Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dengan Tingkat *Insecure* pada Remaja di SMAN 1 Kerek

Wulandari*[1], Suhartono[2]
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban[1,2,3]
*e-mail: wulandaripule@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, khususnya dalam aspek psikologis dan sosial. Salah satu fenomena yang banyak muncul adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap bermakna, yang berpotensi memicu perasaan *insecure*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out* dan tingkat *insecure* pada remaja di SMAN 1 Kerek. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 215 siswa yang aktif menggunakan media sosial, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Fear of Missing Out Scale* dan *Self-Consciousness Scale* yang diukur menggunakan skala Likert lima poin. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Fear of Missing Out* dan *insecure* pada kategori sedang. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *Fear of Missing Out* dan tingkat *insecure* dengan nilai koefisien korelasi r = 0,764. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* yang dialami remaja, semakin tinggi pula perasaan *insecure* yang dirasakan. Penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi literasi digital dan penguatan konsep diri sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital.

Kata kunci : *Fear of Missing Out*; *insecure*; media sosial; remaja; kesehatan mental.

ABSTRACT

The rapid development of digital technology and social media has significantly influenced adolescents psychological and social well being. One prominent phenomenon emerging from intensive social media use is Fear of Missing Out (FoMO), defined as the fear of missing meaningful social experiences, which may contribute to feelings of insecurity. This study aimed to examine the relationship between Fear of Missing Out and levels of insecurity among adolescents at SMAN 1 Kerek. A correlational design with a cross-sectional approach was employed. The study involved 215 students who actively used social media, selected through purposive sampling. Data were collected using the Fear of Missing Out Scale and the Self-Consciousness Scale, measured on a five point Likert scale. Data analysis was conducted using Spearman Rank correlation with a significance level of 0.05. The results indicated that most respondents experienced moderate levels of Fear of Missing Out and insecurity. Statistical analysis revealed a strong and positive correlation between Fear of Missing Out and insecurity with a correlation coefficient of r = 0.764. These findings suggest that higher levels of Fear of Missing Out are associated with higher levels of insecurity among adolescents. This study highlights the importance of digital literacy education and self concept strengthening as promotive and preventive strategies to support adolescent mental health in the digital era.

***Keywords* :** *Fear of Missing Out; insecurity; mental health; adolescents; social media.*

PENDAHULUAN

Di era digital, remaja tidak hanya menghadapi perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang khas pada tahap perkembangannya, tetapi juga dihadapkan pada arus informasi dan pengaruh eksternal yang semakin masif dan sulit dihindari. Salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul dalam konteks ini adalah perasaan *insecure*, yaitu kondisi ketika individu merasa tidak aman, kurang percaya diri, dan memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian sosial. Perasaan tersebut kerap diperkuat oleh paparan media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain secara ideal dan tampak sempurna, sehingga mendorong

remaja untuk melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus. Pada fase perkembangan yang masih labil, remaja menjadi kelompok yang sangat rentan menyerap pengaruh tersebut, terutama terkait tren gaya hidup, penampilan, dan standar sosial yang berkembang di ruang digital (Alimah, 2021).

Salah satu fenomena psikologis yang muncul sebagai dampak dari intensitas penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* atau FoMO. FoMO didefinisikan sebagai ketakutan individu akan kehilangan momen, pengalaman, atau aktivitas sosial yang dianggap bermakna ketika individu tersebut tidak terlibat di dalamnya, sehingga memunculkan dorongan kuat untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial (Green et al., 2021). Remaja yang mengalami FoMO cenderung memeriksa media sosial secara berulang agar tidak merasa tertinggal, yang secara tidak disadari menimbulkan tekanan psikologis dan meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental. Kondisi ini menjadi semakin kompleks karena FoMO berkaitan erat dengan kebutuhan akan pengakuan sosial dan rasa ingin diterima dalam kelompok sebaya (Yaman & Yilmaz, 2024).

