

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Permasalahan

#### 1. Latar Belakang Masalah

Mengutip kata pengantar jurnal yang berjudul *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* bahwa selama tahun 90-an, Arnett mewawancarai lebih dari 200 orang berusia yang 18-25 tahun di wilayah Columbia, Missouri dan San Fransisco. Ditambah lagi dengan hampir 100 orang yang diwawancarai oleh asistennya. Hasil wawancara ini, ditemukan bahwa istilah “remaja akhir” tidak cocok dengan kelompok usia tersebut karena kelompok ini jauh lebih dewasa, *insightful*, dan tidak terlalu bergantung kepada orangtua daripada seorang remaja. Namun istilah “dewasa awal” pun tidak cocok karena sebutan tersebut menggambarkan kehidupan yang lebih stabil daripada yang sedang dialami oleh kelompok usia tersebut. Oleh karena itu, Arnett menyimpulkan bahwa individu yang berusia 18 hingga 25 tahun bukan remaja maupun dewasa awal namun sesuatu yang berada di tengah, Arnett mengusulkan untuk mengistilahkan masa ini sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah individu yang berusia antara 18 hingga 25 tahun yang dianggap telah melewati masa remaja namun belum berwajib menanggung tanggungjawab sebagai orang dewasa seutuhnya. Pada usia ini, individu telah dianggap dewasa secara hukum serta keluar dari masa remaja namun belum diwajibkan untuk menanggung tanggungjawab dari masa dewasa.

Periode *emerging adulthood* adalah masa dimana individu mulai merancang terkait aturan dan ekspektasi yang berkaitan dengan pendidikan maupun karir serta hubungan romantis yaitu pada usia 18-20 tahun dan mencapai puncak pada usia 20-25 tahun (Arnett, 2000 & Murphy 2011). Individu yang berada pada masa ini biasanya merasakan kebimbangan, ketidakpastian, frustrasi serta rasa tidak aman karena merasa belum dewasa namun bukan lagi remaja (Martin, 2016). Ketidakpastian dan kebimbangan yang terjadi menimbulkan ketidakstabilan baik dari aspek kognitif maupun afektif. Kelompok *emerging adulthood* yang sedang berada pada tahap krisis *task development* memiliki banyak tuntutan dalam dirinya yang dapat menyebabkan timbulnya rasa ketidakamanan (Robbins, 2008).

Frustrasi serta rasa tidak aman berdasarkan DSM-5 merupakan ciri-ciri dari gangguan kepribadian kecemasan. Individu yang berada pada masa *emerging adulthood* yang mengalami kecemasan seringkali menunjukkan tingkat kemarahan, kesedihan, dan kelelahan yang lebih tinggi sebaliknya tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih rendah (Henker, dkk, 2002). Salah satu bentuk kecemasan

yang muncul pada era modern hari ini adalah kecemasan akan tertinggal dari orang lain (Parker, 2011). Sebenarnya, istilah kecemasan akan tertinggal dari orang lain bukanlah hal baru. Hanya saja, istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi semakin populer seiring dengan kemunculan media sosial (Asti, 2019).

*Fear of Missing Out* (FoMO) pertama kali diteliti dan diperkenalkan oleh Dr. Dan Herman pada tahun 1996. Herman menerbitkan makalah akademis pertama dengan topik tersebut pada tahun 2000 di *The Journal of Brand Management*. Herman mengamati fenomena ini ketika dia mendengarkan bagaimana sekelompok konsumen yang membicarakan sebuah produk pada penelitian yang dilakukannya. Sebagian besar konsumen menunjukkan kemiripan perilaku yaitu terkait kemungkinan kehilangan peluang dan kegembiraan yang bisa didapatkan. (Asti, 2019) *Fear of Missing Out* (FoMO) telah diteliti secara mendalam dan dipublikasikan melalui jurnal *Computers in Human Behaviour* pada tahun 2013, dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sampel objek di bawah usia 30 tahun memiliki kecenderungan tertinggi mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, uniknya perempuan disebut lebih banyak mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) daripada laki-laki.

Istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) diciptakan pada tahun 2004, ketika seorang penulis bernama Patrick J. McGinnis menerbitkan sebuah oped di *The Harbus*, majalah *Harvard Business School*, berjudul McGinnis 'Two FO's: Social Theory in HBS', dimana ia merujuk pada *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kondisi terkait lainnya. Pada umumnya, mereka yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) merasa takut tertinggal informasi terbaru, merasa gelisah apabila tidak terhubung dengan orang lain ataupun mengikuti tren di media sosial. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin hangat diperbincangkan setelah *JWTIntelligence* mengeluarkan laporan penelitian terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) pada tahun 2012. Dalam penelitian tersebut, *Fear of Missing Out* (FoMO) didefinisikan sebagai perasaan gelisah dan takut bahwa individu tertinggal apabila orang lain sedang melakukan atau merasakan suatu hal yang lebih menyenangkan dibanding dengan apa yang sedang ia lakukan saat ini. Perasaan dimana seseorang merasa begitu khawatir jika melewatkan tren yang sedang terjadi di kehidupan sosialnya.

*Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan sindrom kecemasan sosial yang ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain (Przybylski, 2013). Sebagai bagian dari dampak perkembangan teknologi, sindrom ini telah membawa manusia pada posisi determinasi terhadap kebutuhan akan komunikasi. Individu yang mengalami kecemasan sosial ini memiliki kecenderungan mengalami perasaan rendah diri, penghinaan, dan depresi karena takut dihakimi oleh orang lain. Hasil studi yang dilakukan pada Februari-Mei 2017

oleh *Royal Society of Public Health* (RSPH) menyatakan bahwa survei tersebut menyebutkan terdapat sekitar 40% pengguna media sosial yang mengidap gangguan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan *Fear of Missing Out* (FoMO) di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan, *mood* serta kepuasan hidup yang lebih rendah dalam kehidupan nyata. Kelekatan terhadap media sosial tertentu hingga memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi sangat mengkhawatirkan karena individu mungkin berperilaku irrasional sebagai bentuk penyelesaian masalah terkait.

Dilansir dari *Psychology Today* yang mengungkapkan bahwa konsekuensi negatif dari *Fear of Missing Out* (FoMO) termasuk didalamnya adalah masalah krisis identitas, rasa kesepian, gambaran negatif, perasaan tidak mampu secara pribadi, dan kecemburuan. Keadaan ini tak pelak dipengaruhi oleh *Artificial Intelligence* (AI) yang merupakan kecerdasan buatan yang ditambahkan terhadap suatu sistem yang dapat diatur dalam konteks ilmiah dimana AI berbasis pada *big data* yang dikumpulkan melalui akun-akun media sosial (Shifr, 2019).

Mengutip dari *Verywell Family* bahwa umumnya setiap individu merasa peduli dengan ‘posisi’-nya di lingkungan sosial. Seiring dengan berkembangnya media sosial, *Fear of Missing Out* (FoMO) nampak lebih terasa terutama pada kawula muda. *Fear of Missing Out* (FoMO) turut andil dalam menciptakan gangguan kecemasan yang berujung pada depresi. *World Health Organization* (WHO) telah mengkategorikan depresi sebagai gangguan mental yang saat ini tengah diidap oleh lebih dari 260 juta jiwa di seluruh dunia. (Marbun, 2020)

Przybylski (dalam *psychcentral.com*, 2013) menyatakan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi dapat menimbulkan permasalahan karena individu cenderung selalu mengecek akun media sosial demi melihat apa saja yang dilakukan oleh orang lain sehingga mereka rela mengabaikan aktivitasnya sendiri. Intensitas mengakses media sosial mengakibatkan perubahan signifikan dalam pola interaksi langsung antar individu. Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) akan berdampak negatif dalam kehidupan individu apabila tidak segera ditangani dengan tepat.

Pada usia saat ini, banyak keinginan yang ingin saya wujudkan seperti ingin memiliki pengalaman kerja dan ingin cepat lulus dari perguruan tinggi seperti teman-teman. Secara emosi, saya merasa lebih flat daripada sebelum-sebelumnya. Saya menyadari bahwa makin kesini banyak insight baru dari apa yang saya lihat, dapat permasalahan baru yang harus dihadapi, dan ingin belajar mengontrol emosi... eh saya malah jadi merasa *flat* sekali. Saya pernah mendengarkan sebuah diskusi yang isinya bahwa kita tidak boleh terlalu senang atau terlalu sedih. Jadi, saya sedang berusaha untuk

mengontrol diri agar tidak *moody* dan saya berusaha untuk menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidup saya. (Diana, usia 22 tahun)

