

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM
TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
(Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya,
Kota Bekasi)**

Oleh:

**Bunga Puspitasari Sri Shaleha¹
Trisnawawati Kusumawardhani²**

Institut Bisnis Muhammadiyah Bekasi

Alamat: JL. Sersan Aswan, RT.002/RW.009, Margahayu, Bekasi Timur, Bekasi, West
Java (17113).

Korespondensi Penulis: bungapshaleha@gmail.com, trsinawati@ibm.ac.id

Abstract. *Instagram has become an important part of everyday life in urban communities, especially among adolescents and young adults. As its popularity increases, psychological challenges such as Fear of Missing Out (FoMO) are also being observed. FoMO refers to the anxiety that arises when people feel left out after seeing others' social experiences online. This study was inspired by frequent Instagram use among individuals aged 17 to 27 in RT 003/RW 003, Pekayon Jaya Urban Village, Bekasi City, a group considered at risk of developing FoMO. The primary aim of this research is to assess whether the intensity of Instagram use, measured by how often and how long participants use the platform as well as their emotional involvement, is related to FoMO levels within this group. A quantitative research design was applied using a correlational survey. The study included 55 purposively selected respondents. Data collection used a Likert-scale questionnaire that assessed both Instagram usage patterns and the degree of FoMO, based on the conceptualization by Przybylski. The results from statistical analyses showed there is a significant positive relationship between how intensely participants use Instagram and their FoMO levels. Participants who reported more frequent, longer, and more emotionally engaged Instagram use were also more likely to experience FoMO.*

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM
TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
(Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya,
Kota Bekasi)**

These findings support the Uses and Gratifications Theory as well as the Social Comparison Theory, both of which suggest that social media acts not only as a source of entertainment and information but also as a space for individuals to compare themselves to others. The study underlines the importance of digital literacy to help minimize negative psychological effects and recommends that future research examine additional aspects like content type, emotional regulation, and self-concept as possible mediating factors.

Keywords: *FoMO, Instagram, Psychological Well-being, Social Media, Usage Intensity.*

Abstrak. Instagram telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat perkotaan, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Pertumbuhan pengguna Instagram yang signifikan membawa dampak psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), yang ditandai dengan kecemasan akibat merasa tertinggal dari aktivitas atau pengalaman sosial yang dilihat di media sosial. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya penggunaan Instagram pada individu berusia 17–27 tahun di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya, Kota Bekasi, kelompok yang rentan mengalami FoMO. Penelitian ini bertujuan meneliti apakah intensitas penggunaan Instagram, yang meliputi frekuensi, durasi, dan keterlibatan emosional, berkorelasi dengan tingkat FoMO di kalangan responden tersebut. Studi menggunakan metode kuantitatif dengan survei korelasional. Sebanyak 55 responden dipilih dengan teknik purposive sampling, lalu diminta mengisi kuesioner skala Likert guna mengukur kebiasaan menggunakan Instagram serta tingkat FoMO berdasarkan teori Przybylski. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dengan tingkat FoMO pada responden penelitian. Artinya, semakin sering dan terlibat seseorang dalam menggunakan Instagram, kecenderungan mereka untuk merasakan FoMO juga semakin besar. Temuan ini memperkuat teori *Uses and Gratifications* serta *Social Comparison Theory* bahwa media sosial tidak hanya menyediakan hiburan dan informasi, tapi juga menjadi ruang untuk membandingkan diri. Penulis menyarankan pentingnya literasi digital sebagai langkah pencegahan dampak

negatif, dan penelitian lanjutan terkait faktor mediasi seperti jenis konten, regulasi emosi, dan konsep diri.

Kata Kunci: FoMO, Instagram, Intensitas Penggunaan, Kesehatan Mental, Media Sosial.

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi komunikasi dan digitalisasi telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial masyarakat modern. Salah satu platform media sosial yang paling menonjol dan dominan digunakan adalah Instagram. Platform ini memungkinkan penggunanya untuk berbagi momen, mengekspresikan diri, serta membangun citra diri secara visual dalam waktu yang sangat cepat. Meningkatnya penggunaan Instagram, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, menimbulkan tantangan psikologis baru, salah satunya adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas yang timbul ketika seseorang merasa tertinggal dari aktivitas sosial yang dialami oleh orang lain.