Dampak yang paling menonjol dari FoMO adalah munculnya perasaan *insecure*. Paparan konten media sosial yang menampilkan pencapaian, kebahagiaan, dan gaya hidup orang lain secara selektif mendorong remaja untuk membandingkan dirinya dengan standar sosial yang tidak realistis. Perbandingan ini dapat memunculkan perasaan tidak cukup baik, kurang berharga, dan kecemasan berlebihan terhadap penilaian lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, *insecure* dapat termanifestasi dalam berbagai perilaku maladaptif, seperti pencarian validasi melalui jumlah *likes* dan komentar, obsesi terhadap penampilan, serta penarikan diri dari lingkungan sosial, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan dan depresi (Alimah, 2021; Green et al., 2021).

Fenomena tersebut menjadi semakin relevan jika dikaitkan dengan tingginya tingkat penggunaan media sosial di Indonesia. Safitri (2025) melaporkan bahwa sebanyak 79,50 persen penduduk Indonesia aktif menggunakan media sosial, sebagaimana juga ditunjukkan oleh data Portal Informasi Indonesia (2024). Temuan lain menunjukkan bahwa tingkat *insecure* pada generasi muda berada pada nilai rata-rata yang cukup signifikan, sehingga perlu mendapat perhatian serius dalam konteks kesehatan mental remaja (Mardiana et al., 2021). Data ini mengindikasikan bahwa meskipun penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, dampak psikologisnya tidak dapat diabaikan.

Kondisi serupa juga ditemukan di lingkungan sekolah, termasuk di SMAN 1 Kerek. Berdasarkan pengamatan awal dan interaksi peneliti dengan beberapa siswa, teridentifikasi adanya kecenderungan remaja merasa cemas ketika tidak mengikuti tren, kurang percaya diri saat melihat unggahan teman sebaya, serta khawatir dianggap tidak *update*. Indikasi tersebut menunjukkan bahwa fenomena FoMO dan perasaan *insecure* cukup nyata dialami oleh siswa, dan berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis serta proses pembentukan identitas diri apabila tidak ditangani secara tepat.

Media sosial berperan sebagai salah satu stimulus utama yang memicu FoMO dan *insecure* pada remaja, terutama melalui fitur-fitur visual seperti *stories*, *reels*, dan *live streaming* yang menampilkan kehidupan orang lain secara instan dan berulang. Pada awalnya, media sosial dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dan akses informasi, namun kini berkembang menjadi ruang untuk menampilkan gaya hidup dan citra diri. Hal ini mendorong perbandingan sosial yang intens dan memperkuat tekanan untuk memenuhi standar kecantikan serta gaya hidup yang sering kali tidak realistis (Yaman & Yilmaz, 2024).

Pemahaman mengenai hubungan antara FoMO dan *insecure* menjadi penting karena keduanya saling berkaitan dan berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional serta sosial remaja. FoMO mendorong individu untuk terus terhubung secara daring, sementara *insecure* memperkuat perasaan rendah diri dan ketakutan akan penolakan sosial. Hubungan ini dapat menciptakan siklus perilaku negatif yang ditandai dengan isolasi sosial, penurunan harga diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Alimah, 2021). Dalam perspektif Teori Adaptasi Calista Roy, kondisi tersebut mencerminkan respons adaptasi maladaptif terhadap stimulus lingkungan digital yang terus berubah (Roy, 2020; Roy & Andrews, 2020).

Teori Adaptasi Calista Roy memandang individu sebagai sistem adaptif yang merespons stimulus internal dan eksternal melalui mekanisme koping untuk mencapai keseimbangan fisik, psikologis, dan sosial. Dalam konteks era digital, tekanan sosial dari media sosial menjadi stimulus yang menuntut kemampuan adaptasi yang efektif, khususnya pada remaja yang sedang berada dalam fase pencarian identitas diri. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan ini dapat memicu respons maladaptif berupa kecemasan, FoMO,

dan *insecure* (Whittemore & Roy, 2021; Yaman & Yilmaz, 2024). Oleh karena itu, teori ini relevan digunakan sebagai kerangka konseptual untuk memahami dinamika hubungan FoMO dan *insecure* pada remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *Fear of Missing Out* dan tingkat *insecure* pada remaja di SMAN 1 Kerek. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi promotif dan preventif di lingkungan sekolah, khususnya dalam konteks keperawatan jiwa komunitas.