Saya adalah orang yang '*too much expectation*' pada diri sendiri. Saya juga terbiasa membuat target-target. Namun akhir-akhir ini saya merasa mengalami kemunduran, seperti ketika saya melihat orang lain lebih hebat daripada saya dalam hal apapun terutama kontribusi terhadap hal yang mereka tekuni. Sedangkan saya merasa *stuck* di tempat, tidak ada yang dapat dibanggakan dari diri saya. Pada usia 20-an ini, banyak sekali harapan namun banyak juga penyesalan... Sering mengevaluasi diri dan perasaan saya terasa *flat*. Beberapa kali saya pernah mengikuti program seperti *self-development* melalui sebuah aplikasi. Dari sana, saya merasa semakin stres karena hidup saya saat ini terasa datar dan tidak ada sesuatu yang 'wow'. Bukan tidak ada masalah, justru masalah-masalah ini datang dari orang lain dimana saya banyak terlibat dalam penyelesaian masalah mereka. Juga, saya tipe orang yang butuh *trigger* baru jalan. Saya juga sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan diri saya yang dulu. Saya merasa di usia ini, harus berusaha mandiri, melakukan banyak perubahan, dan mencoba banyak hal baru. (Alia, usia 21 tahun)

Banyak hal yang saya rasakan, mulai dari harus lebih memikirkan lagi tentang masa depan, cita-cita, pendidikan. Ditambah lagi pada masa Pandemi ini benar-benar menambah permasalahan dalam hidup saya terutama masalah pendidikan yang akhir-akhir ini cukup mengganggu pikiran saya, yaitu tentang PTN dan SNMPTN. Saya selalu berpikir untuk melakukan banyak hal yang sesuai dengan *passion* agar saya dapat menjalaninya dengan senang hati. Walau begitu, banyak hal yang membuat saya menjadi lebih bahagia karena banyak hal yang ketika sebelum Pandemi tidak bisa saya lakukan serta saya belajar banyak dan mendapatkan banyak pengalaman baru dari setiap kejadian yang terjadi hingga hari ini. (Dwiika, usia 18 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek didapatkan kesimpulan bahwa perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) berpengaruh pada pemaknaan individu terhadap definisi kebahagiaan dan kepuasan hidup yang mana sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu bersikap di wilayah domestik maupun publik. Individu dengan kemampuan untuk menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya terbukti mampu mengurangi perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Menninger (dalam Sari, 2012) individu dengan kesehatan mental yang baik merupakan individu yang mampu untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan individu lain serta memiliki sikap hidup yang bahagia.

Perasaan bahagia merupakan salah satu tujuan individu bersemangat menjalani kehidupan. *Subjective well-being* merupakan istilah yang memiliki keterkaitan erat dengan kebahagiaan. Bukhari dan Khanam (2015) menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah bagian dalam *subjective well-being* dimana hal tersebut merupakan suatu

pandangan yang bersifat subjektif dari keseluruhan kehidupan yang dimiliki oleh individu. Selain penting untuk diteliti dan dipelajari karena menggambarkan kualitas hidup individu, *subjective well-being* juga dapat memberikan dampak positif bagi kehidupan individu. Banyak manfaat yang didapatkan apabila individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi antara lain bermanfaat untuk kesehatan salah satunya panjang umur serta produktif (Diener & Tay, 2015). Schiffin dan Nelson (2010) menyebutkan bahwa *subjective well-being* juga memiliki hubungan dengan tingkat stres dimana individu yang memiliki tingkat stres yang lebih tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah sebaliknya individu yang memiliki tingkat stres yang lebih rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

Banyak individu yang rela menghabiskan waktu dan tenaga untuk mencapai kepuasan dalam hidupnya. *Subjective well-being* lebih berfokus pada evaluasi individu terhadap hidupnya. Evaluasi yang dimaksud dalam hal ini meliputi aspek kognitif dan afektif (Diener, 2000). Tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan adanya evaluasi kognitif, yaitu berupa tingginya kepuasan hidup serta evaluasi afektif berupa tingginya afek positif, dan rendahnya afek negatif. *Subjective well-being* merupakan sebuah konsep yang luas mengenai bentuk evaluasi kehidupan individu maupun pengalaman emosional yang merupakan gabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif, serta rendahnya afek negatif. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam setiap keadaan dalam hidup.

