



HUBUNGAN KESEPIAN DAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA SOSIAL KOTA MEDAN

Monica Wulansari Butarbutar¹, Hotpascaman Simbolon²

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen^{1,2}

e-mail: monica.wulansari@student.uhn.ac.id¹, hotpascaman@uhn.ac.id²

Diterima: 13/7/2026; Direvisi: 17/7/2026; Diterbitkan: 22/7/2026

ABSTRAK

Media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja akhir, tetapi tingginya intensitas interaksi digital belum tentu mampu memenuhi kebutuhan akan kedekatan emosional. Kondisi tersebut menjadikan *loneliness* dan *fear of missing out* (FoMO) sebagai dua fenomena psikologis yang saling berkaitan. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara *loneliness* dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Medan. Sebanyak 350 responden berusia 18–21 tahun dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* (ULS-3) dan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs). Analisis dilakukan dengan uji korelasi Spearman's rho menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dan FoMO ($r_s = 0,561$; $p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami remaja akhir, semakin besar kecenderungan mereka mengalami FoMO. Selain memperkuat pemahaman mengenai dinamika psikologis remaja di era digital, penelitian ini menegaskan bahwa kualitas hubungan interpersonal memiliki peran penting dalam menjelaskan munculnya FoMO. Temuan tersebut dapat menjadi landasan bagi pengembangan program pendampingan psikologis, penguatan relasi sosial, dan edukasi penggunaan media sosial yang lebih sehat bagi remaja akhir.

Kata Kunci: *Loneliness, Fear of Missing Out (FoMO), Remaja Akhir, Media Sosial.*

ABSTRACT

Social media has become an integral part of late adolescents' daily lives; however, frequent digital interaction does not necessarily fulfill their need for meaningful emotional connection. This condition makes *loneliness* and *fear of missing out* (FoMO) two closely related psychological phenomena. The present study examined the relationship between *loneliness* and FoMO among late adolescent social media users in Medan City. A total of 350 participants aged 18–21 years were recruited using a *purposive sampling* technique. Data were collected online through Google Forms using the *UCLA Loneliness Scale Version 3* (ULS-3) and the *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs). The data were analyzed using Spearman's rho correlation with IBM SPSS Statistics version 25. The findings revealed a positive and statistically significant relationship between *loneliness* and FoMO ($r_s = 0.561$; $p < 0.001$), indicating a moderate correlation. These results suggest that higher levels of *loneliness* are associated with a greater tendency to experience FoMO among late adolescents. Beyond demonstrating this relationship, the study highlights the importance of interpersonal relationship quality in understanding FoMO within the context of digital life. The findings provide empirical support



for developing psychological assistance programs, strengthening social connectedness, and promoting healthier social media use among late adolescents.

Keywords: *Loneliness, Fear of Missing Out (FoMO), Late Adolescents, Social Media*

PENDAHULUAN

Ruang sosial remaja akhir saat ini tidak lagi dibatasi oleh interaksi tatap muka. Berbagai platform media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari yang memfasilitasi komunikasi, pencarian informasi, sekaligus pembentukan identitas sosial. Pada fase perkembangan ini, kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan, mempertahankan relasi, dan memperoleh pengakuan dari kelompok sebaya berlangsung secara bersamaan dengan meningkatnya keterlibatan dalam ruang digital. Di balik kemudahan tersebut, muncul dinamika psikologis yang jauh lebih kompleks daripada sekadar tingginya intensitas penggunaan media sosial. Pertumbuhan jumlah pengguna media sosial pada kelompok remaja dan dewasa muda diikuti oleh semakin banyaknya laporan mengenai meningkatnya pengalaman kesepian, kecemasan sosial, serta *fear of missing out* (FoMO), sehingga perhatian terhadap kesejahteraan psikologis di lingkungan digital menjadi semakin relevan dalam kajian psikologi perkembangan maupun psikologi sosial. Sejumlah penelitian memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial yang berlangsung secara tidak adaptif berkaitan dengan penurunan kondisi kesehatan mental pada remaja (Fatoni & Ardani, 2026; Kabi & Fahmawati, 2026).

Menariknya, kemudahan untuk terus terhubung tidak selalu menghasilkan pengalaman sosial yang memuaskan. Banyak individu tetap merasakan keterasingan meskipun memiliki akses komunikasi yang luas. *Loneliness* lahir dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan yang benar-benar dirasakan, sehingga persoalan ini lebih berkaitan dengan kualitas keterhubungan daripada jumlah relasi yang dimiliki. Ketika kebutuhan emosional tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami berkurangnya rasa memiliki, kedekatan, dan dukungan sosial. Mansfield et al. (2021) menggambarkan *loneliness* sebagai fenomena multidimensional yang berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu, kualitas relasi interpersonal, dan perubahan lingkungan sosial, termasuk transformasi komunikasi pada era digital. Gambaran tersebut diperkuat oleh temuan Aulia dan Ningrum (2024), yang menunjukkan bahwa rendahnya keterhubungan sosial berkaitan dengan meningkatnya kesepian pada mahasiswa sebagai kelompok yang sedang menjalani transisi menuju kedewasaan.