METODE PENELITIAN

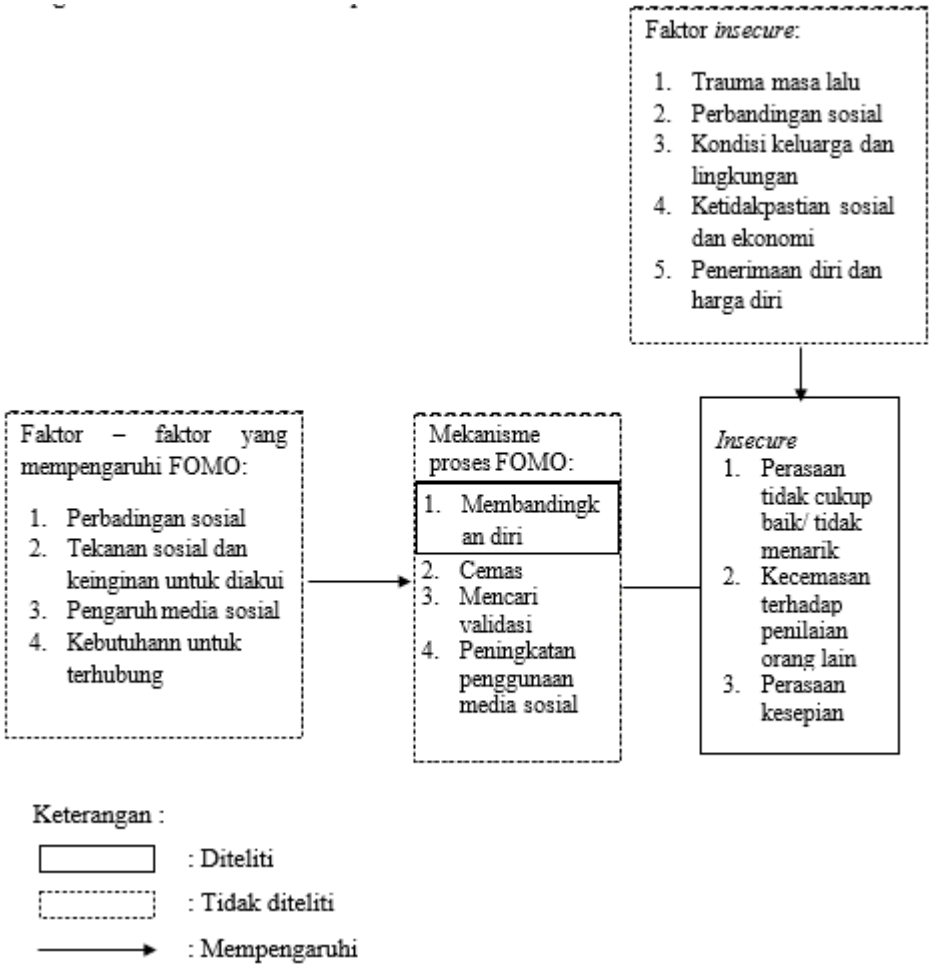
Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk mengidentifikasi hubungan statistik antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan tingkat *insecure* pada remaja di SMAN 1 Kerek. Desain ini bertujuan untuk menggambarkan kekuatan dan arah hubungan kedua variabel tanpa memanipulasi variabel-variabel yang ada, dengan pendekatan pengumpulan data *cross-sectional*, yang memungkinkan pengukuran data variabel independen dan dependen pada waktu yang bersamaan. Populasi penelitian ini adalah 468 siswa di SMAN 1 Kerek, dengan sampel yang diambil sebanyak 215 siswa yang aktif menggunakan media sosial, menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah siswa yang memiliki akun media sosial dan bersekolah di SMAN 1 Kerek, sementara kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak hadir atau tidak memiliki media sosial.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari dua skala, yaitu skala *Fear of Missing Out* dan skala *insecure*. Skala *Fear of Missing Out* dikembangkan berdasarkan teori yang diajukan oleh Przybylski dan Murayama (2023), yang mencakup kecemasan, pencarian validasi, dan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial melalui media sosial. Skala *insecure* menggunakan instrumen Self-Consciousness Scale (SCoS), yang mengukur perasaan tidak aman, kecemasan terhadap penilaian orang lain, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Kedua skala ini menggunakan skala Likert 5 poin untuk mengukur sejauh mana remaja mengalami kedua fenomena tersebut.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara *Fear of Missing Out* dan *insecure*. Semua data yang terkumpul melalui kuesioner akan melalui proses editing, coding, dan tabulasi sebelum dilakukan analisis lebih lanjut menggunakan SPSS dengan taraf signifikansi 0,05. Jika p-value lebih kecil dari atau sama dengan 0,05, maka hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara FoMO dan *insecure* diterima.

