

Fear of Missing Out* sebagai Mediator Kesenian dan Kecanduan Media Sosial pada Pengguna *Dating App

Putri Indah Nuriya Akbar

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Eko April Ariyanto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: eko_ariyanto@untag-sby.ac.id

Abstract

The rapid development of digital technology has increased the use of social media, including dating apps, which can affect users' psychological well-being. University students, as active social media users, are vulnerable to negative impacts such as loneliness, Fear of Missing Out (FoMO), and social media addiction. This study aims to examine the role of FoMO as a mediator in the relationship between loneliness and social media addiction among university students who use dating apps. The study involved 152 active users of dating apps, selected using accidental sampling. Data were collected using a Likert scale. Mediation analysis showed an indirect effect of 0.024 with a significance of $p = 0.583$ ($p > 0.05$), indicating that the relationship between loneliness and social media addiction through FoMO is positive but not statistically significant. In contrast, the direct effect yielded a value of 0.859 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), showing a positive and significant relationship between loneliness and social media addiction. These findings suggest that the direct effect of loneliness on social media addiction is stronger than its indirect effect through FoMO.

Keywords: College Students; Dating Apps; Fear of Missing Out (FoMO); Loneliness; Social Media Addiction.

Abstrak

Dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, penggunaan media sosial, termasuk aplikasi kencan, semakin meningkat. Hal ini membawa dampak terhadap kondisi psikologis penggunanya, terutama mahasiswa yang menjadi pengguna aktif media sosial. Mereka rentan menghadapi dampak negatif seperti kesepian, Fear of Missing Out (FoMO), dan kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran FoMO sebagai mediator dalam hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa pengguna dating app. Sebanyak 152 mahasiswa pengguna aktif dating app terlibat dalam penelitian ini, dengan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan melalui skala Likert. Hasil analisis mediasi menunjukkan efek tidak langsung sebesar 0,024 dengan signifikansi $p = 0,583$ ($p > 0,05$), yang berarti hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial melalui FoMO bersifat positif, namun tidak signifikan. Sedangkan pada efek langsung, diperoleh nilai sebesar 0,859 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kesepian dan kecanduan media sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh langsung kesepian terhadap kecanduan media sosial lebih besar daripada pengaruhnya melalui FoMO.

Kata kunci: Dating App; Fear of Missing Out (FoMO); Kecanduan Media Sosial; Kesenian; Mahasiswa.

Pendahuluan

Kecanduan media sosial telah menjadi fenomena global yang semakin meresahkan, terutama di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Mengacu pada informasi yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, sekitar 79,5% pengakses internet di Indonesia aktif menggunakan media sosial. Sebuah studi oleh We Are Social Hootsuite pada tahun 2024 menunjukkan bahwa 167 juta orang di Indonesia terlibat dalam penggunaan media sosial, dengan 44,3% dari mereka merasa kehilangan kendali atas durasi penggunaannya. Fenomena ini tidak hanya terbatas pada media sosial populer seperti Instagram, Facebook, atau TikTok, tetapi juga terjadi pada aplikasi kencan (dating app) seperti Tinder dan Bumble. Pengguna dating app, khususnya mahasiswa, seringkali mengalami kecanduan yang mirip dengan kecanduan media sosial karena kemudahan untuk terhubung dengan orang baru. Namun, pengguna aplikasi ini sering kali terjebak dalam pola interaksi yang dangkal dan menghabiskan waktu berlebihan di platform tersebut. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional penggunanya, dengan dampak seperti depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri (Kuss & Griffiths, 2017; Turel & Serenko, 2012). Selain itu, penggunaan dating app dapat memperburuk masalah ini karena kecanduan pada aplikasi ini juga mengarah pada kebutuhan akan validasi sosial melalui jumlah "like", komentar, atau pengikut (Rochat et al., 2019).

