

KETERHUBUNGAN SOSIAL DALAM FOMO PADA REMAJA YANG MENGIKUTI *TREND*

Abdul Maulana^{1*}, Ditta Febrieta², Ferdy Muzzamil³

¹, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, ^{2,3}Prodi Psikologi,

¹202110515102@mhs.ubharajaya.ac.id, ²ditta.febrieta@dsn.ubharajaya.ac.id,

³ferdy.muzzamil@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study critically examines the relationship between relatedness—a core psychological need for meaningful social connection—and Fear of Missing Out (fomo) among adolescents actively engaging in social media trends. Fomo is defined as a pervasive anxiety stemming from the belief that others are having fulfilling experiences from which one is excluded, frequently exacerbated by the curated content on platforms like Instagram and TikTok. Given their developmental sensitivity and heightened social awareness, adolescents are particularly susceptible to this phenomenon. Employing a quantitative correlational design, this study surveyed 400 adolescents aged 14-21 years in Bekasi, Indonesia, selected based on active social media use and following public figures.

The research utilized adapted versions of the Fear of Missing Out Scale (Przybylski et al., 2013) and the Social Connectedness Scale (Lee & Robbins, 1995). Data analysis using Spearman's rho revealed a significant positive correlation between relatedness and fomo ($r_s = 0.446$, $p < .001$), indicating that a stronger drive for social connection correlates with higher fomo levels. These findings underscore the psychological risks associated with unmet social needs in digital environments and highlight the importance of fostering authentic offline relationships and implementing intentional, balanced social media usage to reduce fomo's negative psychological effects.

Keyword: *Relatedness, Fear Of Missing Out, Adolescents, Social Media, Trends*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *relatedness* kebutuhan dasar individu untuk merasa terhubung secara sosial dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan yang muncul akibat merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap penting. Fenomena fomo semakin mencuat di kalangan remaja seiring masifnya penggunaan media sosial seperti Instagram dan TikTok, yang menyajikan aktivitas sosial secara *real-time* dan memperkuat dorongan untuk terus mengikuti *trend* demi validasi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 400 responden remaja berusia 14-21 tahun di Kota Bekasi yang aktif menggunakan media sosial dan mengikuti akun idola.

Instrumen penelitian meliputi *The Fear of Missing Out Scale* (Przybylski, 2013) dan *Social Connectedness Scale* (Lee & Robbins, 1995) yang telah dimodifikasi. Hasil analisis menggunakan uji

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyteri.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Spearman menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *relatedness* dan fomo ($r_s = 0,446$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi kebutuhan akan keterhubungan sosial, semakin tinggi pula tingkat fomo yang dialami remaja. Temuan ini menegaskan bahwa kebutuhan psikologis akan koneksi sosial berperan dalam meningkatkan kerentanan terhadap tekanan digital. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memperkuat keterhubungan sosial yang autentik di dunia nyata serta mengelola penggunaan media sosial secara bijak guna meminimalisir dampak psikologis negatif dari fomo.

Kata kunci: *Relatedness*, *Fear Of Missing Out*, Remaja, Media Sosial, *Trend*.

1. Pendahuluan

Perkembangan media sosial secara pesat telah merevolusi cara individu, terutama remaja, dalam membangun koneksi sosial dan mengekspresikan identitas diri. Platform seperti Instagram dan TikTok tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga membentuk pola interaksi, konsumsi budaya, dan persepsi terhadap eksistensi sosial. Media sosial mendorong pengguna untuk senantiasa terkoneksi dan terlibat dalam berbagai tren digital, sering kali demi validasi dan pengakuan sosial. Dalam konteks ini, media sosial memfasilitasi terbentuknya ruang digital yang intens, cepat, dan kompetitif yang secara tidak langsung turut menciptakan tekanan psikologis tersendiri bagi penggunanya. Media sosial telah mengalami perkembangan pesat dan kini menjadi medium utama bagi individu untuk saling terhubung (Kaplan & Haenlein, 2010; Kietzmann et al., 2011),

Salah satu fenomena psikologis yang muncul akibat interaksi sosial digital yang masif adalah *Fear of Missing Out* (fomo), yaitu kecemasan berlebihan karena merasa tertinggal dari pengalaman sosial atau informasi yang dialami orang lain. Fomo sering kali diperkuat oleh algoritma media sosial yang terus menampilkan konten viral, menciptakan ilusi bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih bermakna atau menyenangkan. Hal ini menjadi semakin relevan dalam kehidupan remaja, yang secara psikososial sedang berada dalam tahap pencarian identitas dan sangat membutuhkan keterhubungan sosial (*relatedness*).