Dalam konteks yang sama, media sosial juga menghadirkan tekanan psikologis yang berbeda melalui *fear of missing out*. FoMO tidak hanya mencerminkan rasa khawatir tertinggal informasi atau aktivitas orang lain, tetapi juga menunjukkan adanya kebutuhan untuk mempertahankan keterhubungan secara terus-menerus dengan lingkungan sosial. Keinginan tersebut mendorong individu melakukan pemantauan berulang terhadap media sosial agar tetap merasa menjadi bagian dari pengalaman kolektif yang sedang berlangsung. Fenomena ini semakin sering ditemukan pada remaja dan masyarakat perkotaan dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Nurhasanah, 2024). Aktivitas daring juga cenderung meningkat pada individu yang memiliki lebih banyak akun media sosial, sehingga peluang munculnya perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan menjadi lebih besar (Etika et al., 2024). Namun demikian, FoMO tidak berkembang hanya karena frekuensi penggunaan media sosial. Rendahnya kontrol diri (Maza & Aprianty, 2022) serta tingginya kebutuhan afiliasi melalui media sosial (Zahra & Kustanti, 2023) turut membentuk kecenderungan tersebut melalui mekanisme psikologis yang saling berinteraksi.



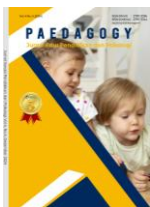
Relasi antara *loneliness* dan *fear of missing out* menjadi semakin menarik ketika keduanya dipahami sebagai respons terhadap kebutuhan sosial yang belum terpenuhi. Individu yang mengalami kesepian sering kali memanfaatkan media sosial sebagai ruang alternatif untuk memperoleh kedekatan sosial, tetapi pada saat yang sama justru menjadi lebih sensitif terhadap berbagai aktivitas yang dilakukan orang lain. Kondisi tersebut menjadikan kekhawatiran akan ketertinggalan semakin mudah muncul. Arifiani dan Mahanani (2023) menemukan adanya hubungan positif antara *loneliness* dan FoMO pada mahasiswa, sedangkan Luth dan Maryam (2024) memperlihatkan keterkaitan *loneliness*, FoMO, dan kecanduan media sosial pada dewasa awal. Hubungan yang lebih kompleks juga diungkap oleh Akbar et al. (2025), yang menunjukkan bahwa FoMO berfungsi sebagai mediator antara kesepian dan kecanduan media sosial pada pengguna *dating app*. Sementara itu, melalui pendekatan *experience sampling*, Bonfanti et al. (2023) memperlihatkan bahwa fluktuasi kesepian dalam kehidupan sehari-hari berjalan seiring dengan perubahan pengalaman FoMO. Perspektif tersebut selaras dengan penjelasan Taylor et al. (2022) mengenai paradoks media sosial yang mampu menciptakan rasa terhubung sekaligus memperkuat pengalaman keterasingan sosial.

Meskipun arah hubungan kedua konstruk tersebut relatif konsisten, penjelasan mengenai mekanisme yang mendasarinya masih belum sepenuhnya seragam. Sangadah dan Widyarto (2023) melaporkan bahwa meningkatnya kesepian diikuti oleh peningkatan kecenderungan FoMO pada remaja. Pola serupa juga ditemukan oleh Arifiani dan Mahanani (2023) serta Luth dan Maryam (2024). Akan tetapi, fokus penelitian selama ini lebih banyak diarahkan pada mahasiswa atau dewasa awal, serta sering kali menempatkan FoMO sebagai variabel mediator atau menghubungkannya dengan perilaku adiksi media sosial (Akbar et al., 2025). Akibatnya, bukti empiris mengenai hubungan langsung antara *loneliness* dan FoMO pada remaja akhir sebagai kelompok yang sedang membangun identitas sekaligus memiliki keterlibatan tinggi dalam media sosial masih relatif terbatas. Kondisi tersebut membuka ruang untuk menguji kembali hubungan kedua variabel pada karakteristik perkembangan yang berbeda.

Karakteristik interaksi di media sosial turut menjelaskan mengapa pengalaman kesepian dapat berkembang menjadi FoMO. Lingkungan digital menyediakan peluang yang hampir tanpa batas untuk mengamati aktivitas orang lain, tetapi paparan tersebut juga meningkatkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus. Taylor et al. (2022) menempatkan situasi ini sebagai paradoks komunikasi digital, yakni ketika konektivitas meningkat namun kepuasan terhadap hubungan sosial tidak selalu ikut bertambah. Dalam kondisi demikian, individu yang telah lebih dahulu mengalami kesepian menjadi lebih rentan menilai kehidupannya kurang bermakna dibandingkan representasi kehidupan orang lain di media sosial. Dinamika tersebut sejalan dengan temuan Bonfanti et al. (2023), yang menunjukkan bahwa perubahan pengalaman kesepian sehari-hari beriringan dengan perubahan tingkat FoMO, sehingga hubungan keduanya bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman sosial yang terus berubah.

