YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8966

PERAN MEDIASI ADIKSI MEDIA SOSIAL DALAM PENGARUH FOMO TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA DEWASA AWAL

Mediating Role of Social Media Addiction in the Effect of FOMO on Social Anxiety Among Early Adults

Vanessa Clarence & Agoes Dariyo
Universitas Tarumanagara Jakarta
vanessa.705220413@stu.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 22, 2025	Jan 13, 2026	Jan 25, 2026	Jan 30, 2026

Abstract

The development of digital technology has made social media an integral part of Generation Z's daily life; however, the intensity of its use is also associated with increasing mental health problems, one of which is social anxiety. Fear of Missing Out (FoMO) is a psychological factor that drives individuals to remain constantly connected via social media and has the potential to trigger addictive use. This study aimed to examine the role of social media addiction in the effect of FoMO on social anxiety among early adults in the Greater Jakarta (Jabodetabek) area. A non-experimental quantitative approach with an explanatory design was employed, involving 380 participants aged 18–25 years who were active social media users and selected through purposive sampling. The instruments used included the Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU), the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), and a FoMO scale, all of which had undergone adaptation, validity testing, and reliability testing. Data were analyzed using correlation tests and mediation analysis with PROCESS model 4. The results showed that FoMO had a positive and significant relationship with social anxiety ($r = 0.692$; $p < 0.001$) and a positive effect on social anxiety ($\beta = 0.642$), as well as a positive and significant

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

relationship with social media addiction (r = 0.788; p < 0.001) with a positive effect (β = 0.483). Social media addiction also had a positive and significant relationship with social anxiety (r = 0.696; p < 0.001) and a positive effect (β = 1.105). The effect of FoMO on social anxiety mediated by social media addiction showed an indirect effect of β = 0.534, indicating partial mediation. Thus, FoMO contributes to increased social anxiety both directly and indirectly through social media addiction among early adults. These findings underscore the importance of managing social media use and implementing preventive interventions to minimize negative psychological impacts on Generation Z.

Keywords: FoMO; Social Media Addiction; Social Anxiety; Generation Z; Early Adulthood

Abstrak: Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial bagian penting dalam kehidupan Generasi Z, namun intensitas penggunaannya juga berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental, salah satunya kecemasan sosial. *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan faktor psikologis yang mendorong individu untuk terus terhubung melalui media sosial dan berpotensi memicu penggunaan yang adiktif. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran adiksi media sosial dalam pengaruh *FoMO* terhadap kecemasan sosial pada dewasa awal di wilayah Jabodetabek. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain eksplanatori, melibatkan 380 partisipan berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU)*, *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*, dan skala *FoMO* yang telah melalui proses adaptasi, uji validitas, dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi dan uji mediasi *PROCESS* model 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *FoMO* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan sosial (r = 0,692; p < 0,001) dan berpengaruh positif terhadap kecemasan sosial (β = 0,642), serta berhubungan positif dan signifikan dengan adiksi media sosial (r = 0,788; p < 0,001) dengan pengaruh positif (β = 0,483). Adiksi media sosial juga berhubungan positif dan signifikan dengan kecemasan sosial (r = 0,696; p < 0,001) dan berpengaruh positif (β = 1,105). Pengaruh *FoMO* terhadap kecemasan sosial yang dimediasi oleh adiksi media sosial menunjukkan nilai efek tidak langsung sebesar β = 0,534, yang mengindikasikan adanya mediasi parsial. Dengan demikian, *FoMO* berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan sosial baik secara langsung maupun tidak langsung melalui adiksi media sosial pada dewasa awal. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial dan intervensi preventif untuk meminimalkan dampak psikologis negatif pada Generasi Z.