Permasalahan utama dalam penelitian ini berangkat dari observasi awal di lingkungan RT 003/RW 003 Kelurahan Pekayon Jaya, Kota Bekasi, yang memiliki tingkat penetrasi internet tinggi serta dominasi kelompok usia muda yang aktif dalam menggunakan Instagram. Banyak individu pada rentang usia 17–27 tahun di wilayah tersebut menunjukkan keterikatan emosional tinggi terhadap media sosial. Dalam banyak kasus, hal ini memunculkan indikasi kecemasan, rasa tidak tenang, hingga kebutuhan berlebihan untuk terus online demi mengetahui aktivitas sosial teman-teman mereka. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan penting mengenai sejauh mana intensitas penggunaan Instagram berkontribusi terhadap munculnya perasaan FoMO.

Wawasan dan rencana pemecahan masalah disusun melalui pendekatan kuantitatif yang objektif. Penelitian ini menggunakan metode survei korelasional untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan tingkat FoMO. Variabel intensitas mencakup frekuensi penggunaan harian, durasi penggunaan, dan keterlibatan emosional pengguna terhadap platform tersebut. FoMO diukur berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013). Dengan menggunakan teknik purposive sampling, sebanyak 55 responden dipilih dari kelompok usia sasaran. Analisis data dilakukan dengan regresi linier sederhana menggunakan bantuan *software* SPSS, untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antarvariabel yang diteliti.

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM
TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
(Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya,
Kota Bekasi)**

Kajian teoretik dalam penelitian ini mengacu pada dua teori utama, yaitu *Uses and Gratifications Theory* dan *Social Comparison Theory*. Teori U&G menjelaskan bahwa individu secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu seperti aktualisasi diri, keterhubungan sosial, dan pencarian hiburan. Ketika gratifikasi ini tidak tercapai, individu bisa mengalami frustrasi atau ketidakpuasan, yang dapat memicu gejala seperti FoMO. Sementara itu, teori perbandingan sosial yang diperkenalkan oleh Festinger (1954) menyebutkan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dalam menilai posisi sosialnya. Media sosial seperti Instagram memfasilitasi proses ini karena penggunaannya sangat visual, selektif, dan sering kali menampilkan sisi terbaik dari kehidupan orang lain.

Namun, terdapat *gap research* dalam konteks ini. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di luar negeri dengan latar budaya dan sosial yang berbeda. Penelitian lokal dengan fokus pada masyarakat urban Indonesia, terutama komunitas setingkat RT/RW dengan dinamika sosial yang unik, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut serta memperkaya literatur akademik dalam konteks komunikasi digital dan psikologi sosial di Indonesia.

Tujuan dari penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap tingkat FoMO di lingkungan RT 003/RW 003, Pekayon Jaya, Kota Bekasi. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dengan tingkat FoMO, mengukur seberapa besar pengaruh frekuensi, durasi, dan keterlibatan emosional dalam penggunaan Instagram terhadap tingkat FoMO, serta menyajikan gambaran empiris mengenai pola penggunaan media sosial dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis penggunanya.

Harapan dari penelitian ini, selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori komunikasi, juga dapat menjadi landasan bagi pihak-pihak terkait, seperti pendidik, praktisi kesehatan mental, dan pemerintah lokal dalam menyusun strategi literasi digital. Diharapkan hasil penelitian ini mampu mendorong kesadaran masyarakat, khususnya generasi muda, untuk lebih bijak dan reflektif dalam menggunakan media sosial agar terhindar dari dampak psikologis negatif seperti FoMO.

KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini mengkaji dua variabel utama, yaitu intensitas penggunaan Instagram sebagai variabel independen, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel dependen. Keduanya dianalisis dalam bingkai teori komunikasi massa dan psikologi sosial yang relevan.

