

# **PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* TERHADAP KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM**

**Maria Giovanni Ratna Shinta Harut**

**10520581**

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

## **ABSTRAK**

*Media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi individu dalam tahap dewasa awal. Salah satu fenomena psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu ketakutan akan kehilangan informasi atau pengalaman berharga yang dialami orang lain. FOMO berpotensi memicu kecanduan media sosial, di mana individu merasa sulit mengontrol penggunaan Instagram dan menghabiskan waktu secara berlebihan dalam Instagram tersebut. Penelitian mengenai pengaruh FOMO terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal penting untuk dilakukan karena kelompok usia ini merupakan pengguna aktif media sosial yang rentan terhadap dampak psikologis negatif. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Responden dalam penelitian ini berjumlah 117 dan sampel dalam penelitian ini merupakan dewasa awal usia 18-30 tahun yang menggunakan Instagram dengan durasi penggunaan 3-5 jam. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek fear of missing out dan aspek-aspek kecanduan media sosial. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh nilai F sebesar 170.283 dengan signifikansi sebesar 0.000. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya terdapat pengaruh fear of missing out terhadap kecanduan media sosial yang sangat besar yaitu 59,4% dan sisanya sebesar 40,6% merupakan variabel-variabel lain diluar penelitian.*

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out*, Kecanduan Media Sosial, Dewasa Awal, Instagram