, dan media sosial sudah masuk ke dalam kehidupan "nyata" mereka.

#### **c. Social one-upmanship**

Dari perkembangan teknologi yang kian makin canggih ini banyak orang yang tidak sadar atau sadar akan mereka ikut terlibat dalam peningkatan dalam menyiarkan perilaku secara online, orang-orang ini takut akan ketinggalan zaman dimana mereka di dalam penggunaan media social mereka membagikan momen momen dari pengalaman mereka dan karena inilah mereka menjadi FoMO.

#### **d. Topik yang disebar melalui hastag**

Orang di seluruh dunia dalam kegiatannya di kehidupannya baik sadar atau

tidak sadar pasti ada membuat atau Orang-orang di dunia membuat jejaring sosial mereka. Dari event atau sebuah acara dari momen momen yang telah mereka lakukan dari kabar penuh makna maupun omong kosong dan mereka yang tidak ada di ada di berita taggar (#) tersebut akan memunculkan rasa FoMO di dalam diri mereka.

#### **e. Kondisi deprivasi relatif**

Merupakan istilah sosiologis yang mengarah kepada ketidakpuasan yang dirasakan saat mereka menyamakan posisi mereka dengan yang lain, dan memahami bahwa mereka berada di bawah. Media sosial membuat kita seperti lebih dekat dengan yang lain tetapi tidak secara nyata. Status ataupun tulisan yang sangat mungkin meningkatkan FOMO asalnya dari teman seumuran yang membuat timbulnya perasaan seperti kekurangan, mulai membandingkan diri mereka dengan yang lain dan memunculkan perasaan iri dengki. Dua pertiga dari responden kami mengatakan pentingnya membuat profil pada media sosial untuk menunjukkan citra diri serta kelebihan yang ada pada dirinya tersebut.

#### **f. Stimulus untuk mencari suatu informasi**

Terlalu banyak hal yang dilakukan seperti: dibaca, dibeli, ditonton, dan lainnya. Responden mengatakan hampir tidak mungkin untuk tidak melewatkan sesuatu. Sekitar 60% responden survei mengatakan bahwa mereka tidak pernah memiliki banyak waktu dan energi untuk mempelajari topik atau upaya dan seringkali hanya untuk menelusuri permukaan minat baru. Orang-orang mengatakan bahwa mereka kewalahan dengan jumlah informasi yang perlu mereka cerna untuk tetap mengikuti perkembangan.

#### **1.1. Dampak Fear of Missing Out**

Przybylski et al (dalam Putra, 2018) bahwa FoMO berada di level tinggi yang berhubungan dengan suasana hati dan kepuasan diri yang rendah pada kebutuhan dasar psikologis individu dalam hal berkompetensi, otonomi, dan relasi. Hal tersebut yang membuat individu tidak dapat mengontrol rasa cemas



tersebut, dan takut akan kehilangan sesuatu pada dirinya. Sehingga dampak yang muncul berhubungan dengan tidak mampu dalam mengatur perilaku serta emosi nya.

FoMO membuat individu selalu ingin mengakses media sosial. FoMO membuat individu menjadi kesulitan untuk beristirahat dan tidur (Adams et al, 2016). Hal inilah yang membuat individu seperti merasa cemas dan ketakutan jika tertinggal atau melewati sesuatu ketika membuka media sosial serta jika orang lain akan memiliki pengalaman yang lebih berharga dibanding dirinya, sehingga individu tersebut selalu ingin terhubung dengan media sosial. Alt (2015) menemukan bahwa FoMO berkaitan dengan rendah nya motivasi belajar pada individu, dan sebaliknya. Beyens et al (2016) rendahnya FoMO pada individu akan membuat individu tersebut menjadi terhindar dari stress saat menggunakan media sosial, karena individu akan lebih paham dampak positif dan negatif apa saja saat menggunakan media sosial, dan tidak mudah terpancing emosi atau sensitif terhadap apapun yang dilakukan oleh orang lain. Dalam penggunaan media sosial, dan tidak memperhatikan apapun terhadap dampak yang ditimbulkan jika diberikan kepada orang lain didalam unggahan nya tersebut.