Meskipun banyak penelitian yang menyoroti hubungan antara penggunaan media sosial berlebih dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental, sebagian besar penelitian belum secara khusus mengkaji hubungan antara kesepian, Fear of Missing Out (FoMO), dan penggunaan media sosial berlebihan pada pengguna dating app. Sebagian besar studi sebelumnya hanya mengamati fenomena kecanduan media sosial secara umum tanpa mempertimbangkan konteks khusus penggunaan dating app untuk tujuan sosial, seperti membangun hubungan romantis atau mencari pasangan. Dalam hal ini, kesenjangan penelitian terletak pada kurangnya kajian mengenai peran FoMO sebagai mediator dalam hubungan antara kesepian dan penggunaan media sosial berlebih pada mahasiswa pengguna dating app. Penelitian-penelitian yang ada lebih banyak fokus pada efek langsung dari penggunaan media sosial secara keseluruhan, tanpa melihat bagaimana variabel seperti kesepian dan FoMO dapat mempengaruhi perilaku pengguna dating app secara lebih spesifik. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan untuk menggali lebih dalam bagaimana faktor-faktor psikologis seperti FoMO dan kesepian berperan dalam mendorong ketergantungan pada dating app.

Penelitian ini bertujuan untuk menutup kesenjangan tersebut dengan mengkaji peran FoMO sebagai mediator dalam keterkaitan antara kesepian dan kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa pengguna dating app. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diidentifikasi secara lebih rinci faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan pada penggunaan dating app serta memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi sosial dalam konteks penggunaan media sosial dan

dating app. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah FoMO memediasi hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial, serta untuk mengeksplorasi hubungan antara ketiga variabel tersebut pada mahasiswa pengguna dating app. Selain itu, tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi praktis dengan memberikan panduan bagi pengguna aplikasi kencan mengenai risiko kecanduan media sosial dan memberikan rekomendasi bagi pengembang aplikasi dalam merancang fitur yang dapat memitigasi dampak negatif tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan berguna untuk meningkatkan literatur yang ada dan menyediakan solusi praktis untuk mengurangi potensi kecanduan media sosial yang disebabkan oleh kesepian dan FoMO.

Metode

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang menggunakan dating app di Surabaya sebagai populasi. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan memilih responden berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian ini, yaitu mahasiswa yang menggunakan dating app. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow menghasilkan angka 89,69, yang dibulatkan menjadi 90 responden. Meskipun demikian, total responden yang mengisi skala penelitian mencapai 152 orang.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode Likert dengan lima pilihan. Skala kecanduan media sosial pertama yang digunakan merujuk pada Griffith (2005), dengan 32 pertanyaan yang valid dan reliabilitas 0,980. Variabel kesepian menggunakan skala dari Russel (1996), yang terdiri dari 18 pertanyaan valid dan reliabilitas 0,960. Skala Fear of Missing Out (FoMO) yang dikembangkan oleh Przybylski dkk (2013) mencakup 20 pertanyaan yang valid, dengan reliabilitas 0,922.

Hasil

Individu yang dijadikan subjek penelitian ini merupakan mahasiswa pengguna aplikasi kencan atau dating app yang berkuliah di Kota Surabaya sejumlah 152 partisipan. Berikut ini disajikan distribusi subjek penelitian dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Kategori Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	74	48,7
Perempuan	78	51,3
Jumlah	152	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan mendominasi dengan jumlah 78 orang, yang merepresentasikan 51,3%.

Tabel 2. Kategori Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18-21 Tahun	115	74,51
22-25 Tahun	37	25,1
Jumlah	152	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam menjadi responded di dominasi pada rentang usia 18-21 tahun, dengan jumlah 115 orang atau 74,51%.

Tabel 3. Kategori Aplikasi yang Digunakan

Usia	Jumlah	Persentase
Bumble	117	77
Tinder	20	13,2
Omi	7	4,6
DLL	8	5,6
Jumlah	152	100

Tabel diatas menunjukkan, sebagian besar mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini, sebanyak 117 orang atau 77%, menggunakan aplikasi Bumble.

Deskripsi ini dibuat untuk mengilustrasikan sebaran mahasiswa pengguna *dating app* di Kota Surabaya. Program SPSS digunakan untuk menghitung rata-rata dari respons subjek penelitian terhadap skala penggunaan media sosial berlebih, kesepian, dan Fear of Missing Out (FoMO).