Fenomena tersebut juga memperoleh dukungan dari berbagai penelitian di Indonesia. Budaya digital yang berkembang semakin cepat memperbesar dorongan untuk terus mengikuti arus informasi dan aktivitas sosial agar tidak merasa tertinggal (Nurhasanah, 2024). Pada saat kebutuhan emosional tidak terpenuhi melalui hubungan sosial di lingkungan terdekat, intensitas penggunaan media sosial justru berkaitan dengan meningkatnya pengalaman kesepian pada remaja (Kabi & Fahmawati, 2026). Dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kesehatan mental remaja juga telah dijelaskan oleh Fatoni dan Ardani (2026). Di sisi lain, Dewi





et al. (2026) menunjukkan bahwa kecenderungan *fear of missing out* berkaitan dengan lemahnya kemampuan mengendalikan dorongan untuk terus memantau media sosial, yang pada akhirnya menyulitkan individu mencapai penerimaan diri dan keseimbangan psikologis. Keseluruhan temuan tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara *loneliness* dan *fear of missing out* tidak dapat dipisahkan dari perubahan pola interaksi sosial yang dibentuk oleh ekosistem digital.

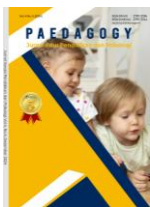
Berangkat dari konteks tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji hubungan langsung antara *loneliness* dan *fear of missing out* pada remaja akhir pengguna media sosial. Fokus tersebut memberikan sudut pandang yang berbeda dibandingkan sebagian besar penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengeksplorasi peran mediator, perilaku adiksi media sosial, maupun kelompok dewasa awal. Remaja akhir dipilih karena berada pada fase perkembangan ketika pencarian identitas, kebutuhan akan penerimaan sosial, dan keterlibatan dalam media sosial berlangsung secara bersamaan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai dinamika psikologis yang berkembang dalam kehidupan digital remaja sekaligus menyediakan landasan empiris bagi penyusunan strategi promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan mental pada kelompok usia tersebut.

METODE PENELITIAN

Kajian ini diarahkan untuk memahami keterkaitan antara pengalaman kesepian dan kecenderungan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja akhir yang aktif menggunakan media sosial di Kota Medan. Pendekatan kuantitatif dipilih karena hubungan antarvariabel menjadi fokus utama analisis. Partisipan yang dilibatkan berusia 18–21 tahun, berdomisili di Kota Medan, menggunakan setidaknya salah satu platform media sosial seperti Instagram, TikTok, atau X, dan menyatakan kesediaannya mengikuti seluruh rangkaian pengumpulan data melalui pemberian *informed consent*. Responden direkrut secara purposif dengan mengacu pada kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, jumlah minimum yang diperlukan adalah 349 orang, dan seluruh data yang dianalisis berasal dari partisipan yang memenuhi karakteristik tersebut.

Data dihimpun secara daring menggunakan Google Form agar akses partisipasi lebih luas dan sesuai dengan kebiasaan penggunaan media digital pada kelompok usia sasaran. Pengukuran kesepian dilakukan menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* (ULS-3) yang dikembangkan oleh Russell (1996), sedangkan kecenderungan FoMO diukur dengan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) dari Przybylski et al. (2013). Instrumen ULS-3 memuat 20 pernyataan dengan empat pilihan respons, sementara skala FoMO terdiri atas 10 pernyataan dengan lima pilihan respons. Sebelum digunakan pada sampel utama, kedua instrumen diuji coba kepada 50 responden. Hasilnya menunjukkan reliabilitas yang tinggi pada skala kesepian dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,925; satu butir tidak memenuhi kriteria sehingga dieliminasi dan tersisa 19 butir valid. Pada skala FoMO, seluruh butir dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,878, sehingga kedua alat ukur dipandang memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

Pengolahan data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Tahap awal difokuskan pada pemeriksaan karakteristik data melalui uji normalitas Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity*. Pemeriksaan tersebut diperlukan untuk memastikan kesesuaian data dengan asumsi analisis yang direncanakan. Karena distribusi data dan pola hubungan antarvariabel tidak sepenuhnya memenuhi asumsi normalitas maupun linearitas, pengujian hipotesis kemudian dialihkan ke teknik korelasi nonparametrik



Spearman's rho. Kebermaknaan hubungan ditentukan berdasarkan nilai signifikansi $p < 0,05$, sedangkan arah dan kekuatan hubungan diinterpretasikan dari koefisien korelasi yang diperoleh.