Berdasarkan pemaparan-pemaparan di atas serta masih minimnya jumlah penelitian tentang *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) di Indonesia maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara *Subjective Well-Being* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada *Emerging Adulthood*?”

## **B. Tujuan dan Manfaat**

## 1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) pada *emerging adulthood*.

## 2. Manfaat Penelitian

Bila tujuan penelitian ini tercapai maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritis maupun praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan pengetahuan dan informasi dalam bidang ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis tentang hubungan *subjective well-being* dan *fear of missing out* (FoMO) pada masa *emerging adulthood* serta menjadi salah satu referensi bagi penelitian lebih lanjut dengan topik yang sama.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan bagi masyarakat luas khususnya pengguna media sosial pada masa *emerging adulthood* untuk berefleksi terkait *fear of missing out* (FoMO) dan *subjective well-being*. Jika hipotesis-hipotesis yang diajukan terbukti, penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pemerintah dan perusahaan yang menangani media sosial untuk mempromosikan penggunaan media sosial secara sehat.

## C. Keaslian Penelitian

Penelitian oleh Satria Siddik, Mafaza Mafaza, Lala Septiyani Sembiring yang berjudul Peran Harga Diri terhadap *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) merasa takut akan tertinggal momen berharga yang dilakukan orang lain jika ia tidak terus mengikuti apa yang dilakukan mereka. Akibatnya remaja seperti ini tidak mampu menahan diri dari keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain terutama melalui situs jejaring sosial atau *Social Networking Sites* (SNS). Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai penyebab salah satunya harga diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran harga diri terhadap FoMO pada remaja yang menggunakan situs jejaring sosial. Data diperoleh dari sampel sebanyak 349 remaja yang direkrut menggunakan teknik *non-probability sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah skala *Fear of Missing Out* dan *Self-Liking/Self-Competence Scale-Revised*. Data dianalisis menggunakan metode regresi linear sederhana. Hasil penelitian menemukan bahwa harga diri berperan signifikan terhadap kondisi FoMO pada subjek penelitian.

Penelitian oleh Keyda Sara Risdyanti, Andi Tenri Faradiba, dan Aisyah Syihab yang berjudul *Peranan Fear Of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 254 remaja dalam rentang usia 12-22 tahun, dengan metode pengambilan media sosial menjadi alat komunikasi sehari-hari bagi remaja masa kini. Kemudahan mengakses media sosial membentuk remaja memiliki keterikatan dengan akun media sosialnya. Perilaku ini memunculkan adanya dampak negatif bagi remaja, baik itu bagi dirinya sendiri maupun diluar dirinya, seperti merusak hubungan sosial dengan orang lain maupun mengganggu pendidikan remaja secara tidak langsung. Hanya saja, pemicu penggunaan media sosial yang tidak sehat ini, diakibatkan karena adanya kekhawatiran memiliki hubungan yang terputus dengan orang-orang disekitarnya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar peranan yang dimiliki oleh *fear of missing out* (FOMO) terhadap *problematic social media use* (PSMU). sampel berbasis internet melalui *volunteer (opt in) panel*. *Fear of Missing Out scale* sebagai alat pengukuran untuk FOMO, sedangkan *Social Media Use Questionnaire* digunakan untuk mengukur PSMU. Hasil penelitian memiliki signifikansi secara positif ( $0,00 > 0,05$ ), yang artinya semakin tinggi seseorang dalam memiliki perasaan takut, cemas, gelisah maupun khawatir bila tidak ikut terlibat dalam kegiatan sosial bersama orang disekitarnya, ia akan cenderung semakin memiliki keterikatan dengan media sosialnya hingga menimbulkan konsekuensi negatif bagi dirinya. Hasil juga menunjukkan adanya sejumlah peranan yang diberikan oleh *fear of missing out* kepada *problematic social media use* sebesar 35,8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian oleh Riska Christina, Muhammad Salis Yuniardi, dan Adhyatman Prabowo yang berjudul *Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial*. Banyaknya informasi yang kini dapat dengan mudah diperoleh melalui media sosial, membuat remaja dengan tingkat neurotisme tinggi mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku bermedia sosial. Akibatnya, mereka akan lebih berisiko mengalami kekhawatiran bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan berharga serta merasa kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas tersebut. Kekhawatiran ini biasa dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat neurotisme dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kriteria subyek penelitian ialah remaja dengan usia antara 13-18 tahun, memiliki akun media sosial serta aktif menggunakannya dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Instrumen yang digunakan ialah *Big Five*