Tabel 4. Descriptive Statistic

Variabel	Min	Max	Mean	Std Deviation
Kesepian	18	89	57,88	15,852
Kecanduan Media Sosial	51	165	114,82	27,587
<i>Fear of Missing Out</i>	20	87	46,92	12,921

Berdasarkan tabel tersebut, Ada gambaran umum tentang penyebaran data pada subjek penelitian, yaitu mahasiswa pengguna aplikasi kencan di Kota Surabaya. Adapun sebaran frekuensi data skala kesepian, penggunaan media sosial yang berlebih dan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Skala kesepian

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 86$	10	6.6
Tinggi	67-86	36	23.7
Sedang	48-66	69	45.1
Rendah	29-47	32	21.1
Sangat Rendah	$X < 29$	5	3.3
Total		152	100

Berdasarkan kategorisasi dalam tabel di atas, sebagian besar subjek penelitian terklasifikasi dalam kategori kesepian sedang, dengan nilai antara 48-66, yang mencakup 69 orang atau 45,1 persen. Ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian mahasiswa pengguna aplikasi kencan sebagian besar berada pada kategori sedang.

Tabel 6. Kategori Kecanduan Media Sosial

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 164$	0	0
Tinggi	131-164	50	32.9
Sedang	98-130	56	36.8
Rendah	65-97	40	26.3
Sangat Rendah	$X < 65$	6	3.9
Total		152	100

Berdasarkan kategorisasi dalam tabel di atas, mayoritas subjek penelitian berada pada kategori kecanduan media sosial sedang, dengan nilai berkisar antara 98-130, yang mencakup 56 orang atau 36,8 persen. Hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa pengguna dating app cenderung mengalami kecanduan media sosial pada tingkat sedang.

Tabel 7. Kategori *Fear of Missing Out*

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 70$	8	5.3
Tinggi	55-70	32	21.1
Sedang	39-54	73	48
Rendah	24-38	36	23,7
Sangat Rendah	$X < 24$	3	2
Total		152	100

Mayoritas subjek penelitian, sesuai dengan tabel di atas, berada pada kategori FoMO sedang, dengan nilai berkisar antara 39-54, yang mencakup 73 orang atau 48 persen. Hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa pengguna dating app cenderung mengalami FoMO pada tingkat sedang.

Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis penelitian ini akan dipublikasikan untuk memberikan pemahaman tentang hubungan antara kecanduan media sosial, kesepian, dan ketakutan kehilangan (FoMO) pada siswa yang menggunakan aplikasi pencari pasangan. Beberapa temuan dapat dijelaskan berdasarkan analisis data PLS-SEM yang didukung oleh perangkat SmartPLS 4.

Tabel 8. Hasil Analisis *Indirect Effect*

Variable	Sample Mean (M)	Specific Indirect Effect	T Statistic	P Values
kesepian -> fear of missing out (FoMO)-> kecanduan media sosial	0,037	0,024	0,549	0,583

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan hasil positif namun lemah antara kesepian dan kecanduan media sosial dengan FoMO sebagai mediasi, dengan nilai *Sample Mean (M)* sebanyak 0,037 dan nilai *Specific Indirect Effect* sebesar 0,024. Menurut hasil *T-statistic* sebesar 0,549 (*T-statistic* < 1,96) dan *P-Value* sebesar 0,583 ($P > 0,01$) hubungan tersebut tidak signifikan. FoMO tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan kesepian dan kecanduan media sosial.

Tabel 9. Hasil Analisis *Direct Effect*

Variable	Sample Mean (M)	Specific Direct Effect	T Statistic	P Values
kesepian -> kecanduan media sosial	0,849	0,859	19,144	0,000

Dari hasil tabel diatas, ditemukan keterkaitan langsung yang signifikan antara kesepian dan kecanduan sosial media, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penelitian dengan nilai *Path Coefficients* sebesar 0,849, yang menunjukkan bahwa Ketika tingkat kesepian seseorang meningkat, demikian pula kecenderungannya untuk mengalami kecanduan media sosial. Selain itu, hasil statistik menunjukkan nilai *T-statistic* sebesar 19,144 (*T-statistic* lebih besar dari 1,96) dan *P-Value* sebesar 0,000 (P lebih besar dari 0,05). Hasil ini menyatakan hubungan tersebut memenuhi kriteria signifikansi statistik.