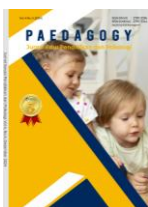
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik subjek penelitian perlu disajikan sebagai dasar untuk memahami konteks populasi yang menjadi sasaran analisis. Informasi demografis memberikan gambaran mengenai latar belakang responden sehingga membantu dalam menginterpretasikan hasil penelitian secara lebih tepat. Penyajian karakteristik responden juga menunjukkan bahwa data diperoleh dari kelompok yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Ringkasan karakteristik subjek penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Umum Subjek Penelitian (N = 350)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	301	86,00%
	Laki-laki	49	14,00%
Usia	18 tahun	72	20,57%
	19 tahun	84	24,00%
	20 tahun	76	21,71%
	21 tahun	118	33,71%
Pendidikan	SMA/Sederajat	136	38,86%
	Diploma	16	4,57%
	Sarjana (S1)	195	55,71%
	Bekerja	3	0,86%
Kepemilikan Teman Dekat	Memiliki	343	98,00%
	Tidak Memiliki	7	2,00%
Media Sosial Utama	Instagram	206	58,86%
	TikTok	136	38,86%
	X	8	2,29%
Durasi Penggunaan/Hari	< 1 jam	17	4,86%
	1–2 jam	50	14,29%
	3–4 jam	118	33,71%
	5–6 jam	81	23,14%
	> 6 jam	84	24,00%
Frekuensi Cek Notifikasi/Hari	< 5 kali	68	19,43%
	5–10 kali	114	32,57%
	11–20 kali	90	25,71%



21–30 kali	38	10,86%
> 30 kali	40	11,43%

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian melibatkan kelompok remaja akhir dengan latar belakang demografis yang beragam namun tetap sesuai dengan kriteria penelitian. Komposisi responden tersebut memberikan dasar yang memadai untuk menggambarkan kondisi pengguna media sosial pada konteks penelitian ini. Variasi karakteristik subjek diharapkan mampu memberikan gambaran yang representatif terhadap fenomena psikologis yang dikaji. Setelah karakteristik responden dipaparkan, tahap berikutnya menyajikan gambaran deskriptif variabel penelitian melalui perbandingan data hipotetik dan data empirik.

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan skor pada setiap variabel penelitian sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Penyajian data hipotetik dan empirik bertujuan memberikan informasi mengenai posisi skor responden terhadap nilai acuan instrumen yang digunakan. Informasi tersebut membantu menjelaskan kecenderungan umum kondisi psikologis responden tanpa memberikan kesimpulan mengenai hubungan antarvariabel. Perbandingan data hipotetik dan data empirik disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik

Variabel	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kesepian (hipotetik)	19	76	47,5	9,5
Kesepian (empirik)	19	76	48,06	13,327
FoMO (hipotetik)	10	50	30	6,6
FoMO (empirik)	10	50	29,85	8,851

Berdasarkan Tabel 2, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor empirik kedua variabel berada dalam rentang pengukuran yang sesuai dengan karakteristik instrumen yang digunakan. Perbandingan antara nilai hipotetik dan empirik memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan tingkat kesepian dan *fear of missing out* (FoMO) pada responden penelitian. Informasi deskriptif tersebut berfungsi sebagai dasar untuk memahami profil data sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Penyajian ini juga menunjukkan bahwa distribusi skor kedua variabel telah tergambar secara umum tanpa memberikan interpretasi mengenai hubungan antarvariabel.

Selain melihat nilai rerata, distribusi kategori setiap variabel juga perlu disajikan untuk memberikan gambaran mengenai penyebaran kondisi responden berdasarkan norma yang digunakan dalam penelitian. Kategorisasi memungkinkan identifikasi kecenderungan tingkat masing-masing variabel pada kelompok responden secara lebih mudah. Penyajian kategori ini melengkapi informasi yang diperoleh dari analisis deskriptif sebelumnya. Hasil kategorisasi kedua variabel disajikan pada Tabel 3.

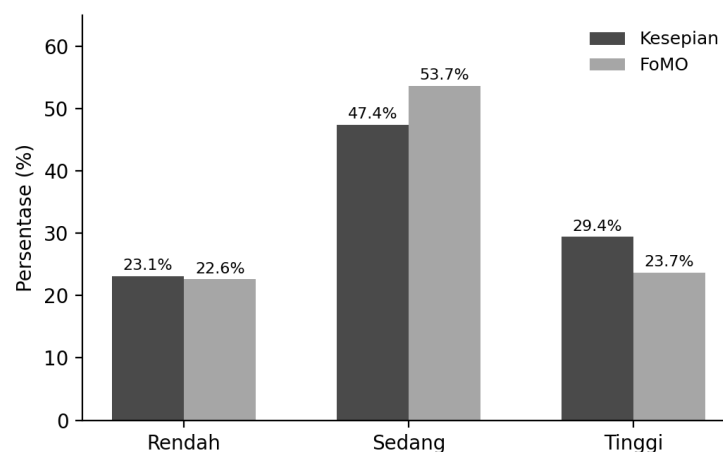
Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kesepian dan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
----------	--------	--------	--------	-------