### 1.2. Pengertian Kecemasan Sosial (*Anxiety Social*)

Kecemasan Sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) yaitu ketakutan yang menetap di sebuah situasi ketakutan sosial yang berhubungan dengan performa yang ada dalam diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain. Takut dipermalukan, diawasi, dan juga dihina. Selain itu juga menurut Vertue (2003), kecemasan sosial yaitu perasaan cemas saat berada di lingkungan sosial tertentu, contoh nya saat berada di tempat ramai, wawancara, saat harus berbicara di depan umum, dan disaat situasi-situasi tertentu lainnya. (Marcellyna, 2017)

Kecemasan sosial terkadang bersifat kronis dan tanpa henti, serta menimbulkan

konsekuensi negatif yang lumayan berpengaruh kepada kualitas hidup. (Parr & Cartwright-Hatton, 2014). Pada gangguan kecemasan sosial ini sering dikaitkan dengan gangguan kejiwaan seperti: Komorbid, masalah keluarga, keinginan bunuh diri, masalah ekonomi dan keuangan, serta fungsi-fungsi umum sosial pada pekerjaan yang rendah. Maka disimpulkan bahwa kecemasan sosial yaitu keadaan dimana individu mengalami rasa fear atau rasa takut dalam menghadapi situasi sosial, khususnya pada evaluasi negatif dari orang lain terhadap performa dirinya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori anxiety yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (Olivares, 2005).

### 1.3. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez (Marcellyna, 2017) bahwa ada 3 macam aspek kecemasan sosial, yaitu:

#### a. Ketakutan akan evaluasi negatif

Ketakutan evaluasi negatif seperti khawatir saat akan mengatakan dan melakukan sesuatu yang memalukan ataupun membuat dirinya merasa hina. Selain itu, individu tersebut akan merasa bahwa orang lain tengah memperhatikan ia dengan teliti disetiap gerak-gerik yang dilakukannya. Maka Individu cenderung lebih focus terhadap dirinya sendiri apakah ada yang salah darinya dan juga memperhatikan setiap kemampuan sosial yang dimiliki serta terbawa dalam mengevaluasi kemampuan-kemampuan dirinya sendiri disaat berinteraksi dengan orang lain.

Kekhawatiran pada evaluasi negatif terhadap orang lain atau kelompok dapat terjadi disaat individu melakukan pidato atau berbicara didepan umum.

#### b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru

Pada saat ini dimana disaat individu merasa gugup ketika ber-social dan individu tersebut tidak mengerti mengapa hal tersebut bisa terjadi. Karena hal ini individu berdampak pada kurangnya percaya diri, gugup, munculnya rasa malu ketika bertemu individu

lain. Oleh karena ini dalam situasi social atau tatap muka individu akan menghindari situasi tersebut.

**c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dialami individu yang dialami secara umum/dengan orang yang tak dikenalnya.**

Karena rasa menghindari dan rasa tertekan melihat bagaimana kemampuan pada individu tersebut dalam membangun sebuah hubungan perkenalan. Selain itu juga, individu tersebut juga akan merasakan ketidaknyamanan saat mengajak orang lain dikarenakan takut mendapatkan penolakan, merasa sulit bertanya kepada orang lain, dan merasa malu bertanya saat ada kerja kelompok.

**1.4.Faktor Penyebab Kecemasan Sosial**

Dari kecemasan itu sendiri tidak mungkin langsung muncul begitu saja pasti ada factor dari kemunculan dari kecemasan dimana disebabkan dari luar (Freud dalam Marcellyna, 2017). Jika muncul kecemasan, ia akan memotivasi individu tersebut untuk melakukan sesuatu. Pemikiran awal Freud (Marcellyna, 2017) di dalam kecemasan Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah represi dorongan seksual. Tetapi disini Freud menyatakan kembali jika kecemasan disebabkan munculnya rasa tidak berdaya yang luar biasa.

Faktor internal dari dalam keluarga dapat mengakibatkan kecemasan sosial. Di keluarga di pola asuh dari orang tua merupakan Faktor dari dampak internal, dan hal ini bisa berdampak pada kurangnya kehangatan atau kasih sayang, penolakan yang tinggi, emosional, overprotektif. Penyebabnya menurut Oort et al (2011) dari kecemasan social adanya trauma dari pengalaman baik dari orang terdekatnya atau lingkungan disekitar (Marcellyna, 2017)

Kecemasan sosial Menurut APA (2013) Kecemasan sosial terbagi 4 macam ada primer tindakan secara interaksi formal (2) interaksi non-formal (3) interaksi yang menuntut perilaku asertif (4) diperhatikan oleh orang lain,

lain sebagainya (Leary & Kowalsky, 1997). (Marcellyna, 2017).