Tabel 10. Hasil Analisis *Direct Effect*

Variable	Sample Mean (M)	Specific Direct Effect	T Statistic	P Values
kesepian -> <i>fear of missing out</i> (FoMO)	-0,477	-0,472	2,531	0,011

Berdasarkan analisis data, ditemukan hubungan signifikan antara kesepian dan FoMO dengan *Path Coefficients* sebesar -0,472. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa meningkatnya kesepian berbanding terbalik dengan tingkat FoMO. Nilai *T-statistic* 2,531 dan *P-value* 0,011 (di bawah 0,05) mendukung signifikansi hubungan tersebut secara statistik.

Tabel 11. Hasil Analisis *Direct Effect*

Variable	Sample Mean (M)	Specific Direct Effect	T Statistic	P Values
<i>fear of missing out</i> (FoMO)-> kecanduan media sosial	-0,059	-0,052	0,544	0,586

Hasil analisis menunjukkan tidak adanya keterkaitan yang signifikan dari Fear of Missing Out (FoMO) dan kecanduan sosial media. Hasil menunjukkan nilai *Path Coefficients* yang dihitung sebesar -0,052 yang mengindikasikan adanya pengaruh negatif antara FoMO dengan kecanduan media sosial. Namun, nilai *T-statistic* sebesar 0,544 dan nilai *P-value* sebesar 0,586 yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak memenuhi kriteria signifikansi.

Pembahasan

Pada penelitian ini, terdapat tingkat kategori data yang dapat dilihat dari distribusi angka pada tiga variabel, yaitu kesepian, kecanduan media sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Pada kesepian, menunjukkan mayoritas partisipan pada variabel kesepian berada di kategori sedang, yaitu sebanyak (45,1%). Kategori tinggi berada di posisi kedua dengan (23,7%), diikuti kategori rendah dengan (21,1%), dan hanya sebagian kecil yang masuk dalam kategori sangat tinggi, yaitu (6,6%). Sementara itu, pada variabel kecanduan media sosial, sebagian besar partisipan berada di kategori sedang (36,8%), diikuti oleh kategori tinggi (32,9%) dan rendah (26,3%), tanpa adanya partisipan pada kategori sangat tinggi. Pada *Fear of Missing Out* (FoMO), menunjukkan mayoritas partisipan juga berada di kategori sedang (48%) diikuti kategori rendah (23,7%) dan tinggi (21,1%), sementara hanya sedikit partisipan dengan kategori tinggi (5,3%).

Kecanduan media sosial sering kali dimulai dari ketergantungan untuk bersosialisasi atau sekedar mencari hiburan. Mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial cenderung lebih memilih interaksi virtual daripada bertemu langsung dengan teman-teman. Fenomena ini mengakibatkan isolasi sosial dimana mahasiswa merasa kesepian meskipun terhubung secara online (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022). Akhirnya, mahasiswa yang cenderung kecanduan media sosial akan mengalami masalah seperti mengabaikan interaksi tatap muka, kesulitan berkomunikasi langsung, dan penurunan kondisi mental yang tidak diinginkan (Griffiths dkk, 2005). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kencan oleh mahasiswa dapat menyebabkan kecanduan media sosial karena tujuan aplikasi untuk memberikan kepuasan instan melalui interaksi virtual, yang sering menyebabkan perilaku penggunaan kompulsif (Timmermans & De Caluwé, 2017). Mahasiswa yang sering menggunakan aplikasi kencan cenderung mengalami pola perilaku yang menyerupai kecanduan media sosial, seperti sering memeriksa aplikasi, merasa sulit untuk berhenti menggunakan, dan mengalami masalah dengan hubungan sosial di dunia nyata.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kesepian memiliki hubungan positif yang lemah dengan kecanduan media sosial, dengan Fear of Missing Out (FoMO) berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Temuan ini berbeda dengan penelitian Blackwell dkk. (2017), yang menunjukkan bahwa FoMO berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kecanduan terhadap media sosial. Pada konteks penelitian ini, kontribusi FoMO terhadap kecanduan media sosial hanya sebesar 0,0576%. Salah satu alasan perbedaan ini adalah motivasi penggunaan aplikasi kencan yang lebih terarah, seperti mencari pasangan atau memenuhi kebutuhan sosial tertentu, daripada sekedar mengikuti tren atau mencari validasi sosial seperti yang terjadi pada media sosial umum.