Kesepian	81 (23,14%)	166 (47,43%)	103 (29,43%)	350 (100%)
FoMO	79 (22,6%)	188 (53,7%)	83 (23,7%)	350 (100%)

Berdasarkan Tabel 3, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat kesepian dan *fear of missing out (FoMO)* responden tersebar pada berbagai kategori pengukuran yang telah ditetapkan. Distribusi tersebut memberikan gambaran mengenai variasi karakteristik psikologis yang dimiliki responden dalam penelitian ini. Penyajian kategorisasi membantu mengidentifikasi kecenderungan umum tingkat kedua variabel pada kelompok yang diteliti tanpa memberikan penjelasan mengenai hubungan atau pengaruh antarvariabel. Dengan demikian, hasil ini berfungsi sebagai deskripsi awal untuk memahami profil responden berdasarkan tingkat kesepian dan *fear of missing out (FoMO)* yang dimiliki.

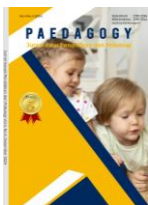
Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kecenderungan distribusi tingkat kesepian dan *fear of missing out (FoMO)*, hasil kategorisasi juga disajikan dalam bentuk visual. Penyajian grafik bertujuan mempermudah pembaca membandingkan pola distribusi kedua variabel secara keseluruhan. Visualisasi ini melengkapi informasi yang telah disajikan dalam bentuk tabel sehingga karakteristik data dapat dipahami dengan lebih mudah. Hasil visualisasi tersebut disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Kategorisasi Kesepian dan FoMO

Berdasarkan Gambar 1, visualisasi menunjukkan pola distribusi kategori pada kedua variabel secara lebih jelas sehingga memudahkan perbandingan kecenderungan tingkat kesepian dan *fear of missing out (FoMO)* pada responden. Penyajian dalam bentuk grafik melengkapi informasi deskriptif yang telah disajikan sebelumnya tanpa mengubah makna hasil penelitian. Visualisasi tersebut memperlihatkan bahwa distribusi data pada kedua variabel memiliki pola yang dapat diamati secara komparatif. Hasil ini menjadi bagian dari deskripsi data sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel.

Analisis berdasarkan aspek dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dimensi penyusun masing-masing variabel penelitian. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi kecenderungan setiap aspek sehingga memberikan informasi yang lebih rinci dibandingkan skor total variabel. Penyajian aspek juga membantu menggambarkan



bagian mana yang lebih dominan muncul pada responden penelitian. Hasil kategorisasi berdasarkan aspek disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Berdasarkan Aspek

Variabel	Aspek	Rendah	Sedang	Tinggi
Kesepian	Emotional Loneliness	30,0%	53,7%	16,3%
Kesepian	Social Loneliness	60,6%	39,4%	0,0%
FoMO	Kognitif	26,0%	38,6%	35,4%
FoMO	Emosional	26,0%	35,1%	38,86%
FoMO	Perilaku	7,7%	18,9%	73,43%

Berdasarkan Tabel 4, distribusi kategori pada setiap aspek menunjukkan adanya variasi kecenderungan di antara dimensi penyusun kedua variabel penelitian. Informasi tersebut memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai karakteristik psikologis responden pada masing-masing aspek. Meskipun demikian, penyajian ini masih bersifat deskriptif dan belum menunjukkan hubungan antara kedua variabel penelitian. Tahap berikutnya dilakukan pengujian asumsi sebagai dasar penentuan teknik analisis yang sesuai.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu ditentukan metode analisis yang sesuai berdasarkan karakteristik data penelitian. Hasil pengujian asumsi menunjukkan bahwa data tidak memenuhi persyaratan untuk menggunakan analisis parametrik sehingga dipilih teknik analisis nonparametrik. Oleh karena itu, hubungan antara variabel kesepian dan *fear of missing out* dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Ringkasan hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

Variabel	Koefisien Korelasi (rs)	Sig. (2-tailed)	N
Kesepian dan FoMO	0,561	0,000	350

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis menunjukkan bahwa pengujian hipotesis telah memberikan dasar statistik untuk menjawab tujuan penelitian mengenai hubungan antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi dan tingkat signifikansi yang diperoleh menjadi acuan dalam menentukan penerimaan atau penolakan hipotesis penelitian. Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan yang dapat dianalisis lebih lanjut dari perspektif teoritis maupun hasil penelitian terdahulu. Pemaknaan terhadap hasil korelasi tersebut akan dibahas secara lebih mendalam pada bagian pembahasan.