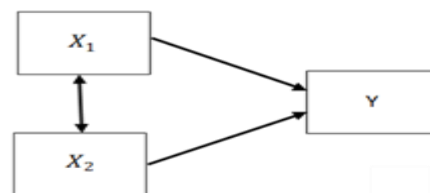
**1.5.Dampak Kecemasan Sosial**

Dampak dari kecemasan ini ada pada fungsi peran di sosial dan dalam perkembangan karirnya oleh karena ini hal ini dapat mempengaruhi beberapa aspek di kehidupan (Bhamani & Hussain, 2012). (Gracia et al, 2008). Banyak akibat dari kecemasan dimana bisa berupa hambatan tingkah laku, perilaku, serta emosi.

**METODE PENELITIAN**

Desain pada penelitian berupa pendekatan yaitu pendekatan kuantitatif yang terfokus terhadap analisis data angka dengan uji statistik. (Azwar, 2012) Dari tujuan dan hipotesis, penelitian ini berada di penelitian korelasional dimana penelitian ini memiliki tujuan menyelidiki berkaitan dengan variasi satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi.

Peneliti memuat dalam penelitian ini terdiri dari 3 variabel yaitu variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan  $Y$ , dimana variabel  $X_1$  Syndrome Fear Of Missing Out (fomo), Variabel  $X_2$  Anxiety Sosial dan variabel  $Y$  adalah Adiksi Media Sosial. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut :



Gambar Desain Penelitian

Keterangan :

$X_1$  = Syndrome Fear Of Missing Out (fomo)

$X_2$  = Anxiety Sosial

$Y$  = Adiksi Media Sosial

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

berdasar dari uji asumsi klasik yaitu hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel 1. Selanjutnya uji asumsi klasik dapat dilihat menggunakan uji One Sample Kolmogorov –





Smirnov (K-S) VIF <10 nilai tolerance >0,10 selanjutnya untuk analisis data menggunakan uji hipotesis asosiatif didapatkan hasil pada tabel dibawah dimana diketahui hubungan atau korelasi antara variabel FOMO dan adiksi media sosial didapatkan hasil nilai pearson correlation sebesar 0.150 dan nilai sig. 0.044 maka, memiliki hubungan positif yang signifikan dan memiliki derajat hubungan korelasi sangat rendah (sig. 0,044<0,05) maka HA diterima. Lalu hasil uji hipotesis asosiatif antara variabel anxiety sosial terhadap adiksi media sosial didapatkan hasil pada nilai correlation sebesar 0.370 dan nilai sig. 0.005 maka, memiliki hubungan positif yang signifikan dan memiliki derajat hubungan korelasi rendah (sig. 0,005<0,05) maka HA diterima.

**Tabel 1 Hasil Uji Asumsi Klasik**

Uji	Keterangan
Normalitas	Normal
Multikolinearitas	Tidak Terjadi Multikolinearitas
Heterokedastistitas	Tidak Terjadi Heterokedastistitas

Dari tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan tidak terjadi multikolinearitas dan heterokedastistitas. Pada uji yang pertama yaitu uji normalitas yaitu hasil yang diperoleh nilai Asymp. Sig fear of missing out sebesar 0.138, Sig anxiety sosial sebesar 0.200, Sig adiksi media sosial sebesar 0.072 maka, keseluruhan variabel diatas 0.05 sehingga berdistribusi normal. Uji yang kedua multikolinearitas maka nilai tolerance 0,990>0,10 dan VIF 1,011<10,00 disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas. Uji yang ketiga heterokedastistitas hasil yang diperoleh nilai untuk fear of missing out sig. 0,750 dan anxiety sosial sig. 0,404 yang artinya tidak terjadi heterokedastistitas.

