

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN
KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA
REMAJA AWAL DI KOTA SEMARANG**



SKRIPSI

Selvia Zahra Widyasari

22.E1.0083

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2026

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN
KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA
REMAJA AWAL DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Progam Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Selvia Zahra Widyasari

22.E1.0083



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2026

Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal Di Kota Semarang

(*The Relationship Between Fear of Missing Out and Social Media Addiction Tendency in Early Adolescents In Semarang City*)

Selvia Zahra Widyasari, Christin Wibhowo

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

selviazahra0@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan media sosial ditandai oleh penggunaan berlebihan yang berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari. Salah satu faktor psikologis yang berperan adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan gelisah ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman orang lain. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara FoMO dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja awal di Kota Semarang. Penelitian ini melibatkan 180 remaja awal berusia 12-15 tahun. Skala yang digunakan adalah *Social Media Disorder* (SMD) dari Van den Eijnden, Lemmens, dan Valkenburg (2016) serta Skala FoMO dari Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) yang telah dimodifikasi ke dalam Bahasa Indonesia dan diuji validitas serta reliabilitasnya ($\alpha = 0,942$ dan $\alpha = 0,896$). Analisis data menggunakan korelasi *Spearman's rho* menunjukkan hubungan positif dan signifikan ($\rho = 0,769$; $p < 0,01$), sehingga hipotesis diterima. Temuan penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki keterkaitan dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja awal.

Kata kunci: Kecanduan media sosial, *fear of missing out*, remaja awal.

ABSTRACT

Social media addiction is characterized by excessive use that negatively impacts daily activities. One psychological factor that plays a role is Fear of Missing Out (FoMO), a feeling of anxiety when an individual feels left out of the experiences of others. The hypothesis in this study is that there is a positive and significant relationship between FoMO and the tendency to social media addiction in early adolescents in Semarang City. This study involved 180 early adolescents aged 12-15 years. The scales used were the Social Media Disorder (SMD) by Van den Eijnden, Lemmens, and Valkenburg (2016) and the FoMO Scale by Przybylski, Murayama, DeHaan, and Gladwell (2013) which have been modified into Indonesian and tested for validity and reliability ($\alpha = 0.942$ and $\alpha = 0.896$). Data analysis using Spearman's rho correlation showed a positive and significant relationship ($\rho = 0.769$; $p < 0.01$), so the hypothesis was accepted. Research findings show that FoMO is related to the tendency towards social media addiction in early adolescence.

Keywords: Social media addiction, fear of missing out, early adolescence.