Konsep *relatedness*, sebagaimana dijelaskan dalam Self-Determination Theory (Deci, 2020), merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar manusia. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan merasa terasing dan mengalami tekanan emosional, termasuk munculnya FoMO. Remaja yang merasa tidak cukup terhubung secara sosial cenderung mencari kompensasi melalui partisipasi aktif dalam tren digital. Dengan kata lain, keterlibatan mereka dalam tren-tren viral bukan semata bentuk ekspresi diri, melainkan juga sebagai upaya menjaga relevansi dan penerimaan dalam lingkungan sosialnya. Survei yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa rata-rata remaja Indonesia menghabiskan antara 7 hingga 9 jam per hari untuk mengakses media sosial. Durasi ini bahkan melebihi waktu yang dialokasikan untuk belajar maupun tidur. Lebih lanjut, laporan dari World Health Organization (WHO, 2023), menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan meningkatnya kasus depresi dan kecemasan pada kalangan remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan sosial, tetapi juga memiliki konsekuensi terhadap kesehatan mental generasi muda (Organization, 2024).

Dalam lanskap budaya Indonesia yang menjunjung tinggi nilai kolektivitas dan afiliasi sosial, tekanan untuk tetap relevan dalam komunitas menjadi sangat kuat. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*) berkontribusi terhadap munculnya FOMO, serta bagaimana fenomena ini memengaruhi kecenderungan remaja untuk mengikuti tren secara kompulsif. Pemahaman terhadap dinamika ini bukan hanya penting secara teoritis, tetapi juga praktis, sebagai dasar pengembangan intervensi yang dapat meminimalkan dampak psikologis negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

2. Tinjauan Pustaka

Fear of Missing Out (fomo) merupakan bentuk kecemasan sosial yang muncul akibat persepsi bahwa individu tertinggal dari pengalaman sosial bermakna yang dialami orang lain, terutama melalui media sosial seperti Instagram dan TikTok (Przybylski, et al., 2013). Fenomena ini semakin menonjol pada remaja yang memiliki kebutuhan tinggi untuk validasi sosial, ditandai dengan perilaku kompulsif seperti memantau *trend* digital, membandingkan diri, dan terus-menerus mengecek pembaruan daring (Blackwell et al., 2017; Burnell et al., 2019). Dalam teori Self-Determination, fomo berkaitan erat dengan kebutuhan psikologis akan *relatedness*, yaitu dorongan dasar manusia untuk merasa terhubung, diterima, dan menjadi bagian dari komunitas (Ryan & Deci, 2020). Ketika *relatedness* tidak terpenuhi secara otentik, individu cenderung mencari kompensasi melalui interaksi digital yang dangkal, yang justru memperkuat isolasi dan kecemasan (Gupta & Sharma, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa *relatedness* berperan sebagai prediktor signifikan munculnya fomo, khususnya di kalangan remaja yang aktif di media sosial dan terpapar konten viral secara intensif (Alt, 2015; Oberst et al., 2017). Dalam konteks ini, algoritma media sosial memperbesar ekspektasi sosial dan menciptakan tekanan psikologis untuk tetap relevan secara daring, menjadikan *trend* digital sebagai indikator keterhubungan sosial. Kebutuhan untuk mengikuti *trend* sebagai bentuk validasi sosial melahirkan perilaku *follower trend*, yang tidak hanya berimplikasi pada perubahan gaya hidup, tetapi juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti gangguan tidur, penurunan harga diri, dan stres emosional berkepanjangan (Barry et al., 2017; Yang, 2016). Oleh karena itu, pemahaman atas dinamika antara *relatedness* dan fomo menjadi penting dalam menjelaskan pola perilaku remaja digital masa kini serta dalam merancang intervensi psikologis yang mampu mengurangi dampak negatif budaya keterhubungan semu di era media sosial.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Periantalo (2016) menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif bersifat deduktif, melibatkan banyak subjek, menggunakan instrumen terukur berbentuk skor, dan dianalisis secara statistik. Sementara itu, pendekatan korelasional meneliti hubungan antar variabel, termasuk keberadaan, kekuatan, dan arah hubungan tersebut.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan teknik penyebaran skala menggunakan mediasi kuesioner. Kuesioner adalah sebuah teknik pengumpulan data yang memberikan kepada responden serangkaian pertanyaan atau jawaban tertulis, data yang dikategorikan sebagai data yang efisien. Dalam penelitian ini kuesioner disebarkan dalam bentuk link *google form* yang berisi pertanyaan online (Sugiyono, 2016).

4. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini melibatkan 400 responden remaja berusia 14-21 tahun yang aktif menggunakan media sosial Instagram dan TikTok serta mengikuti akun idola. Uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen penelitian menunjukkan bahwa kedua skala (FoMO dan Relatedness) layak digunakan. Dalam penelitian ini juga menggunakan uji korelasi untuk mengetahui seberapa kuat atau seberapa besar hubungan antara fomo dengan *Relatedness*. Hasil yang didapatkan dalam uji hipotesis digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1 Uji Korelasi Non-Parametrik Spearman

Variabel	Korelasi Spearman (r_s)	Signifikansi (p)
Fomo ↔ <i>Relatedness</i>	0,446**	< 0,001

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, menunjukkan bahwa taraf signifikansi nilai (p) sebesar < 0,001, dengan hasil korelasi Spearman's r_s sebesar 0,446 yang menunjukkan terdapat hubungan antara variabel relatedness dengan variabel *Fear of Missing Out* (fomo). Hubungan yang positif ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat relatedness yang dirasakan oleh remaja, maka semakin tinggi pula tingkat fomo yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah perasaan relatedness, maka semakin rendah pula kecenderungan remaja untuk mengalami fomo.

Selain itu, berdasarkan kategorisasi data, mayoritas responden berada pada kategori sedang hingga tinggi untuk kedua variabel. Untuk variabel FoMO, sebagian besar remaja berada dalam kategori sedang (63%), sementara untuk relatedness, 58% remaja juga berada dalam kategori sedang.

2. Pembahasan

Profil demografis responden dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan skor rata-rata pada variabel Fear of Missing Out (FoMO) dan Relatedness berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan Tabel 4.7, laki-laki menunjukkan skor rata-rata FOMO sebesar 36,923 (SD = 18,995), lebih tinggi dibandingkan perempuan yang memiliki skor rata-rata sebesar 30,844 (SD = 18,685). Begitu pula pada variabel *Relatedness*, laki-laki memiliki skor rata-rata 33,800 (SD = 17,328), sedangkan perempuan hanya 25,615 (SD = 14,085). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, laki-laki dalam penelitian ini memiliki tingkat fomo dan perasaan keterhubungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan ini dapat mencerminkan karakteristik psikososial tertentu, seperti kecenderungan laki-laki untuk lebih aktif secara sosial atau lebih terpapar pada tekanan sosial digital.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan terlebih dahulu uji asumsi untuk memastikan bahwa analisis data memenuhi syarat statistika yang tepat. Uji normalitas menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, sesuai dengan panduan dari Syofian Siregar (2023), analisis selanjutnya menggunakan metode statistik non-parametrik. Pengujian non-parametrik dengan korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel X (fomo) dan variabel Y (*relatedness*), dengan koefisien korelasi sebesar 0,446 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan pada fomo cenderung diikuti oleh peningkatan pada *relatedness*, meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori sedang.

