

# HUBUNGAN SYNDROME FEAR OF MISSING OUT (FoMO) DAN TINGKAT ANXIETY SOSIAL TERHADAP REMAJA ADIKSI SOSIAL DI KELAS X BDP SMK NEGERI 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>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan  
Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, Banjarmasin

<sup>1,2,3</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling

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

## ABSTRAK

Permasalahan yang sedang berkembang di kalangan peserta didik adalah perilaku kecanduan atau adiksi game online dan smartphone sehingga menimbulkan permasalahan salahsatunya prokrastinasi akademik. Permasalahan yang ingin diteliti adalah apakah dari ketiga permasalahan tadi memiliki hubungan satu sama lain nya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan adiksi game online dan smartphone terhadap prokrastinasi akademik pesertadidik di SMKN 1 Martapura. Metode Penelitian dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif untuk mencari hubungan. Hasil penelitan ini adalah terdapat hubungan antara adiksi game online dan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai sig  $0,036 < 0,05$ , lalu adanya hubungan antara adiksi smartphone terhadap prokrastinasi akademik yaitu nilai sig  $0,001 < 0,05$ , dan adanya hubungan antara adiski game online dan smartphone terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai sig  $0,001 < 0,05$ . Kesimpulan adanya hubungan antara adiksi game online dan smartphone terhadap prokrastinasi akademik di SMKN 1 Martapura. Saran peneliti untuk peneliti selanjutnya untuk menjangkau populasi yang lebih beragam sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Perubahan Perkembangan Seksualitas (Studi Kasus SMA Muhammadiyah 1 Curup Rejang Lebong) (Doctoral dissertation, IAIN Curup).
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- 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.
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the arabic social media addiction scale. *Journal of addiction*, 2015.
- 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).
- 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).
- APJII, 2019. Survei Internet Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia 2019 Diunduh dari laman <https://www.apji.or.id/survei> 2017.
- 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).
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Azmi, N. (2019) Hubungan Fear Of Missing Out (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Balakrishnan, V., & Shamim, A. (2013). Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1342-1349.
- 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).
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. *Psychiatric Quarterly*, 87(3), 493-500.

- 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.
- 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.
- Dwiyanti, R. (2020). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z.
- Eijnden, R. J. V. D., Lemmens, J., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- 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.
- 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.
- Febry, A., & Safitri, D. (2021). Dismilaritas Kecanduan Pemakaian Media Sosial Generasi Y dan Generasi Z. *Edukasi IPS*, 5(2), 37-45.
- 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.
- Grau, S., Kleiser, S., & Bright, L. (2019). Exploring social media addiction among student Millennials. *Qualitative Market Research: An International Journal*.
- 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.
- Hayani, H. (2021). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja. *Humanistik'45*, 9(1), 15-25.
- 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).
- 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).
- Hurley, L. N. (2018). The relationship between resilience, coping, and social media.

- 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.
- 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).
- 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).
- 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).
- Kurnia, R. (2019) Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Bandar Lampung
- 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.
- Marcellyna, C. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Sosial Dengan Kuantitas Merokok Pada Remaja Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Milošević-Dorđević, 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.
- Mudrikah, C. (2019). Hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Mulyani, I., Rahardjo, W., Citra, A. F., Damariyanti, M., Saputra, M., 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*.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- Punkasaningtiyas, R. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- R, sudyatmoko, 2015. Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI,
- Sarwono, S.S., (2009). Pengantar Psikologi Umum. Depok: PT. RajaGrafindo Persada, Depok
- Solihah, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- 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.
- Triandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 614-619.
- 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.
- 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.
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41-46.