Pembahasan

Hubungan positif antara *loneliness* dan *fear of missing out* (FoMO) yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman kesepian pada remaja akhir tidak berhenti pada munculnya perasaan terasing, tetapi juga memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan digital. Ketika kebutuhan akan kedekatan sosial belum terpenuhi, media sosial menjadi ruang yang dianggap mampu menghadirkan rasa keterhubungan melalui



berbagai informasi mengenai kehidupan orang lain. Akan tetapi, akses yang terus-menerus terhadap aktivitas tersebut justru meningkatkan kekhawatiran untuk tertinggal dari pengalaman sosial yang sedang berlangsung. Fenomena ini memperlihatkan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencari keterhubungan sekaligus menjadi pemicu munculnya tekanan psikologis. Interpretasi tersebut sejalan dengan konsep yang dikemukakan Peplau dan Perlman mengenai *loneliness* sebagai kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang benar-benar dimiliki individu. Pandangan tersebut diperkuat oleh Mansfield et al. (2021), yang menegaskan bahwa kualitas relasi lebih menentukan pengalaman kesepian dibandingkan banyaknya hubungan sosial, serta didukung oleh Bonfanti et al. (2023), yang menunjukkan bahwa perubahan tingkat *loneliness* dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan perubahan pengalaman FoMO.

Hubungan tersebut juga dapat dipahami melalui perspektif *Self-Determination Theory*, khususnya kebutuhan dasar akan *relatedness*. Remaja akhir berada pada fase perkembangan ketika penerimaan sosial dan keberadaan dalam kelompok menjadi bagian penting dari pembentukan identitas. Ketika kebutuhan tersebut belum terpenuhi melalui interaksi langsung, media sosial sering dimanfaatkan sebagai alternatif untuk mempertahankan kedekatan dengan lingkungan sosial. Namun, keterhubungan yang dibangun melalui ruang digital tidak selalu memberikan kepuasan emosional yang sama dengan hubungan interpersonal yang nyata. Sebaliknya, paparan terhadap berbagai representasi kehidupan orang lain dapat memunculkan perbandingan sosial yang semakin intens. Hardman Taylor et al. (2022) menjelaskan kondisi ini sebagai paradoks media sosial, yaitu situasi ketika meningkatnya konektivitas tidak selalu diikuti oleh meningkatnya kualitas hubungan sosial. Dengan demikian, FoMO dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai respons terhadap kebutuhan relasional yang belum terpenuhi, bukan semata-mata akibat tingginya penggunaan media sosial.

Distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk *loneliness* maupun FoMO. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua kondisi tersebut telah menjadi bagian dari pengalaman sehari-hari remaja akhir pengguna media sosial, meskipun belum berkembang menjadi masalah psikologis yang berat. Analisis lebih lanjut memperlihatkan bahwa aspek *emotional loneliness* lebih dominan dibandingkan *social loneliness*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan utama responden bukan terletak pada terbatasnya jumlah hubungan sosial, melainkan pada belum terpenuhinya kebutuhan akan kedekatan emosional dalam relasi yang dimiliki. Penjelasan ini selaras dengan Mansfield et al. (2021), yang menempatkan kualitas hubungan sebagai faktor utama pembentuk pengalaman kesepian, serta diperkuat oleh Putri et al. (2025), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial yang bermakna dan kemampuan *self-compassion* lebih berperan dalam mengurangi kesepian dibandingkan sekadar memiliki banyak teman.

Pada sisi lain, FoMO dalam penelitian ini lebih banyak tercermin melalui aspek perilaku dibandingkan aspek kognitif maupun emosional. Kebiasaan memeriksa notifikasi secara berulang, mengikuti pembaruan media sosial tanpa jeda, serta dorongan untuk terus mengetahui aktivitas orang lain menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berupa pengalaman psikologis, tetapi telah termanifestasi dalam perilaku sehari-hari. Perilaku tersebut dapat dipahami sebagai upaya mempertahankan rasa memiliki terhadap kelompok sosial, meskipun dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan ketergantungan terhadap media sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian Fadillah et al. (2026), yang menemukan hubungan antara FoMO dan kecanduan media sosial pada remaja. Jing et al. (2025) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* juga menunjukkan bahwa FoMO, *loneliness*, dan kecanduan media sosial saling





berkaitan serta berasosiasi dengan meningkatnya risiko kecemasan dan depresi, sehingga perilaku digital yang berlebihan dapat menjadi bagian dari siklus psikologis yang semakin memperkuat pengalaman kesepian.

