

ABSTRAK

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN TINGKAT ANSIETAS REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Latar belakang: *Coronavirus disease 2019* disebut juga COVID-19 menyebar dengan sangat cepat di seluruh dunia dan menjadikannya sebuah pandemi. Temuan kasus yang kian hari semakin meningkat membuat pemerintah Indonesia mengambil langkah dengan memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk pengendalian penyebaran infeksi virus COVID-19. Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menimbulkan berbagai dampak terhadap pola hidup masyarakat salah satunya adalah peningkatan penggunaan media sosial yang disebabkan karena terbatasnya interaksi sosial masyarakat secara langsung. Salah satu kelompok pengguna media sosial terbanyak di Indonesia adalah kelompok usia remaja. Media sosial memicu remaja untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan di media sosial sehingga timbul rasa kegelisahan yang menjadikan mereka takut untuk kehilangan momen, ketakutan ini dinamakan *Fear of Missing Out* (FOMO). Pembelajaran jarak jauh, karantina dan penurunan interaksi antara teman sebaya serta diperparah dengan penggunaan media sosial yang berlebih selama pandemi COVID-19 juga membuat remaja mengalami tekanan psikologis dan membuat remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satu gangguan mental yang paling banyak ditemukan pada remaja adalah gangguan ansietas.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tingkat ansietas pada remaja selama pandemi COVID-19

Metode: Penelitian ini dilakukan secara potong lintang pada 70 remaja usia 13-17 tahun yang tinggal di Kabupaten Tangerang. Pengambilan data menggunakan

metode Purposive sampling. Data dikumpulkan melalui media Google Form dan diukur menggunakan Kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS), Kuesioner *Skala Fear of Missing Out* (FOMO) dan Kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) hasil yang dapat dianalisa menggunakan uji korelasi.

Hasil: Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO)) dengan hasil *p-value* sebesar 0.007 dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara media sosial Terhadap Tingkat Ansietas dengan hasil *p-value* sebesar 0.194.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisis data dan temuan dalam penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tidak berpengaruh terhadap Tingkat Ansietas

Kata Kunci: media sosial, *Fear of Missing Out* (FOMO), tingkat ansietas, remaja, pandemi COVID-19.

Referensi: 45 (1985-2021)

ABSTRACT

THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA ON FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND ADOLESCENT ANXIETY LEVELS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Background: Coronavirus disease 2019, also known as COVID-19 is spreading very quickly worldwide and making it a pandemic. The finding of cases increasing day by day has prompted the Indonesian government to take steps by enforcing the Large-Scale Social Restriction (PSBB) policy to control the spread of the COVID-19 virus infection. The Large-Scale Social Restriction Policy (PSBB) has various impacts on people's lifestyles, one of which is the increase in the use of social media due to the limited direct social interaction. One of the largest groups of social media users in Indonesia is the adolescent age group. Social media triggers adolescents to consistently connect with what other people are doing on social media so that a sense of anxiety arises that makes them afraid to lose the moment, this fear is called Fear of Missing Out (FOMO). Distance learning, quarantine and decreased interaction between peers and excessive use of social media during the COVID-19 pandemic have also made adolescents experience psychological stress and made adolescents experience mental health disorders. One of the most common mental disorders in adolescents is an anxiety disorder.

Aim: To find the effect of social media on Fear of Missing Out (FOMO) and anxiety levels in adolescents during the COVID-19 pandemic.

Methods: This study was conducted cross-sectionally on 70 adolescents aged 13-17 years living in Tangerang Regency. Data collection using purposive sampling method. Data were collected through Google Form and measured using the Social Networking Time Use Scale (SONTUS) Questionnaire, the Fear of Missing Out (FOMO) Questionnaire and the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) Questionnaire, the results of which could be analyzed using a correlation test.

Results: The results of this study indicate that there is a significant effect between social media on Fear of Losing Moments (FOMO) with a p-value of 0.007 and there is no significant effect between social media on Anxiety Levels with a p-value of 0.194.

Conclusion: Based on the results of data analysis and findings in the study, it can be concluded that increased use of social media has an effect on Fear of Losing Moments (FOMO) and has no effect on Anxiety Levels.

Keywords: social media, Fear of Missing Out (FOMO), anxiety level, adolescent, COVID-19 pandemic

Reference: 45 (1985-2021)