**Tabel 2 Hasil Uji Hipotesis Asosiatif**

Variabel	Sig. (2 – tailed)	Pearson Correlation	Keterangan
X1 dengan Y	0,044<0,05	0.150	Berhubungan Signifikan
X2 dengan Y	0,005<0,05	0.370	Berhubungan Signifikan

Selanjutnya pada penelitian ini peneliti melakukan uji korelasi berganda dengan menggunakan SPSS versi 26, yaitu dengan mendapatkan hasil pada tabel berikut ini;

**Tabel 3 Uji Korelasi Berganda**

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
				R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.387 <sup>a</sup>	.150	4.566	.150	4.757	2	54	.013

Dari hasil diatas dapat disimpulkan hasil uji korelasi berganda mendapat nilai Sig.F Change = 0,013 < 0,05 maka dapat dikatakan berkorelasi atau memiliki hubungan kemudian didapati juga hasil R = 0,387 yang artinya berkorelasi sedang dan HA diterima.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Adiksi Media Sosial

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 57 sampel dimana instrument berupa angket disebarkan kepada remaja kelas X BDP 1 dan X BDP 2 di SMKN 1 Martapura. Dimana angket tersebut di uji cobakan ke responden kelas X IPS di SMA 1 Mataraman. Dengan terkumpulnya data peneliti melakukan uji, uji tersebut berupa uji validitas dan reliabilitas lalu melakukan uji asumsi klasik yaitu: uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastistitas, uji asosiatif, dan uji korelasi berganda.

Dari Hasil dari penelitian didapatkan kesimpulan dimana adanya hubungan positif dan signifikan antara Kecanduan Media Social dan (FOMO). Dengan ini didapat jika semakin tinggi syndrome fear of missing out, maka semakin tinggi dalam adiksi media sosial.



Dengan hal ini sesuai dengan penelitian Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020).

Swar (2017) dengan hasil penelitian di dapat-kan kesimpulan jika awal dari individu yang terkena FOMO itu di karenakan kurang terpenuhi dasar dari Psychological Needs dalam dirinya, ketika seseorang tersebut terkena tahap (FOMO), maka selanjutnya akan di tahap ia akan meningkatkan penggunaan media sosial dima ahal ini dapat menimbulkan adiktif atau kecanduan terhadap Smartphone.

### **Hubungan Anxiety Terhadap Adiksi Media Sosial**

Pada penelitian ini menunjukkan dari Hasil didapatkan jika semakin tinggi tingkat anxiety sosial, maka tinggi juga adiksi media sosial. Senada dengan penelitian Warella, V. W., & Pratikno, H. (2021) hasil penelitian memiliki hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan kesepian dan kecemasan sosial dengan kecanduan sosial.

di penelitian ini memiliki tujuan dimana yaitu untuk mencari pembuktian apakah ada hubungan antara ke-tiga variabel tersebut, setelah proses penelitian ini dilakukan maka mendapat hasil hubungan positif dan signifikan antara (FOMO) dan anxiety sosial terhadap adiksi media sosial. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020) dan Warella, V. W., & Pratikno, H. (2021) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara variabel tersebut.

Hubungan antara kedua variabel yaitu anxiety sosial dan adiksi media sosial kelas X BDP di SMKN 1 Martapura adalah Kemudian hasil korelasi antara variabel Anxiety Sosial dengan Adiksi Media Sosial mendapat hasil Sig.= 0,005<0,05 maka bentuk hubungannya positif, lalu nilai pearson correlation pada variabel Anxiety Sosial dengan Adiksi Media Sosial 0,370 positif dan memiliki hubungan korelasi rendah. Yang berarti di kelas X BDP di SMKN 1 Martapura memiliki tingkat yang rendah antara FOMO dan anxiety adiksi media sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan terhadap adiksi media sosial. Jadi dapat disimpulkan jika tingginya anxiety akan tinggi juga tingkat adiksi media sosial, senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020) Hasil penelitian terdapat adanya hubungan antara (FOMO) dan adiktif Media Sosial

Dengan penelitian ini didapatkan hubungan positif dan signifikan antara tingkat anxiety sosial dengan adiksi media sosial ( $r = 0.370$ ,  $p = 0.005$ ). dengan hasil tersebut didapatkan bahwa jika tingkatan anxiety sosial tinggi, maka semakin tinggi adiksi media sosial, penelitian ini senada dengan penelitian Warella, V. W., & Pratikno, H. (2021).

### **Hubungan Fear Of Missing Out dan Anxiety Terhadap Adiksi Media Sosial**

Ada hubungan positif dan signifikan antara syndrome of missing out dan tingkat anxiety sosial dengan adiksi media sosial ( $r = 0.387$ ,  $p = 0.013$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketika FOMO dan anxiety social semakin tinggi, maka akan semakin tinggi juga adiksi media sosialnya.