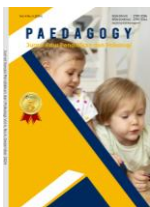
Hasil penelitian ini memperkuat konsistensi temuan berbagai penelitian sebelumnya mengenai hubungan positif antara *loneliness* dan FoMO. Sangadah dan Widyarto (2023), Arifiani dan Mahanani (2023), serta Luth dan Maryam (2024) sama-sama menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan FoMO yang lebih besar. Penelitian Akbar et al. (2025) bahkan memperlihatkan bahwa FoMO dapat berperan sebagai mediator antara kesepian dan kecanduan media sosial. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan perspektif yang berbeda karena secara khusus memfokuskan analisis pada remaja akhir sebagai kelompok yang sedang berada pada fase transisi menuju dewasa. Pada periode perkembangan tersebut, kebutuhan akan validasi sosial, penerimaan dari kelompok sebaya, dan pencarian identitas berlangsung secara bersamaan, sehingga pengalaman kesepian lebih mudah berkembang menjadi kekhawatiran untuk tertinggal dari berbagai aktivitas sosial yang ditampilkan di media digital.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa media sosial tidak selalu berfungsi sebagai solusi atas kebutuhan relasi yang belum terpenuhi. Upaya mencari keterhubungan melalui aktivitas digital memang dapat memberikan rasa bahwa individu tetap menjadi bagian dari kelompok sosialnya. Namun, semakin tinggi intensitas pemantauan terhadap kehidupan orang lain, semakin besar pula peluang munculnya perbandingan sosial dan ketidakpuasan terhadap pengalaman diri sendiri. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa media sosial dapat memperkuat hubungan antara *loneliness* dan FoMO. Interpretasi ini sejalan dengan Miranda dan Nurullah (2026), yang menjelaskan bahwa FoMO berkembang karena dorongan untuk terus mengikuti dinamika sosial di ruang digital. Ningsih dan Lubis (2026) juga menunjukkan bahwa tingginya FoMO berkaitan dengan penurunan kesehatan mental, sehingga pengelolaan penggunaan media sosial menjadi bagian penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi FoMO tidak cukup dilakukan dengan membatasi penggunaan media sosial, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan kualitas hubungan interpersonal. Dominannya aspek *emotional loneliness* mengisyaratkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan rasa aman, kedekatan emosional, dan dukungan sosial berpotensi lebih efektif dibandingkan sekadar memperluas jaringan pertemanan. Pada saat yang sama, kemampuan regulasi diri juga perlu dikembangkan agar remaja mampu menggunakan media sosial secara lebih adaptif dan tidak bergantung pada validasi yang diperoleh dari lingkungan digital. Dalam konteks tersebut, pendekatan *mindfulness* yang dikemukakan oleh Purnami et al. (2026) dapat menjadi alternatif untuk membantu individu mengelola dorongan memantau media sosial sekaligus meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman emosional yang sedang dialami.

Penelitian ini memberikan kontribusi dengan memperlihatkan bahwa hubungan antara *loneliness* dan FoMO pada remaja akhir tidak hanya tampak pada tingkat variabel, tetapi juga tercermin melalui dominannya aspek *emotional loneliness* dan perilaku FoMO. Temuan tersebut memperkaya pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari keterlibatan remaja dalam media sosial, khususnya ketika kekosongan emosional mendorong individu mencari keterhubungan melalui ruang digital. Hasil ini sejalan dengan Bulut (2026), yang menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki peran penting dalam hubungan antara FoMO dan kecanduan media sosial. Meskipun demikian, hasil penelitian perlu dipahami dengan





mempertimbangkan keterbatasan desain korelasional yang belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat serta penggunaan instrumen *self-report* yang berpotensi menimbulkan *response bias*. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, melibatkan responden dengan karakteristik yang lebih beragam, serta memasukkan variabel seperti regulasi emosi, *self-compassion*, dukungan sosial, dan intensitas penggunaan media sosial agar dinamika hubungan antara *loneliness* dan FoMO dapat dipahami secara lebih komprehensif.

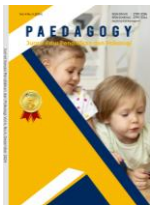
KESIMPULAN

Loneliness dan *fear of missing out* (FoMO) pada remaja akhir memperlihatkan hubungan yang menggambarkan dinamika psikologis khas kehidupan di era digital. Kebutuhan untuk merasa diterima dan tetap terhubung dengan lingkungan sosial ternyata tidak selalu terpenuhi melalui tingginya aktivitas di media sosial. Sebaliknya, ketika kedekatan emosional dalam hubungan interpersonal belum dirasakan secara memadai, ruang digital cenderung menjadi tempat untuk mencari keterhubungan sekaligus memunculkan kekhawatiran akan pengalaman sosial yang terlewat. Perspektif ini menegaskan bahwa FoMO lebih tepat dipahami sebagai bagian dari proses psikologis yang berkaitan dengan kualitas relasi yang dimiliki individu, bukan semata-mata sebagai konsekuensi dari intensitas penggunaan media sosial. Dalam konteks tersebut, penelitian ini memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi sosial dengan menghadirkan bukti empiris mengenai keterkaitan *loneliness* dan FoMO pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Medan.