Kata Kunci: *FoMO*; Adiksi Media Sosial; Kecemasan Sosial; Generasi Z; Dewasa Awal

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya pada Generasi Z yang tumbuh seiring perkembangan teknologi digital. Di Indonesia, mayoritas pengguna media sosial berasal dari Gen Z, dengan intensitas penggunaan yang relatif tinggi setiap harinya. Media sosial tidak hanya digunakan untuk

keperluan akademik dan komunikasi, tetapi juga menjadi sarana pembentukan identitas diri, membangun relasi sosial, serta mengekspresikan kehidupan pribadi secara terbuka (Mahardhika et al., 2024). Namun, penggunaan media sosial yang intensif turut berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental, salah satunya kecemasan sosial Asosiasi Peneliti Psikologi Indonesia dalam (Hariyanto, 2025).

Kecemasan sosial merupakan bentuk ketakutan berlebihan yang muncul akibat kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain. Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami hambatan dalam interaksi sosial dan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (Alkis, 2017). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan sosial dan penggunaan media sosial bermasalah, di mana individu dengan kecemasan sosial tinggi cenderung memanfaatkan media sosial sebagai alternatif interaksi sosial, meskipun pola ini berpotensi memperburuk gejala dalam kehidupan nyata (Pratiwi, 2023; Du et al, 2024).

Adiksi media sosial menjadi salah satu faktor penting yang memperkuat hubungan tersebut. Adiksi media sosial ditandai oleh penggunaan yang berlebihan dan kompulsif hingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (Andreassen, 2016). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perilaku adiktif terhadap media sosial berkaitan dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan stres, serta berpotensi bertindak sebagai mediator dalam hubungan antar variabel psikologis (Febriana, 2022; Koc et al, 2023).

Selain itu, fenomena Fear of Missing Out (FoMO) berperan dalam meningkatkan intensitas penggunaan media sosial. FoMO merupakan perasaan cemas ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain (Putri et al., 2025; Fitri et al., 2024). Kondisi ini berkaitan dengan kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dan mendorong individu untuk terus terhubung melalui media sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa FoMO berhubungan positif dengan adiksi media sosial dan memperkuat kecenderungan perbandingan sosial, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan sosial (Nagari et al, 2023; Kareem & Al-Munif, 2024).

Namun, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian sebelumnya, khususnya terkait peran adiksi media sosial sebagai mediator antara FoMO dan kecemasan sosial, terutama dalam konteks budaya Indonesia.

Tujuan penelitian untuk mengkaji pengaruh FoMO terhadap kecemasan sosial dengan adiksi media sosial sebagai mediator pada individu dewasa awal Generasi Z di wilayah Jabodetabek.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental (Mamuaya et al., 2025; Agustianti et al., 2022) dengan desain eksplanatori untuk menguji hubungan kausal antara Fear of Missing Out (FoMO), adiksi media sosial, dan kecemasan sosial. Desain ini dipilih karena peneliti tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan mengamati fenomena yang telah terjadi secara alami pada subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan partisipan sebanyak 380 dewasa awal. Selanjutnya, Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode purposive sampling, berdasarkan kriteria tertentu, yaitu individu berusia 18–25 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berdomisili di Jabodetabek, serta aktif menggunakan media sosial. Penelitian ini diawali dengan pencarian dan adaptasi instrumen, kemudian dilanjutkan dengan uji coba untuk validitas dan reliabilitas, pengambilan data utama untuk diuji dan diolah melalui *offline* dan *online (google form)* yang didistribusikan melalui berbagai platform media sosial di wilayah Jabodetabek. Instrumen yang digunakan meliputi hasil adaptasi alat ukur kecemasan sosial, yaitu Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU) yang dikembangkan oleh Alkış (2017), skala adiksi media sosial Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) dari Andreassen (2016), serta skala Fear of Missing Out (FoMO) dari Skala likert dalam instrumen ini terdiri dari skala 1 sampai 5. Setelah data diperoleh, data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik (SPSS versi 26) untuk menguji korelasi antar variabel dengan korelasi pearson serta menguji pengaruh langsung dan tidak langsung antar variabel melalui uji mediasi PROCESS.