Kemudia di penelitian ini peneliti ingin membuktikan bahwa apakah terdapat hubungan antara ketiga variabel tersebut, kemudian setelah dilakukan proses penelitian, mendapatkan hasil dimana di FOMO dan Anxiety Social terhadap Adiksi Media Social yaitu memiliki hubungan yang positif dan signifikan, yang menyatakan bahwa di variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Tentu nya sejalan dengan penelitian Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020) dan Warella, V. W., & Pratikno, H. (2021).

Muna (2014) terdapat 15,1% karena cenderung lack of self control atau kurang dari control diri ini sendiri individu menjadi adiktif terhadap media social. Jika individu dapat menontrol dirinya sendiri individu dapat terhindatr dari segala konsekuensi yang berbahaya.



Abel, dkk.(2016) menyatakan kecenderungan kecemasan dalam individu dimana individu dapat bisa lebih cemas, mudah tersinggung. di survei (APJII) 2014 dalam pengguna internet di Indonesia berusia 18 – 25 tahun. Berarti dari hasil survey tersebut bisa di katakan dewasa awal dalam penggunaan internet yang berlebihan salah satunya Media sosial.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa :

1. memiliki hubungan yang positif dan signifikan antara syndrome fear of missing out (fomo) dengan adiksi media sosial ( $r = 0.150$ ,  $p = 0.044$ ). dari hasil itu didapat jika FOMO yang tinggi akan semakin tinggi dalam adiksi media sosial.
2. Di dalam tingkatan anxiety social memiliki hubungan positif dan signifikan dengan adiksi media sosial ( $r = -0.370$ ,  $p = 0.005$ ). dengan hasil itu didapat jika semakin tinggi tingkat anxiety sosial, maka semakin rendah adiksi media sosial
3. Antara FOMO dan Anxiety Social dengan Adiksi Media Social didapatkan hubungan positif dan signifikan ( $r = 0.387$ ,  $p = 0.013$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara bersamaan syndrome fear of missing out dan tingkat anxiety sosial semakin tinggi, maka semakin tinggi adiksi media sosial

### Saran

1. Bagi Siswa/Peserta Didik  
Dalam penggunaan social media dimana kebanyakan anak susah sekali mengontrol diri dalam mengakses media social jadi diharap agar para siswa dapat mengontrol penggunaan media social tersebut. Alangkah baiknya jika media social di gatget di gunakan untuk yang bermanfaat dan baik.
2. Bagi guru  
Di lingkungan sekolah karena di sekolah keperluan gatget sangatlah banyak antara lain penyebaran informasi dan browsing mencari suatu bagian yang tidak ada di

pelajaran jadi untuk para guru diharap untuk lebih perhatian mengenai penggunaan gatget pada siswa siswinya ketika di sekolah agar sang anak dapat memanfaatkan gatget kearah yang positif dan bermanfaat.

### 3. Bagi Orangtua

Ketika dalam penggunaan gadget dimana jaman sekarang anak anak susah sekali jauh dari gatget jadi parents agar lebih bisa mengontrol aktivitas anak dalam mengakses media sosial. Banyak hal negative dan positif dari penggunaan gatget sehingga orangtua bisa mengarahkan anak kearah yang lebih positif

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

diharapkan ketika menjalankan penelitian dalam pengelolaan data dan lain sebagainya diharap agar lebih di cermati lagi di pokok utama dari pembahasan FOMO dan Adiksti Medsos.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustina, E. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Perubahan Perkembangan Seksualitas (Studi Kasus SMA Muhammadiyah 1 Curup Rejang Lebong) (Doctoral dissertation, IAIN Curup).
- [2] Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- [3] Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic Internet use, and fear of missing out (FOMO). *Internet interventions*, 13, 30-39.
- [4] Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the arabic social media addiction scale. *Journal of addiction*, 2015.
- [5] Anggraeni, R. D. (2021). Hubungan antara Subjective Well-Being dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Emerging Adulthood (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).