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika yang baik, di antaranya memperoleh izin dari pihak sekolah dan persetujuan dari responden melalui informed consent, yang menjamin kerahasiaan data dan menjamin partisipasi yang bersifat sukarela. Prosedur ini diikuti untuk memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan cara yang etis dan sesuai dengan standar akademik. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dan tingkat *insecure* pada remaja pengguna media sosial di SMAN 1 Kerek, dengan asumsi bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, maka semakin tinggi pula tingkat *insecure* yang dialami remaja.

Dengan menggunakan kerangka konseptual teori adaptasi Calista Roy, penelitian ini memandang individu sebagai sistem adaptif yang berinteraksi dengan lingkungan, dalam hal ini media sosial, yang berfungsi sebagai stimulus utama. Dalam konteks ini, FoMO dipandang sebagai fenomena yang berhubungan dengan perbandingan sosial, yang mendorong munculnya perasaan *insecure*, yang didefinisikan sebagai perasaan tidak cukup baik atau tidak menarik akibat tekanan sosial dari media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran lebih jelas tentang bagaimana FoMO dapat memperburuk perasaan *insecure* di kalangan remaja, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka.



Gambar 1. Kerangka Konseptual hubungan antara FoMO dengan tingkat *insecure* pada remaja di SMAN 1 Kerek

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Kerek yang berlokasi di Jalan Raya Kerek Montong Desa Jarorejo Kecamatan Kerek Kabupaten Tuban dengan luas wilayah sekitar 10.000 meter persegi. Sekolah ini didirikan pada tanggal 29 Maret 2011 dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Berdasarkan keputusan akreditasi tahun 2017, SMAN 1 Kerek memperoleh status akreditasi B. Lokasi penelitian ini dipilih karena karakteristik peserta didik yang berada pada rentang usia remaja dan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang relatif tinggi, sehingga relevan dengan tujuan penelitian.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan waktu penggunaan media sosial. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 5.1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Siswa di SMAN 1 Kerek Tahun 2025

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
< 15 tahun	5	2,3
15–16 tahun	58	27,0
17–18 tahun	109	50,7
> 18 tahun	43	20,0
Total	215	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	98	45,6
Perempuan	117	54,4
Total	215	100,0

Waktu Penggunaan Media Sosial		
< 1 jam per hari	15	7,0
1–2 jam per hari	35	16,3
2–4 jam per hari	53	24,7
> 4 jam per hari	112	52,1
Total	215	100,0

Sumber: Data Primer Peneliti, 2025

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 17–18 tahun, yaitu sebanyak 109 siswa atau 50,7 persen. Responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki dengan persentase masing-masing 54,4 persen dan 45,6 persen. Selain itu, lebih dari separuh responden, yaitu 52,1 persen, menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari, yang menunjukkan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja di lokasi penelitian.