HASIL

Setelah data memenuhi uji asumsi klasik, seperti data terdistribusi normal, data bersifat linier, tidak terjadi multikolinearitas, dan tidak mengalami heteroskedasitas. Untuk itu, penelitian dilanjutkan dengan uji hubungan dan uji regresi.

Uji korelasi antara FoMO dan kecemasan sosial menunjukkan koefisien korelasi sebesar r = 0.692 dengan nilai signifikansi p = 0.000. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa peningkatan tingkat FoMO sejalan dengan meningkatnya tingkat kecemasan sosial. Hasil pengujian korelasi antara FoMO dan kecemasan sosial selanjutnya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi FoMO dengan Kecemasan Sosial

Variabel	r	*p*	Keterangan
Variabel FoMO dengan Kecemasan Sosial	0.692	.000	Ada korelasi positif yang signifikan

Hasil uji korelasi antara FoMO dan adiksi media sosial menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0.788 dengan tingkat signifikansi p = 0.000. Temuan ini menandakan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kecenderungan adiksi media sosial. Rincian hasil uji korelasi antara FoMO dan adiksi media sosial disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi FoMO dengan Adiksi Media Sosial

Variabel	r	*p*	Keterangan
Variabel FoMO dengan Kecemasan Sosial	0.788	.000	Ada korelasi positif yang signifikan

Hasil uji korelasi antara adiksi media sosial dan kecemasan sosial menunjukkan koefisien korelasi sebesar r = 0.696 dengan nilai signifikansi p = 0.000. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat adiksi media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Adiksi Media Sosial dengan Kecemasan Sosial

Variabel	r	*p*	Keterangan
Variabel Adiksi Media Sosial dengan Kecemasan Sosial	0.696	.000	Ada korelasi positif yang signifikan

Uji mediasi dilakukan menggunakan simple mediation model 4 pada PROCESS for SPSS yang dikembangkan oleh Hayes, dengan tujuan untuk menguji apakah pengaruh FoMO terhadap kecemasan sosial dapat dijelaskan melalui peran adiksi media sosial sebagai variabel mediator. Hasil pengujian mediasi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Mediasi Variabel Adiksi Media Sosial

Variabel	Koefisien	*p*
X pada M	.483	.000
M pada Y	1.105	.000
X pada Y Melalui M	.534	.000
X pada Y	.642	.000

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4, diketahui bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap adiksi media sosial dengan koefisien sebesar 0.483 dan nilai signifikansi p = 0.000 < 0.05. Selanjutnya, adiksi media sosial juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial dengan koefisien sebesar 1.105 dan nilai signifikansi p = 0.000 < 0.05.

Selain itu, hasil uji bootstrap menunjukkan adanya efek tidak langsung (indirect effect) yang signifikan dengan koefisien sebesar 0.534 dan interval kepercayaan (CI 95%) yang berada pada rentang 0.33 hingga 0.74, sehingga tidak melintasi nilai nol. Hal ini menandakan bahwa adiksi media sosial berperan sebagai mediator dalam hubungan antara FoMO dan kecemasan sosial.

Di sisi lain, pengaruh langsung FoMO terhadap kecemasan sosial juga tetap signifikan dengan nilai koefisien sebesar 0.642 dan nilai signifikansi p = 0.000 < 0.05. Karena baik pengaruh langsung maupun pengaruh tidak langsung melalui adiksi media sosial sama-sama signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial memediasi hubungan antara FoMO dan kecemasan sosial secara parsial.

Tabel 5. Uji Beda Kecemasan Sosial berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation	F	*p*
Laki - laki	71.38	14.842	1.433	.025
Perempuan	67.60	13.738		

Uji beda dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pada variabel kecemasan sosial berdasarkan kategori jenis kelamin. Uji ini dilakukan menggunakan *independent sample t-test*. Melihat dari tabel 4.23, nilai *p* = 0.025 < 0.05, hal ini menyatakan bahwa variabel kecemasan sosial yang diuji berdasarkan jenis kelamin memiliki perbedaan yang signifikan.