Teori Uses and Gratifications (U&G)

Teori ini dikembangkan oleh Blumler dan Katz (1974), dan menjelaskan bahwa individu secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti hiburan, keterhubungan sosial, dan pencarian informasi. Instagram, sebagai media sosial berbasis visual, menjadi sarana populer bagi pengguna untuk mendapatkan validasi sosial dan menampilkan eksistensi diri. Namun, ketika gratifikasi ini tidak terpenuhi, bisa timbul perasaan frustrasi atau kecemasan sosial.

Social Comparison Theory

Teori ini dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain guna mengevaluasi diri mereka sendiri. Media sosial memperkuat proses ini karena pengguna cenderung menampilkan kehidupan ideal yang sering kali tidak realistis. Dalam konteks Instagram, perbandingan sosial dapat memicu perasaan tidak cukup, tertinggal, atau kecemasan—yang dikenal sebagai FoMO.

Fear of Missing Out (FoMO)

FoMO pertama kali dikonseptualisasikan oleh Przybylski et al. (2013) sebagai perasaan cemas dan takut ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman menarik yang dilakukan orang lain. FoMO ditandai dengan keinginan untuk terus terkoneksi secara daring dan keterlibatan sosial secara berlebihan. Hal ini relevan dalam konteks penggunaan Instagram yang didominasi oleh konten sosial dan interaktif.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) (Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya, Kota Bekasi)

Penelitian oleh Elhai et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berhubungan dengan meningkatnya tingkat FoMO dan gejala kecemasan. Kim & Park (2022) juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki korelasi positif dengan FoMO, terutama pada kelompok usia muda. Di Indonesia, studi oleh Nasution (2024) dan Cahyani & Pangestuti (2023) menunjukkan bahwa pengguna media sosial dengan keterlibatan emosional tinggi lebih rentan mengalami gangguan kesejahteraan psikologis, termasuk FoMO.

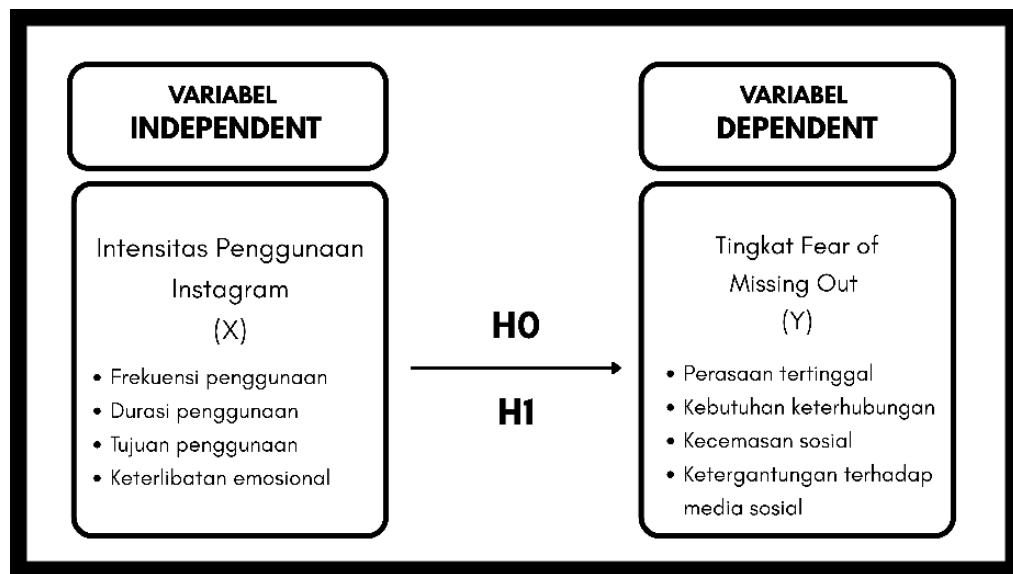
Pengembangan Hipotesis

Berdasarkan teori dan temuan penelitian sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna usia 17–27 tahun di RT 003/RW 003 Pekayon Jaya, Bekasi.

Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel bebas yaitu intensitas penggunaan Instagram (yang mencakup frekuensi, durasi, dan keterlibatan emosional) dengan variabel terikat yaitu tingkat FoMO. Berdasarkan teori U&G dan *Social Comparison*, semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, maka semakin tinggi kemungkinan individu mengalami FoMO. Proses ini dimediasi oleh faktor psikologis seperti pencarian validasi sosial, kebutuhan akan penerimaan, serta dorongan untuk tetap terhubung dengan pengalaman sosial orang lain.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Sumber : Olah Data Peneliti, 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Rancangan ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu intensitas penggunaan Instagram sebagai variabel bebas dan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel terikat. Penelitian dilakukan pada masyarakat usia 17–27 tahun di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya, Kecamatan Bekasi Selatan, Kota Bekasi. Lokasi ini dipilih karena merupakan wilayah urban yang memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, serta menunjukkan indikasi munculnya gejala FoMO dalam interaksi sosial digital.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengguna Instagram berusia 17 hingga 27 tahun yang berdomisili di wilayah tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Sebanyak 55 responden dipilih sebagai sampel karena dianggap memenuhi kriteria aktif menggunakan Instagram dan berada dalam kelompok usia yang rentan terhadap fenomena FoMO.

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) (Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya, Kota Bekasi)

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden. Kuesioner dirancang dalam bentuk skala Likert 5 poin dan terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama mengukur intensitas penggunaan Instagram, yang dioperasionalkan melalui tiga indikator: frekuensi (seberapa sering menggunakan), durasi (berapa lama dalam sehari menggunakan), dan keterlibatan emosional (tingkat keterikatan atau kedekatan emosional dengan aktivitas di Instagram). Bagian kedua mengukur tingkat FoMO berdasarkan indikator yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013), seperti kecemasan ketika tidak membuka media sosial, ketakutan tertinggal informasi, serta dorongan untuk terus online dan terhubung dengan aktivitas sosial teman-teman secara daring.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian divalidasi melalui uji validitas dan reliabilitas. Validitas diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, sedangkan reliabilitas diuji dengan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item dalam instrumen dinyatakan valid dan reliabel, sehingga layak digunakan dalam pengumpulan data.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan bantuan software SPSS versi terbaru. Analisis ini digunakan untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari intensitas penggunaan Instagram terhadap tingkat FoMO. Hasil dari analisis ini akan menunjukkan seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat serta arah hubungan antara keduanya. Semua data dianalisis dengan tingkat signifikansi 5% ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna usia 17–27 tahun di wilayah RT 003/RW 003, Pekayon Jaya, Kota Bekasi. Berdasarkan hasil analisis data,

diperoleh temuan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dan tingkat FoMO. Semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, baik dari sisi frekuensi, durasi, maupun keterlibatan emosional, semakin tinggi pula kecenderungan pengguna mengalami FoMO. Temuan ini menjawab rumusan masalah utama dalam penelitian dan mengonfirmasi hipotesis yang telah diajukan sebelumnya.

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa kuesioner yang diberikan kepada responden benar-benar mampu mengukur variabel yang dimaksud secara sah dan tepat. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel pada taraf signifikansi 0,05. Pengujian dilakukan menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* dengan pengujian dua arah (*two-tailed test*). Dengan jumlah responden sebanyak 55 orang, derajat kebebasan (df) dihitung menggunakan rumus $df = n - 2$, sehingga diperoleh $df = 53$. Berdasarkan tabel r pada signifikansi 0,05 dan $df = 53$, maka nilai r -tabel adalah 0,226. Dengan demikian, item instrumen dinyatakan valid apabila memiliki nilai r -hitung $> 0,226$.