Makna temuan ini melampaui hubungan statistik antardua variabel. Penguatan kualitas hubungan interpersonal, tersedianya dukungan sosial yang bermakna, serta kemampuan menggunakan media sosial secara lebih sadar menjadi aspek yang saling melengkapi dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, keluarga, institusi pendidikan, dan praktisi psikologi memiliki ruang untuk mengembangkan program psikoedukasi dan pendampingan yang tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan media sosial, tetapi juga pada pembentukan relasi yang lebih suportif dan penguatan literasi digital. Meskipun demikian, dinamika FoMO masih membuka banyak ruang eksplorasi. Faktor-faktor seperti harga diri, regulasi emosi, pemenuhan kebutuhan *relatedness*, dan intensitas penggunaan media sosial berpotensi memberikan penjelasan yang lebih utuh mengenai mekanisme yang mendasari fenomena tersebut. Penggunaan desain longitudinal maupun pendekatan mediasi dan moderasi pada penelitian mendatang diharapkan mampu memperdalam pemahaman mengenai proses psikologis tersebut serta memperluas dasar empiris bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, P. I. N., Saragih, S., & Ariyanto, E. A. (2025). Fear of Missing Out sebagai mediator kesepian dan kecanduan media sosial pada pengguna *dating app*. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i02.12777>
- Arifiani, Z. N., & Mahanani, F. K. (2023). The relationship between loneliness and fear of missing out on students of the State University of Semarang. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 2(4), 117–126. <https://ukinstitute.org/journals/4/njbss/article/view/42>



- Aulia, P. O., & Ningrum, F. K. (2024). Hubungan keterhubungan sosial dan kesepian pada mahasiswa. *Journal of Life Span Development*, 2(3), 140–148. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/jlsd/article/view/1256>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F. M., Cellini, N., & Lo Coco, G. (2023). Loneliness and fear of missing out in daily life: An experience sampling study. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04486-4>
- Bulut, A. (2026). The mediating role of loneliness in the association between fear of missing out and social media addiction among university students. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/10911359.2026.2695060>
- Dewi, I., Qolbi, A. N., & Fauziah, A. (2026). Komparasi tren FOMO terhadap konsep *Qana'ah* pada pengguna media sosial. *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 3(1), 125–135. <https://ziaresearch.or.id/index.php/fatih/article/view/383>
- Etika, A. N., Agnes, Y. L. N., Yunalia, E. M., & Prayogi, I. S. (2024). Perilaku *sedentary* pada remaja akhir berdasarkan banyaknya akun media sosial yang dimiliki. *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), 76–85. <https://doi.org/10.14710/hnhhs.6.2.2023.76-85>
- Fadillah, A., Astuti, W., & Julistia, R. (2026). Hubungan *Fear of Missing Out (FOMO)* dengan kecanduan media sosial pada remaja. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 9–21. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/21397>
- Fatoni, A. R., & Ardani, T. A. (2026). Studi *literature*: Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 2(1), 1–9. <https://ejournal.lli.or.id/index.php/JKPI/article/view/142>
- Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., & Tianmin, Z. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, *FoMO*, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(9), e0329466. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0329466>
- Kabi, T. A. F., & Fahmawati, Z. N. (2026). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua terhadap kesepian remaja. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(2), 2040–2049. <https://doi.org/10.54371/jiip.v9i2.10681>
- Luth, F. I. P., & Maryam, E. W. (2024). *Fear of Missing Out (FOMO)*, loneliness, and social media addiction in early adults. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 8(2), 134–149. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v8i2.9208>
- Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K., & Golding, A. (2021). A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11522. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111522>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out (FOMO)* pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148–157. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/9139>
- Miranda, A., & Nurullah, M. (2026). Analisis makna dan dampak *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa di era media sosial. *Journal of Educational Psychology and Social Well-being*, 1(1), 45–59. <https://journal.sigufi.com/index.php/jepsow/article/view/143>
- Ningsih, T. R., & Lubis, H. (2026). Hubungan *Fear of Missing Out (FOMO)* dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Deztron Indonesia tahun 2026. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 4(3), 2198–2211. <https://doi.org/10.69693/ijim.v4i3.1478>



- Nurhasanah, A. (2024). Fenomena *FOMO* (*Fear of Missing Out*) pada masyarakat perkotaan di Indonesia. *Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(2), 97–106. <https://doi.org/10.59613/jipb.v2i2.199>
- Purnami, K. M. S., Lasmawan, I. W., & Parmiti, D. P. (2026). Fenomena *Fear of Missing Out* (*FoMO*) dan upaya pemulihan kesehatan mental siswa SMK di Kabupaten Buleleng melalui pendekatan konseling *mindfulness*: Sebuah studi fenomenologis. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(3), 2369–2382. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/5465>
- Putri, E. N. A., Noviekayati, I. G. A. A., & Ananta, A. (2025). Mengelola kesepian: *Self-compassion* dan dukungan sosial dalam kehidupan mahasiswa rantau. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(4), 487–494. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/133421>
- Sangadah, K., & Widyarto. (2023). Hubungan antara kesepian dengan *fear of missing out* pada siswa SMA di Tulungagung. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.182>
- Taylor, S. H., Zhao, P., & Bazarova, N. N. (2022). Social media and close relationships: a puzzle of connection and disconnection. *Current opinion in psychology*, 45, 101292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.004>
- Zahra, S. F., & Kustanti, E. R. (2023). Hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan pengungkapan diri melalui media sosial pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 12(2), 112–120. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28671>