Kelompok laki-laki memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi (M=71.38) dibandingkan dengan kelompok perempuan (M=67.60).

Tabel 6. Uji Beda Adiksi Media Sosial berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation	F	*p*
Laki - laki	21.33	5.011	.098	.000
Perempuan	18.83	4.840		

Uji beda selanjutnya dilakukan menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui apakah ada perbedaan pada variabel adiksi media sosial berdasarkan kategori jenis kelamin. Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa nilai $p = 0.000 < 0.05$, hal ini memiliki arti bahwa variabel adiksi media sosial yang diuji berdasarkan jenis kelamin memiliki perbedaan yang signifikan. Kemudian, adapun perbedaan antara laki-laki dan perempuan, yang mana kelompok laki-laki memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi (21.33) dibandingkan dengan perempuan yang memiliki skor rata-rata (18.83).

Tabel 7. Uji Beda FoMO berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	Std. Deviation	F	*p*
Laki - laki	34.99	7.888	1.845	.000
Perempuan	30.52	8.615		

Uji beda menggunakan *independent sample t-test* untuk mengetahui apakah ada perbedaan pada variabel FoMO berdasarkan kategori jenis kelamin. Hasil uji pada tabel 4.24, menunjukkan bahwa nilai $p = 0.000 < 0.05$, hal ini menginterpretasikan bahwa variabel adiksi media sosial yang diuji berdasarkan jenis kelamin memiliki perbedaan yang signifikan. Kelompok laki-laki memiliki rata-rata lebih tinggi, yaitu 34.99 dibandingkan perempuan yang memiliki rata-rata 30.52.

Implikasi penelitian, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental, khususnya terkait pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial pada dewasa awal. Temuan bahwa adiksi media sosial memediasi pengaruh FoMO terhadap kecemasan sosial menunjukkan perlunya intervensi preventif dan

kuratif yang berfokus pada pengendalian perilaku penggunaan media sosial serta penguatan regulasi emosi dan kebutuhan psikologis individu. Lembaga pendidikan dan konselor juga dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar dalam menyusun program literasi digital dan psikoedukasi mengenai dampak psikologis media sosial.

Batasan penelitian, Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain kuantitatif non-eksperimental yang tidak memungkinkan peneliti menarik kesimpulan kausal secara mutlak, melainkan hanya berdasarkan hubungan statistik antar variabel. Selain itu, teknik purposive sampling dengan partisipan dewasa awal Generasi Z di wilayah Jabodetabek membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Penggunaan instrumen self-report juga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden, seperti social desirability dan ketidakakuratan dalam menilai perilaku penggunaan media sosial mereka sendiri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial melalui adiksi media sosial, sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima. FoMO memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan kecemasan sosial ($r = 0.692$; $p = 0.000$), yang berarti semakin tinggi FoMO, semakin tinggi pula kecemasan sosial. Temuan ini sejalan dengan Wu et al. (2024) yang menyatakan bahwa FoMO meningkatkan sensitivitas terhadap perbandingan sosial dan kekhawatiran akan citra diri, sehingga memicu kecemasan sosial. FoMO berpengaruh positif dengan nilai ($\beta = 0.642$) terhadap kecemasan sosial, menunjukkan bahwa FoMO merupakan faktor psikologis yang kuat dalam memprediksi kecemasan pada konteks interaksi sosial.

Selain itu, FoMO juga memiliki korelasi positif dan signifikan dengan adiksi media sosial ($r = 0.788$; $p = 0.000$), sebagaimana didukung oleh Salim et al. (2023). Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung menunjukkan ketergantungan yang lebih besar terhadap media sosial karena dorongan untuk terus terhubung dan takut tertinggal informasi penting (Kareem, 2024). FoMO berpengaruh positif dan signifikan terhadap adiksi media sosial sebesar ($\beta = 0.483$), sejalan dengan temuan Nabila (2025). Hasil ini menunjukkan bahwa FoMO mencerminkan kebutuhan psikologis individu untuk mendapatkan keterhubungan dan pengakuan di ruang digital.