Validitas Instrumen Variabel Penggunaan Instagram (X)

Tabel 1 *Tabel Uji Validitas Penggunaan Instagram (X)*

Variabel	Item	Korelasi		Hasil Uji
		r-Hitung	r-Tabel	
Penggunaan Instagram (X)	1	0,457	0,226	Valid
	2	0,759	0,226	Valid
	3	0,684	0,226	Valid
	4	0,572	0,226	Valid
	5	0,603	0,226	Valid
	6	0,604	0,226	Valid
	7	0,626	0,226	Valid
	8	0,697	0,226	Valid

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM
TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
(Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya,
Kota Bekasi)**

9	0,650	0,226	Valid
10	0,421	0,226	Valid
11	0,618	0,226	Valid
12	0,377	0,226	Valid
13	0,683	0,226	Valid
14	0,630	0,226	Valid
15	0,530	0,226	Valid
16	0,715	0,226	Valid
17	0,662	0,226	Valid
18	0,660	0,226	Valid
19	0,741	0,226	Valid
20	0,643	0,226	Valid

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item pada variabel Penggunaan Instagram (X) memiliki nilai $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ (0,226), sehingga dinyatakan valid. Dengan demikian, instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas dan layak untuk mengukur intensitas penggunaan Instagram dalam penelitian ini.

Validitas Instrumen Variabel *Fear of Missing Out* (Y)

Tabel 2 Tabel Uji Validitas *Fear of Missing Out* (Y)

Variabel	Item	Korelasi		Hasil Uji
		r-Hitung	r-Tabel	
<i>Fear of Missing Out</i> (Y)	1	0,762	0,226	Valid
	2	0,692	0,226	Valid
	3	0,762	0,226	Valid
	4	0,807	0,226	Valid
	5	0,837	0,226	Valid

6	0,738	0,226	Valid
7	0,414	0,226	Valid
8	0,824	0,226	Valid
9	0,702	0,226	Valid
10	0,857	0,226	Valid
11	0,874	0,226	Valid
12	0,804	0,226	Valid
13	0,856	0,226	Valid
14	0,869	0,226	Valid
15	0,788	0,226	Valid
16	0,789	0,226	Valid
17	0,860	0,226	Valid
18	0,620	0,226	Valid
19	0,874	0,226	Valid
20	0,812	0,226	Valid

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Uji Reliabilitas

Setelah seluruh item dinyatakan valid, tahap selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas guna memastikan bahwa instrumen mampu memberikan hasil yang konsisten dan stabil dalam pengukuran berulang. Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan teknik Cronbach's Alpha, yang bertujuan mengukur konsistensi internal antarbutir dalam satu konstruk variabel. Berdasarkan pendapat Nunnally dan Bernstein (1994), suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha minimal sebesar 0,60. Dengan demikian, hasil pengujian reliabilitas yang memenuhi kriteria tersebut menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat keandalan yang baik dan layak dijadikan alat ukur.

Tabel 3 *Tabel Uji Reliabilitas Instrumen*

Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai Kritis	Keterangan
----------	------------------	--------------	------------

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM
TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
(Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya,
Kota Bekasi)**

Penggunaan Instagram (X)	0,966	0,60	Reliabel
<i>Fear of Missing Out</i> (Y)	0,915	0,60	Reliabel

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, seluruh variabel dalam penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha > 0,60, yang berarti instrumen dinyatakan reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item kuesioner memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat digunakan secara akurat dan stabil dalam mengukur variabel penelitian, serta layak dijadikan dasar dalam pengujian hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan tingkat FoMO.

Pengujian Persyaratan Data

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal, karena distribusi normal merupakan syarat dalam analisis statistik parametrik seperti regresi linier dan uji hipotesis. Pengujian dilakukan terhadap variabel kecanduan Instagram (X) dan *Fear of Missing Out* (Y) menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi > 0,05. Uji ini penting untuk memastikan bahwa teknik analisis yang digunakan sesuai dengan karakteristik data yang dianalisis.