Distribusi Fear of Missing Out dan Tingkat Insecure

Data khusus penelitian meliputi distribusi *Fear of Missing Out* dan tingkat *insecure* serta hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil distribusi dan hubungan keduanya disajikan pada Tabel 5.4.

Tabel 2. Distribusi dan Hubungan Fear of Missing Out dengan Tingkat Insecure pada Siswa di SMAN 1 Kerek Tahun 2025

Fear of Missing Out	Insecure Rendah n (%)	Insecure Sedang n (%)	Insecure Tinggi n (%)	Total n (%)
Rendah	29 (82,9)	6 (17,1)	0 (0,0)	35 (100,0)
Sedang	17 (12,3)	116 (84,1)	5 (3,6)	138 (100,0)
Tinggi	1 (2,4)	12 (28,6)	29 (69,0)	42 (100,0)
Total	47 (21,9)	134 (62,3)	34 (15,8)	215 (100,0)

Sumber: Data Primer Peneliti, 2025

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden memiliki tingkat *Fear of Missing Out* pada kategori sedang, yaitu 64,2 persen, serta tingkat *insecure* pada kategori sedang sebesar 62,3 persen. Responden dengan *Fear of Missing Out* rendah mayoritas memiliki tingkat *insecure* rendah, yaitu 82,9 persen. Pada kategori *Fear of Missing Out* sedang, sebagian besar responden berada pada tingkat *insecure* sedang sebesar 84,1 persen. Sementara itu, responden dengan *Fear of Missing Out* tinggi didominasi oleh tingkat *insecure* tinggi sebesar 69,0 persen.

Analisis Hubungan Fear of Missing Out dan Tingkat Insecure

Analisis hubungan antara *Fear of Missing Out* dan tingkat *insecure* dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat kemaknaan α sebesar 0,05. Jumlah responden yang dianalisis sebanyak 215 siswa. Hasil pengujian menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,764. Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang kuat dan positif antara kedua variabel. Hasil uji statistik ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dan tingkat *insecure* pada remaja di SMAN 1 Kerek, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel dapat diterima.

Pembahasan

1. *Fear of Missing Out* pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 1 Kerek memiliki tingkat *Fear of Missing Out* pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja cukup sering merasakan dorongan untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial dan informasi yang berkembang di media sosial, meskipun belum berada pada tingkat kecemasan yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat dipahami sebagai karakteristik perkembangan remaja yang berada pada fase pencarian jati diri dan membutuhkan pengakuan serta penerimaan dari lingkungan sosial. Pada tahap ini, media sosial menjadi ruang penting bagi remaja untuk membangun identitas diri dan relasi sosial. Hasil ini sejalan dengan pandangan Przybylski et al. (2013) yang menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* muncul sebagai respons terhadap kebutuhan dasar manusia untuk

merasa terhubung, yang pada remaja diperkuat oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial dan paparan perbandingan sosial secara terus-menerus.

Meskipun mayoritas responden berada pada kategori sedang, penelitian ini juga menemukan proporsi remaja dengan *Fear of Missing Out* tinggi. Kelompok ini perlu mendapat perhatian karena tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi berpotensi memicu masalah psikologis, seperti kecemasan, penurunan konsentrasi belajar, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental remaja apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi dan literasi digital yang memadai.

2. Tingkat Insecure pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 1 Kerek memiliki tingkat *insecure* pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja cukup sering merasakan kurang percaya diri dan melakukan perbandingan diri dengan orang lain, namun masih dalam batas yang relatif dapat dikendalikan. Perasaan *insecure* ini muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan sosial dan akademik, serta pengaruh teman sebaya dan media sosial. Hasil ini diperoleh melalui pengukuran menggunakan Self Consciousness Scale yang menilai kecenderungan perbandingan sosial dan kecemasan terhadap penilaian orang lain.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Zatrahardi dan Manja (2024) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap meningkatnya perasaan *insecure* melalui mekanisme perbandingan sosial. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori sedang, keberadaan remaja dengan tingkat *insecure* tinggi menunjukkan bahwa terdapat kelompok yang lebih rentan terhadap dampak psikologis media sosial. Perasaan *insecure* yang berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak pada penurunan kepercayaan diri, kualitas interaksi sosial, serta kesehatan mental remaja secara keseluruhan.