*Inventory* (BFI) dan *Fear of Missing Out Scale* (FoMO Scale) yang telah dimodifikasi. Analisa data menggunakan analisis Korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara skor neurotisme dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) ialah sebesar 0,464 dengan  $p = 0,00 < 0,01$ , maka semakin tinggi kecenderungan remaja memiliki neurotisme maka akan semakin tinggi pula risiko untuk mengalami kekhawatiran akan aktivitas orang lain yang dianggap lebih menyenangkan dan berharga. Besaran kontribusi neurotisme terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) ialah 21,5%.

Penelitian oleh Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Internet kini tidak lagi sekedar menjadi alat pencari informasi, namun juga memberikan kesempatan bagi setiap orang untuk melihat aktivitas orang lain yang dianggap lebih berharga dibandingkan dengan pengalaman yang dimilikinya sehingga menimbulkan kecemasan bagi dirinya sendiri yang disebut *Fear of Missing Out* (FoMO). Mahasiswa tahun pertama saat ini, yakni Generasi Z, memerlukan kemampuan mengatur diri, atau yang disebut regulasi diri yang baik agar tidak mengganggu aktivitas di perkuliahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan FoMO pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Populasi berjumlah 246 mahasiswa, sebanyak 191 mahasiswa tahun pertama diambil untuk sampel penelitian dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala yaitu Skala Regulasi Diri (24 aitem dengan  $\alpha = .895$ ) dan Skala FoMO (19 aitem dengan  $\alpha = .814$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan FoMO ( $r_{xy} = -.169$  dengan  $p = .010$ ), yang berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah FoMO yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi FoMO pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan regulasi diri kepada FoMO adalah 2.9%. Kecilnya sumbangan tersebut disebabkan karena Generasi Z merupakan generasi yang introspektif dan sadar dengan kesehatan mental, Sehingga memiliki kesadaran akan dampak dan konsekuensi penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal tersebut juga berkaitan dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi.

Penelitian oleh Sarentya Fathadhika dan Afriani yang berjudul *Social Media Engagement* Sebagai Mediator Antara *Fear Of Missing Out* Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Fear of missing out* atau kekhawatiran akan kehilangan momen penting pada aktivitas media sosial menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tingginya intensitas remaja dalam menggunakan media sosial saat ini.



Hal tersebut dapat mengarah kepada terjadinya kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial yang dimediasi oleh *social media engagement* pada remaja di Kota Banda Aceh. Sejumlah 343 remaja dengan rentang usia 13–18 tahun dari empat sekolah menengah di Kota Banda Aceh terpilih sebagai subjek penelitian melalui metode *multistage cluster* dan *disproportionate stratified random sampling*. Penelitian ini mengadaptasi alat ukur *Social Media Disorder (SMD) scale-short version* dari Eijnden, Lemmens, dan Valkenburg untuk mengukur variabel kecanduan media sosial, *Fear of Missing Out Scale* dari Przybylski, Murayama, Haan, dan Gladwell untuk variabel *fear of missing out*, dan *Social Media Engagement Questionnaire* dari Przybylski, Murayama, Haan, dan Gladwell untuk variabel *social media engagement*. Data penelitian dianalisa menggunakan metode *bootstrap* untuk menguji hipotesa penelitian. Hasil analisa menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan yang signifikan secara langsung ( $\beta=0,08$ ;  $p<0,05$ ) dan tidak langsung ( $\beta=0,10$ ;  $p<0,05$ ) terhadap kecanduan media sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa risiko kecanduan media sosial berkaitan dengan *fear of missing out* yang dimediasi oleh *social media engagement*. Semakin besar kekhawatiran remaja akan kehilangan momen dalam media sosial, maka mendorong mereka untuk terus dapat terikat dengan aktivitas di media sosial yang mengarah kepada perilaku kecanduan.