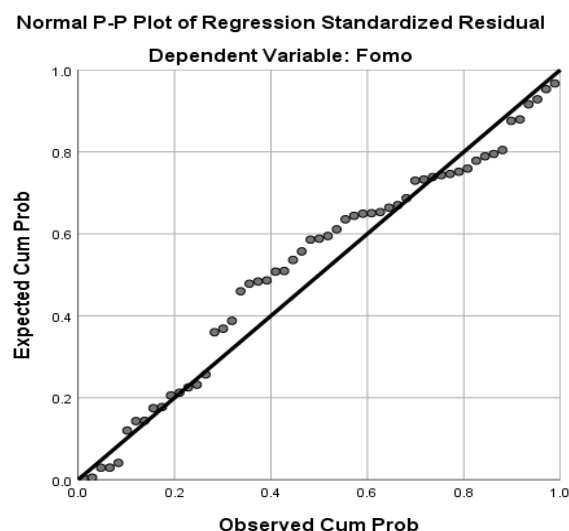
**Tabel 4 *Tabel Uji Normalitas*
*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test***

		Unstandardized Residual
N		55
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.32226128
Most Extreme Differences	Absolute	.133

	Positive	.084
	Negative	-.133
Test Statistic		.133
Asymp. Sig. (2-tailed)		.017 ^c

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov terhadap data residual dari model regresi dengan jumlah sampel 55. Hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,017, yang berarti data residual tidak berdistribusi normal karena nilai tersebut $< 0,05$. Meskipun demikian, distribusi residual juga divisualisasikan melalui grafik Normal P-P Plot untuk mendukung interpretasi bentuk penyebaran data terhadap garis distribusi normal.

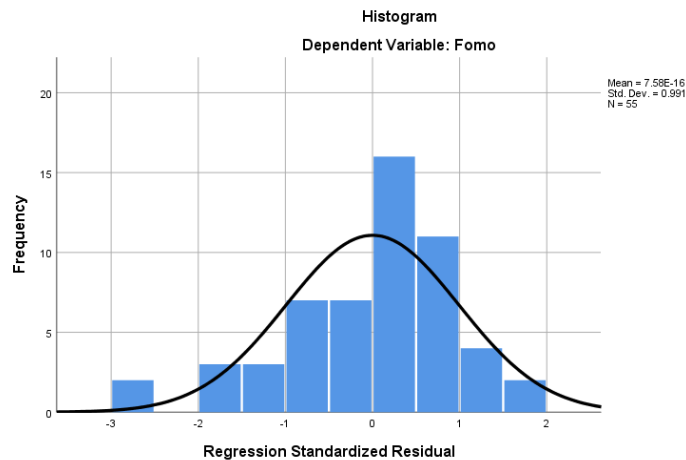


Gambar 3 Uji P-Plot Normalitas

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Gambar Normal P-P Plot menunjukkan distribusi residual terstandarisasi untuk variabel FoMO. Titik-titik yang mendekati garis diagonal mengindikasikan bahwa distribusi residual mendekati normal. Plot ini digunakan sebagai pelengkap visual dari uji Kolmogorov-Smirnov dalam mengevaluasi asumsi normalitas pada model regresi.

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM
TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
(Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya,
Kota Bekasi)**



Gambar 3 Regression Histogram

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Histogram residual menunjukkan pola distribusi yang menyerupai kurva normal, dengan konsentrasi data di sekitar nilai tengah dan penyebaran simetris. Visualisasi ini mendukung hasil P–P Plot sebelumnya, yang sama-sama menunjukkan bahwa residual berdistribusi mendekati normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel Penggunaan Instagram dan FoMO dapat dijelaskan secara linier, sesuai dengan asumsi dasar analisis regresi. Uji ini penting untuk menilai kesesuaian model regresi, dan hasilnya dianalisis berdasarkan output SPSS.

Tabel 5 Tabel Uji Linearitas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	24061.277	34	707.685	4.333	.001

Fomo * Pengguna Instagram	Between Groups	Linearity	20405.073	1	20405.073	124.945	.000
		Deviation from Linearity	3656.204	33	110.794	.678	.842
	Within Groups		3266.250	20	163.312		
	Total		27327.527	54			

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar 0,000 menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara penggunaan Instagram dan FoMO. Sementara itu, nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,842 ($> 0,05$) menunjukkan tidak adanya penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, model regresi linear dinyatakan sesuai dan valid untuk menggambarkan hubungan antara kedua variabel.

Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh signifikan antara variabel Penggunaan Instagram (X) terhadap FoMO (Y). Uji ini juga bertujuan mengukur besarnya kontribusi variabel X dalam menjelaskan variasi pada variabel Y serta menyusun persamaan regresi sebagai dasar penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan berdasarkan data dari 55 responden dan diolah menggunakan *software* statistik. Hasilnya ditampilkan dalam tabel yang memuat koefisien regresi, nilai signifikansi, dan interpretasi hubungan antarvariabel.

Tabel 6 *Tabel Uji Regresi Linear Sederhana*

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-19.612	6.665		-2.943	.005

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM
TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
(Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya,
Kota Bekasi)**

Pengguna Instagram	1.193	.095	.864	12.499	.000
-----------------------	-------	------	------	--------	------

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh persamaan regresi: $Y = -19,612 + 1,193X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satuan pada penggunaan Instagram akan meningkatkan skor FoMO sebesar 1,193. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai t hitung 12,499 menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Koefisien Beta sebesar 0,864 menandakan hubungan yang kuat dan positif antara kedua variabel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap tingkat *Fear of Missing Out*.

Pengujian Hipotesis

Setelah analisis regresi dilakukan, tahap selanjutnya adalah pengujian hipotesis untuk menilai signifikansi hubungan antara penggunaan Instagram dan FoMO. Pengujian mencakup uji t untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara parsial, serta uji koefisien determinasi (*R Square*) untuk melihat sejauh mana variabel independen menjelaskan variasi variabel dependen. Kedua uji ini menjadi dasar kuantitatif dalam menarik kesimpulan terhadap hipotesis penelitian.

Tabel 7 Tabel Uji Parsial T

Coefficients ^a					
Model		<i>Unstandardized Coefficients</i>	<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
		B	Beta		
1	(Constant)	-19.612		-2.943	.005

Pengguna Instagram	1.193	.095	.864	12.499	.000
-----------------------	-------	------	------	--------	------

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Berdasarkan hasil uji t, nilai signifikansi untuk variabel Penggunaan Instagram adalah 0,000, lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap FoMO. Nilai t-hitung sebesar 12,499 juga jauh melebihi t-tabel (2,00665), yang memperkuat keputusan untuk menolak H0 dan menerima H1. Hal ini membuktikan bahwa secara parsial, intensitas penggunaan Instagram berpengaruh signifikan terhadap tingkat *Fear of Missing Out*. Dengan kata lain, semakin tinggi penggunaan Instagram, semakin tinggi pula kecenderungan seseorang mengalami FoMO.

Tabel 8 Tabel Uji Regresi R

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.864 ^a	.747	.742	11.429

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 26 (2025).

Berdasarkan hasil *Model Summary*, nilai R sebesar 0,864 menunjukkan korelasi positif yang sangat kuat antara penggunaan Instagram dan FoMO. Nilai R Square sebesar 0,747 berarti 74,7% variasi FoMO dapat dijelaskan oleh penggunaan Instagram, sedangkan 25,3% sisanya berasal dari faktor lain di luar model. *Adjusted R Square* sebesar 0,742 menunjukkan kestabilan model regresi. Dengan demikian, penggunaan Instagram memberikan kontribusi besar terhadap tingkat FoMO dan model ini memiliki daya prediktif yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM
TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
(Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya,
Kota Bekasi)**

individu usia 17–27 tahun di wilayah RT 003/RW 003, Pekayon Jaya, Kota Bekasi. Semakin tinggi frekuensi akses, semakin lama durasi penggunaan, serta semakin kuat keterlibatan emosional seseorang terhadap Instagram, maka semakin tinggi pula kecenderungannya mengalami FoMO.