Adiksi media sosial juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan sosial. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol memicu tekanan psikologis berupa perbandingan sosial dan tuntutan mempertahankan citra diri digital, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan sosial. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis Jing et al. (2025) yang menunjukkan bahwa adiksi media sosial berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan depresi. Adiksi media sosial berkontribusi positif sebesar (β = 1.105). Mayoritas partisipan menggunakan media sosial selama 5–6 jam per hari, melebihi rata-rata penggunaan generasi Z selama 3 jam per hari, sehingga meningkatkan risiko adiksi (Andreassen, 2016).

Uji mediasi mengungkapkan bahwa adiksi media sosial berperan sebagai variabel mediasi sebesar (β =0.534). Hal ini menunjukkan bahwa FoMO memengaruhi kecemasan sosial baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan adiksi media sosial, sehingga terjadi mediasi parsial. Temuan ini sejalan dengan Wegmann dalam Kunhao (2024) serta didukung oleh Self Determination Theory yang menyatakan bahwa ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar psikologis meningkatkan kerentanan terhadap FoMO dan kecemasan sosial (Riordan et al., 2020).

Berdasarkan uji beda, laki-laki dewasa awal Generasi Z menunjukkan tingkat kecemasan sosial lebih tinggi (M = 71.38) dibandingkan perempuan (M = 67.60), berbeda dengan temuan sebelumnya yang menyatakan tidak ada perbedaan atau kecemasan sosial lebih tinggi pada perempuan (Zaidhan et al., 2023; Yagoda et al., 2024). Laki-laki juga memiliki tingkat adiksi media sosial lebih tinggi (M = 21.33) dibandingkan perempuan (M = 18.83), sejalan dengan Shalini (2025). Selain itu, tingkat FoMO pada laki-laki (M = 34.99) lebih tinggi dibandingkan perempuan (M = 30.52), mendukung temuan Parveiz et al. (2023) yang menyatakan bahwa laki-laki menunjukkan intensitas FoMO yang lebih tinggi daripada perempuan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial pada dewasa awal Generasi Z, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui adiksi media sosial sebagai mediasi parsial. FoMO memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan kecemasan sosial (r = 0.692; p = 0.000) dengan kontribusi sebesar (β = 0.642), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO yang dimiliki individu, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialami. Selain itu, FoMO juga memiliki korelasi positif dan signifikan dengan adiksi media sosial (r

= 0.788; p = 0.000) serta memberikan pengaruh sebesar (β = 0.483). Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki ketergantungan yang lebih besar terhadap media sosial sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan keterhubungan dan pengakuan sosial. Adiksi media sosial terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan sosial, dengan kontribusi pengaruh sebesar (β = 1.105). Tingginya durasi penggunaan media sosial, yaitu 5–6 jam per hari pada sebagian besar partisipan, mengindikasikan adanya risiko adiksi yang berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan sosial. Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa adiksi media sosial berperan sebagai mediator sebesar (β =0.534). Hal ini menunjukkan bahwa FoMO memengaruhi kecemasan sosial baik secara langsung maupun melalui peningkatan adiksi media sosial, sehingga terjadi mediasi parsial.

Berdasarkan uji perbedaan, laki-laki dewasa awal Generasi Z menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi (M = 71.38) dibandingkan perempuan (M = 67.60). Laki-laki juga memiliki tingkat adiksi media sosial (M = 21.33) dan FoMO (M = 34.99) yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (M = 18.83; M = 30.52). Temuan ini menunjukkan bahwa laki-laki dewasa awal Generasi Z lebih rentan terhadap FoMO, adiksi media sosial, dan kecemasan sosial dibandingkan perempuan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa FoMO sebagai faktor psikologis dan adiksi media sosial sebagai faktor perilaku saling berinteraksi secara kompleks dalam meningkatkan risiko kecemasan sosial pada dewasa awal Generasi Z.

Kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi sosial dan psikologi digital dengan memberikan bukti empiris mengenai mekanisme mediasi adiksi media sosial dalam hubungan antara FoMO dan kecemasan sosial, khususnya pada konteks budaya Indonesia. Studi ini membantu menjelaskan bagaimana faktor psikologis (FoMO) dan faktor perilaku (adiksi media sosial) saling berinteraksi dalam meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan sosial pada dewasa awal. Dengan demikian, penelitian ini memperluas model konseptual mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda.

Saran untuk peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental agar dapat melihat arah hubungan kausal antar variabel secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian dapat diperluas pada kelompok usia berbeda atau wilayah budaya lain untuk meningkatkan daya generalisasi temuan. Variabel lain seperti

regulasi diri, dukungan sosial, self-esteem, atau pola penggunaan platform media sosial tertentu juga dapat ditambahkan sebagai variabel moderator atau mediator guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Agustianti, R., Nussifera, L., Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., … Hardika, I. R. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Tohar Media.

Alkış, Y., Kadırhan, Z., & Şat, M. (2017). Development and validation of Social Anxiety Scale for Social Media Users. *Computers in Human Behavior, 72*, 296–303. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.011

Andreassen, C. S. (2016). Social media addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design, 22*(18), 2775–2780.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252–262. https://doi.org/10.1037/adb0000160

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69–72. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039

Blachnio, A., & Przepiórka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. *Social Science Computer Review, 37*(2), 270–278. https://doi.org/10.1177/0894439318754490

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S. L., Wang, P., Xu, D., Shen, X., & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology, 12*, Article 263. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w

Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem terhadap Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi, 1*(4), 21–21. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823

Kareem, M. A.-S. A., & Al-Munif, N. M. A. (2024). An exploratory study on the interaction between fear of missing out (FoMO) and rumination in increasing social anxiety and excessive social media use among university students. *Journal of Ecohumanism, 3*(8). https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6481

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Mamuaya, N. C., SE, M., Wahyudi, M. P., Syah, N., CST, M. P., Arifin, M. Z., … Asmalinda Sy, S. K. M. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Azzia Karya Bersama.

Nagari, W. S., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Hubungan FoMO dan Anxiety terhadap Remaja Adiksi Media Sosial. *Media Bina Ilmiah, 17*(6), 1225–1238.

Oren-Yagoda, R., Rosenblum, M., & Aderka, I. M. (2024). Gender differences in shame among individuals with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 48*, 720–729. https://doi.org/10.1007/s10608-023-10461-x

Parveiz, S., Amjad, A., & Ayub, S. (2023). Fear of missing out (FoMO), social comparison and social media addiction among young adults. *Pakistan Journal of Applied Psychology, 3*(1), 224–235.

Putri, L. S., Asmawati, A. Z., Fajriani, S. W., & Hartani, M. (2025). Analisis Peran Gender dalam Konstruksi Citra Diri Mahasiswa FoMO di Era Digital. *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan, 6*(4), 914–922. https://doi.org/10.54543/syntaximperatif.v6i4.773

Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2020). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Addictive Behaviors, 102*, 106193.

Salim, A., Jatnika, R., & Yudiana, W. (2023). Hubungan Fear of Missing Out dengan Social Media Addiction pada Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmu Siber dan Teknologi Digital, 2*(1), 1–11. https://doi.org/10.35912/jisted.v2i1.2372

Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of missing out and online social anxiety in university students: Mediation by irrational procrastination and media multitasking. *Behavioral Sciences, 15*(1), 84. https://doi.org/10.3390/bs15010084

Zaidhan, E., Aisi, F. M., & Tiara, M. (2023). Social Anxiety pada Mahasiswa yang Mengalami Adiksi Media Sosial. *Parade Riset Mahasiswa, 1*(1), 305–316.