3. Hubungan Fear of Missing Out dengan Tingkat Insecure

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara *Fear of Missing Out* dan tingkat *insecure* pada remaja di SMAN 1 Kerek. Remaja dengan tingkat *Fear of Missing Out* rendah cenderung memiliki tingkat *insecure* rendah, sedangkan remaja dengan tingkat *Fear of Missing Out* tinggi sebagian besar memiliki tingkat *insecure* tinggi. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji korelasi Rank Spearman yang menunjukkan nilai koefisien korelasi yang kuat dan bermakna secara statistik. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi *Fear of Missing Out* yang dialami remaja, semakin tinggi pula tingkat *insecure* yang dirasakan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Safitri et al. (2024) yang menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* pada generasi Z berkaitan erat dengan perbandingan sosial dan perasaan *insecure*. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Abidah dan Maryam (2024) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *insecure* pada remaja. Selain itu, penelitian Aslam (2024) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* cenderung takut dikucilkan dan lebih mudah merasa tidak percaya diri, sedangkan Fauzi dan Fredian (2024) menegaskan bahwa *Fear of Missing Out* meskipun berada pada batas normal tetap berpotensi memengaruhi kondisi psikologis apabila tidak dikelola dengan baik.

Dalam perspektif Teori Adaptasi Calista Roy, temuan ini menggambarkan bentuk respons adaptasi maladaptif terhadap stimulus lingkungan digital. Media sosial berperan sebagai stimulus yang terus-menerus memengaruhi kondisi psikologis remaja. Ketika stimulus tersebut diterima secara berlebihan, sistem koping kognator dan regulator remaja tidak mampu mengimbangi tekanan yang muncul, sehingga menghasilkan respons berupa kecemasan, perbandingan sosial yang berlebihan, dan perasaan *insecure* (Roy, 2020; Yaman & Yilmaz, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja belum sepenuhnya mampu melakukan proses adaptasi yang efektif terhadap tuntutan sosial di era digital.

4. Implikasi dalam Keperawatan Jiwa Komunitas

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting dalam konteks keperawatan jiwa komunitas. Kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh lingkungan digital yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Perawat, guru, dan konselor sekolah memiliki peran strategis dalam membantu remaja mengenali tanda-tanda *Fear of Missing Out* dan *insecure* sejak dini melalui edukasi kesehatan mental dan penguatan konsep diri. Pendekatan promotif dan preventif, seperti konseling kelompok,

dukungan sebaya, dan edukasi literasi digital, dapat membantu meningkatkan kemampuan adaptasi remaja terhadap tekanan sosial media digital.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* dan *insecure* membentuk suatu siklus psikologis yang saling memengaruhi. Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* cenderung semakin terlibat secara berlebihan di media sosial untuk mencari validasi, namun pencarian validasi eksternal tersebut justru dapat meningkatkan perasaan *insecure* ketika ekspektasi tidak terpenuhi. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada penguatan *self esteem*, pengelolaan stres, dan peningkatan kesadaran digital menjadi sangat relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah guna menjaga kesejahteraan psikologis remaja di era digital.