Secara empirik, hubungan antara kedua variabel ini sangat kuat, yang ditunjukkan oleh kontribusi penggunaan Instagram dalam menjelaskan variasi tingkat FoMO sebesar lebih dari 74 persen. Temuan ini memperkuat bahwa intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram, tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi dan hiburan, tetapi juga berdampak nyata terhadap kesejahteraan psikologis penggunanya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Instagram berpengaruh secara signifikan terhadap meningkatnya tingkat FoMO di kalangan responden, dan hubungan ini bersifat linear, positif, serta memiliki daya prediktif yang tinggi dalam konteks perilaku digital anak muda di era modern.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar pengguna media sosial, khususnya Instagram, lebih bijak dalam mengelola waktu dan keterlibatan emosional untuk mencegah dampak psikologis seperti FoMO. Bagi pemangku kebijakan di bidang pendidikan dan kesehatan mental, hasil ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program literasi digital dan kampanye penggunaan media sosial yang sehat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi FoMO, seperti kepribadian, *self-esteem*, atau dukungan sosial, serta menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, perluasan cakupan sampel dan studi longitudinal dapat meningkatkan generalisasi dan kontribusi penelitian di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Amin, N.F, Garancang,S & Abunawas, K (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14
- Baker, Z.G, Krieger, H, & LeRoy, A.S, (2022) *Fear of Missing Out : Relationship with Depression, Mindfulness and Physical Symptoms Translation Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282, <https://doi.org/10.1037/tp0000075>
- Bhatiasevi, V. (2024). *The Uses and Gratifications of Social Media and Their Impact on Social Relationships and Psychological Well-being. Frontiers in Psychiatry*, 15(March), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1260565>
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 20(1), 568–578. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.20567>
- Candra S,P, Ulfa A.D, Yunita, L, Panatap S,J, & Nuraeni, N (2024), Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1-12., <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Creswell, J.W, & Guetterman, T.C. (2020) *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. (6th ed). Pearson Education, Inc.*
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Gori, A, Topino, E, & Griffiths, M.D. (2023). *The Associations Between Attachment, Self-Esteem, Fear of Missing Out, Daily Time Expenditure, and Problematic social media use: A path analysis model. Addictive Behaviors*, 141(February), 107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>
- Hu, X., Yang, Z., Mo, L., & Cai, Y. (2023). *Instagram use and psychological well-being: A systematic review. Computers in Human Behavior Reports*.
- Huang, H., & Su, S. (2023). *Instagram Use, Self-Identity, and Mental Health among Young Adults*.

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM
TERHADAP TINGKAT *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
(Studi Kuantitatif di RT 003/RW 003, Kelurahan Pekayon Jaya,
Kota Bekasi)**

- Irena Syva Salbilah Ulfa, & Ika Andrini Farida. (2023). *Fear of Missing Out* sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Flourishing Journal*,
- Kim, J., & Park, E. (2022). *The effects of social media usage on psychological outcomes: A systematic review of moderators. Computers in Human Behavior. 135.* <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107369>
- Nasution, J. T. A. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perasaan Fomo (*Fear of Missing Out*) Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Skripsi Oleh : Jasmine Talitha Azzahra Nasution Fakultas Psikologi Instagram Terhadap Perasaan Fomo. 6. <https://core.ac.uk/download/pdf/80761401.pdf>
- Neuman, W. L. (2020). *Social research methods : qualitative and quantitative approaches*. In *TA-TT*-(Eighth edi). Pearson Education, Inc. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/1077483069>
- Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., & Reza, M. (2025). Pengaruh Fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial *The Influence Of The Fear of Missing Out (Fomo) Henomenon On The Levels Of Anxiety And Life Atisfaction Of Gen Z Students On Soc.* 1298–1310.
- Rahmatiwi, D., Sarjono, J., & Fatchurrohman, M. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Akhlak Peserta Didik. *Al'Uhum Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 211. <https://doi.org/10.54090/aujpai.v2i2.4>
- Singh, S., & Tripathi, D. K. M. (2024). *The Impact of Social Media on Social Comparison and Subjective Well-Being. Australian Educational Computing, 34*(1). <https://doi.org/10.25215/1201.108>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2020). Personality, *Fear of Missing Out* and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior, 76*, 534–540. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>