- [6] Aprillia, A. D. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (instagram) pada remaja di SMA Harapan 1 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- [7] APJII, 2019. Survei Internet Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia 2019 Diunduh dari laman <https://www.apji.or.id/survei> 2017.
- [8] Asri Wulandari, W. U. L. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- [9] Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- [10] Azmi, N. (2019) Hubungan Fear Of Missing Out (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- [11] Balakrishnan, V., & Shamim, A. (2013). Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1342-1349.
- [12] Bella, S., Raudhoh, S., & Annisa, V. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Emerging Adulthood di Kota Jambi pada Masa Pandemi Covid 19 (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- [13] Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. *Psychiatric Quarterly*, 87(3), 493-500.
- [14] Bilgin, O., & Tas, I. (2018). Effects of Perceived Social Support and Psychological Resilience on Social Media Addiction among University Students. *Universal journal of educational research*, 6(4), 751-758.
- [15] Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive behaviors*, 76, 312-318.
- [16] Dwiyanti, R. (2020). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z.
- [17] Eijnden, R. J. V. D., Lemmens, J., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- [18] Ershad, Z. S., & Aghajani, T. (2017). Prediction of Instagram social network addiction based on the personality, alexithymia and attachment Styles. *Sociological Studies of Youth*, 8(26), 21-34.
- [19] Fathadhika, S. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208-215.
- [20] Febry, A., & Safitri, D. (2021). Dismilaritas Kecanduan Pemakaian Media Sosial Generasi Y dan Generasi Z. *Edukasi IPS*, 5(2), 37-45.
- [21] Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *TECHNO-SOCIO EKONOMIKA*, 14(1), 1-14.
- [22] Grau, S., Kleiser, S., & Bright, L. (2019). Exploring social media addiction among student Millennials. *Qualitative Market Research: An International Journal*.
- [23] Hariadi, A. F. (2018). Hubungan Antara Fear of Miss-ing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media So-sial Pada Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Am-pel.



- [27] Hayani, H. (2021). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja. *Humanistik'*45, 9(1), 15-25.
- [28] Herawati, E., & KJ, S. (2019). Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial dan Tingkat Self-esteem dengan Interaksi Sosial pada Remaja SMA Batik 2 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [29] Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- [30] Hurley, L. N. (2018). The relationship between resilience, coping, and social media.
- [31] Imtinani, S., Yuliansyah, M., & Heiriyah, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Bibliotherapy Untuk Mengurangi Smartphone Addiction Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Martapura. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1), 15-20.
- [32] Islami, Z. M. N. (2020) Pengaruh fear of missing out, kontrol diri, narsisme, dan strategi koping terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa di Jabodetabek (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- [33] Jannah, S. N. F. (2021) Fear of Missing Out Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja di Kelurahan Cireundeu, Tangerang Selatan) (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- [34] JWT Intelligence. (2012). Fear of Missing Out (FOMO). Diunduh dari [www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F\\_JWT\\_FOMOupdate\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf).
- [35] Kurnia, R. (2019) Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Bandar Lampung
- [36] Lian, S. L., Sun, X. J., Zhou, Z. K., Fan, C. Y., Niu, G. F., & Liu, Q. Q. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PloS one*, 13(12), e0208162.
- [37] Marcellyna, C. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Sosial Dengan Kuantitas Merokok Pada Remaja Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- [38] Milošević-Đorđević, J. S., & Žeželj, I. L. (2014). Psychological predictors of addictive social networking sites use: The case of Serbia. *Computers in Human Behavior*, 32, 229-234.
- [39] Mudrikah, C. (2019). Hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- [40] Mulyani, I., Rahardjo, W., Citra, A. F., Damariyanti, M., Saputra, M.,
- [41] Ayuningsih, A. M., & Siahay, M. M. (2018). The effect of neuroticism and loneliness to SNS addiction on social media users. In *The 6th ARUPS Congress: Driving Mental Revolution in the Psychological Century: Enhancing Psychological Services for a Better Future*.
- [42] Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook addiction": The role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site



- addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 240-247.
- [43] Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21-28.
- [44] Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 97-108.
- [45] 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.
- [46] Punksaningtiyas, R. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- [47] R, sudiyatmoko, 2015. Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI,
- [48] Sarwono, S.S., (2009). Pengantar Psikologi Umum. Depok: PT. RajaGrafindo Persada, Depok
- [49] Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- [50] Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- [51] Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, A. C. (2019). A tool to help or harm? Online social media use and adult mental health in Indonesia. *International journal of mental health and addiction*, 17(4), 1076-1093.
- [52] Trikindini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 614-619.
- [53] Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185.
- [54] Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-13.
- [55] Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- [56] Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41-46.