5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Selama proses pengumpulan data, terdapat beberapa responden yang kurang fokus dalam mengikuti instruksi pengisian kuesioner, sehingga peneliti perlu melakukan pengawasan agar proses pengisian berjalan kondusif. Selain itu, instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner skala Likert, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada pemahaman dan kejujuran masing-masing individu. Kondisi ini memungkinkan adanya perbedaan antara jawaban responden dan kondisi psikologis yang sebenarnya, sebagaimana dikemukakan oleh Nursalam (2020). Keterbatasan tersebut perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil penelitian dan menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 215 responden di SMAN 1 Kerek, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja di sekolah tersebut memiliki tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka cukup terpengaruh oleh media sosial namun tidak sampai pada kecemasan yang berlebihan. Sebagian besar juga memiliki tingkat *insecure* pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa perasaan tidak percaya diri dan kecemasan sosial masih cukup terkendali, meskipun ada indikasi adanya pengaruh dari media sosial dan perbandingan sosial. Lebih jauh lagi, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dan tingkat *insecure* pada remaja di SMAN 1 Kerek. Artinya, semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* yang dialami remaja, semakin tinggi pula perasaan *insecure* yang mereka rasakan.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran dapat diberikan. Untuk para responden, disarankan agar mereka lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan mengurangi kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hal ini dapat membantu mengurangi perasaan *insecure* dan mendukung perkembangan psikologis yang lebih sehat. Untuk pihak sekolah, disarankan untuk memberikan pendampingan dan edukasi terkait penggunaan media sosial yang sehat kepada siswa. Kegiatan konseling, seminar, atau penyuluhan mengenai dampak *Fear of Missing Out* dan perasaan *insecure* dapat menjadi langkah penting dalam membantu remaja memahami cara yang lebih positif dalam berinteraksi di dunia maya. Terakhir, untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan populasi yang lebih beragam dan mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi *Fear of Missing Out* dan *insecure*, seperti dukungan sosial dan kepercayaan diri, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan rekomendasi yang lebih tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas penggunaan media sosial, loneliness, dan insecure pada remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *11*(1), 193–210.

Alimah, N. (2021). *Psikologi Perkembangan Remaja dan Media Sosial*. Prenadamedia Group.

Aslam, N. (2024). *Studi Kasus Tentang Perilaku Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Bermedia Sosial Dan Penanganannya Di Smpn 4 Bulukumba*.

Fauzi, T., & Fredian, L. (2024). Dampak Sosial Media terhadap Syndrom Fomo pada Perilaku Remaja. *POTENSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(4), 103–115.

Green, R., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Player-avatar interactions in habitual and problematic

gaming: A qualitative investigation. *Journal of Behavioral Addictions*, *10*(2), 223–233. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00038

Mardiana, N., Yosep, I., & Widianti, E. (2021). Fenomena insecure pada remaja di era pandemi {COVID}-19: Studi literatur. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *10*(2), 21–29.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.

Przybylski, A. K., & Murayama, K. (2023). Fear of Missing Out: Exploring Its Roots and Its Consequences on Behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *42*(2), 112–124. https://doi.org/10.1521/jscp.2023.42.2.112

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. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Roy, C. (2020). Extending the Roy Adaptation Model to Meet Changing Global Needs. *Nursing Science Quarterly*, *33*(4), 300–304. https://doi.org/10.1177/0894318420949011

Roy, C., & Andrews, H. A. (2020). *The Roy Adaptation Model* (4th ed.). Pearson.

Safitri, D., Roosyidah, A., & Wijaya, S. (2024). Perilaku Fear of Missing Out pada Gaya Hidup Generasi Z di Media Sosial. *Jurnal Komunikasi Digital*, *5*(2), 77–89.

Safitri, N. (2025). *Laporan Survei Penggunaan Media Sosial di Indonesia*.

Whittemore, R., & Roy, C. (2021). The Roy Adaptation Model and Research: Review and Directions for the Future. *Nursing Science Quarterly*, *34*(1), 29–35. https://doi.org/10.1177/0894318420972938

Yaman, Z., & Yilmaz, M. (2024). The Effect of the Programme Based on Roy Adaptation Model on Social Media Addiction, Healthy Lifestyle and Self-Esteem of Nursing Students. *International Journal of Nursing Practice*, *30*(4), e13218. https://doi.org/10.1111/ijn.13218

Zatrahardi, M. F., & Manja, M. L. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Insecure Mahasiswa. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *6*(2), 142–151. https://doi.org/10.51339/isyrof.v6i2.3042