Untuk memberikan interpretasi yang lebih jelas terhadap hasil penelitian, dilakukan proses kategorisasi terhadap kedua variabel utama. Kategorisasi ini menggunakan pendekatan interval estimasi karena data tidak berdistribusi normal. Pada variabel fomo

pada rentang $34,1347 \leq X \leq 37,8653$. Dari hasil kategorisasi, 10% responden berada pada tingkat fomo tinggi ($X > 37,864$), 22,5% pada kategori sedang ($34,136 \leq X \leq 37,864$), dan mayoritas sebesar 67,5% pada kategori rendah ($X < 34,136$). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat fomo yang rendah, yang bisa jadi mencerminkan sikap yang lebih terkendali dalam penggunaan media sosial dan interaksi digital.

Sementara itu, pada variabel *relatedness* diperoleh rentang nilai $37,461 \leq X \leq 40,539$ sebagai batas kategori *Relatedness*. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa hanya 11% responden berada pada kategori *Relatedness* tinggi ($X > 40,539$), 14% pada kategori sedang ($37,461 \leq X \leq 40,539$), dan mayoritas sebesar 75% berada pada kategori rendah ($X < 37,461$). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden merasa kurang memiliki keterhubungan sosial yang kuat, yang mungkin berkaitan dengan pola interaksi sosial yang terbatas secara langsung, terutama di era digital.

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan secara statistik antara fomo dan *relatedness*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi Spearman sebesar 0,446 dan signifikansi pada level 0,01. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat fomo yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan mereka merasakan keterhubungan sosial, meskipun hubungan ini berada pada kategori sedang. temuan ini menunjukkan bahwa fenomena fomo dapat memengaruhi cara seseorang merasakan kedekatan dengan orang lain. Individu yang memiliki fomo yang tinggi cenderung merasa lebih terdorong untuk aktif berpartisipasi dalam interaksi sosial terutama dalam bentuk aktivitas sosial digital, guna menjaga perasaan terhubung dengan lingkungan sosial mereka.

Penjelasan ini selaras dengan fenomena yang berkembang saat ini di mana banyak individu dengan tingkat fomo yang tinggi merasa perlu untuk selalu terkoneksi dengan dunia maya agar tidak merasa terisolasi atau tertinggal dari pergaulan sosial mereka. Aktivitas sosial digital seperti mengikuti pembaruan di media sosial atau berpartisipasi dalam grup online menjadi saluran bagi mereka untuk memenuhi kebutuhan akan keterhubungan tersebut. Meskipun interaksi tersebut bersifat virtual dan tidak selalu memberikan kedekatan emosional yang mendalam.

5. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *relatedness* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna media sosial, dengan nilai korelasi Spearman sebesar $r_s = 0,446$ dan $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi kebutuhan individu akan keterhubungan sosial (*relatedness*), maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami FoMO.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *relatedness* rendah (75%), dan sebagian besar berada pada kategori FoMO sedang (63%), meskipun terdapat 10% yang tergolong dalam kategori FoMO tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun dorongan untuk terkoneksi secara sosial cukup kuat, sebagian besar remaja belum merasakan keterhubungan sosial yang memadai di dunia nyata, sehingga lebih rentan terhadap kecemasan digital dan tekanan sosial di media sosial.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kebutuhan dasar akan keterhubungan sosial memiliki kontribusi terhadap kerentanan psikologis di era digital. Aktivitas sosial digital seperti mengikuti tren di Instagram dan TikTok menjadi bentuk kompensasi untuk memenuhi kebutuhan

tersebut, meskipun belum tentu memberikan kedekatan emosional yang sejati. Oleh karena itu, penting untuk memperkuat relasi sosial yang nyata dan mempromosikan penggunaan media sosial secara sehat guna mengurangi dampak negatif dari FoMO pada remaja.

Daftar Referensi

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology*, 13(3). <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- Deci, R. M. R. and E. L. (2020). Self-determination theory. *Routledge Handbook of Adapted Physical Education*, 55(1), 296-312. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Organization., W. H. (2024). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi* (Cat.1). Pustaka Pelajar.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. <https://psycnet.apa.org/record/2013-14654-070>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(April), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung Alfabeta*, 1-11.

Yang, C. C. (2016). Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, but Don't Compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703-708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>