Selain itu, penelitian ini mengindikasikan bahwa kesepian berkaitan secara signifikan dengan kecanduan media sosial, khususnya pada mahasiswa pengguna aplikasi kencan. Kesepian memiliki kontribusi besar terhadap kecanduan media sosial, yaitu sebesar 73,79%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Primack dkk. (2017), menyebutkan individu yang merasa kesepian lebih sering menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengatasi perasaan tersebut dan mendapatkan validasi sosial. Media sosial, termasuk aplikasi kencan, menyediakan akses mudah untuk mendapatkan interaksi sosial instan, sehingga individu merasa lebih terhubung, meskipun hanya secara virtual.

Hasil lainnya menunjukkan hubungan negatif antara kesepian dan FoMO dengan kontribusi sebesar 22,28%. Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh FoMO, karena mereka lebih menarik diri dari aktivitas sosial, baik di dunia nyata maupun maya. Elhai dkk. (2016) menemukan bahwa individu yang merasa terisolasi cenderung lebih jarang terlibat dalam aktivitas sosial online dan memiliki tingkat FoMO yang rendah, yang selaras dengan penemuan dalam penelitian ini. Namun, Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya

yang menyebutkan bahwa individu yang kesepian biasanya memiliki FoMO tinggi karena keinginan untuk merasa terhubung secara sosial (Virnanda., 2020).

Selain itu, ditemukan hubungan negatif yang sangat lemah antara FoMO dan kecanduan media sosial. Kontribusi FoMO terhadap kecanduan media sosial sebesar 0,27%, yang jauh lebih rendah dibandingkan kesepian. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa individu dengan tingkat FoMO yang tinggi, terutama pengguna aplikasi kencan, mungkin mengurangi waktu penggunaan media sosial karena kecemasan yang terkait dengan standar sosial yang dilihat di media tersebut (Blackwell dkk., 2017). Dalam konteks ini, FoMO justru dapat menjadi penghalang dalam penggunaan media sosial, karena individu lebih selektif dan fungsional dalam penggunaan aplikasi kencan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian memiliki pengaruh kuat terhadap kecanduan media sosial, terutama pada mahasiswa pengguna dating app. Meskipun FoMO tidak secara signifikan memediasi hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial, perasaan kesepian mendorong individu untuk menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial. Selain itu, mahasiswa yang merasa kesepian menunjukkan kecenderungan untuk tidak terlalu terpengaruh oleh FoMO.

Berdasarkan temuan-temuan ini, disarankan untuk melakukan intervensi yang dapat mengatasi kesepian di kalangan mahasiswa, seperti kegiatan sosial yang lebih mendalam dan mendukung pengembangan keterampilan komunikasi tatap muka. Program-program yang mempromosikan interaksi sosial yang lebih sehat, baik dalam lingkungan kampus maupun dalam komunitas, dapat membantu mengurangi kesepian dan, pada gilirannya, mengurangi risiko kecanduan media sosial. Selain itu, perlu dilakukan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan sadar, termasuk pemahaman tentang bagaimana aplikasi kencan dapat digunakan dengan tujuan yang lebih positif dan fungsional, bukan hanya sebagai pelarian dari rasa kesepian.

Penelitian selanjutnya disarankan Untuk mengkaji lebih mendalam faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kecanduan media sosial, seperti kecemasan, self-esteem, dan kecenderungan psikologis lainnya, serta untuk mengeksplorasi peran motivasi pribadi dalam penggunaan dating app yang lebih terarah.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perasaan kesepian, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di antara mahasiswa pengguna aplikasi kencan, serta peran FoMO sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Dari hasil penelitian, terlihat hubungan positif yang kuat antara tingkat rasa kesepian dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, mengindikasikan bahwa mahasiswa yang merasa kesepian cenderung lebih bergantung pada media sosial, terutama aplikasi kencan, untuk kebutuhan sosial mereka. Namun, hubungan positif antara kesepian dan kecanduan memenuhi media sosial melalui FoMO sebagai mediator hanya menunjukkan pengaruh yang relatif

lemah, mengartikan bahwa FoMO bukanlah faktor utama yang memediasi hubungan tersebut. Selain itu, ditemukan bahwa kesepian memiliki hubungan negatif dengan FoMO, yang berarti individu yang merasa kesepian cenderung kurang terpengaruh oleh perasaan takut tertinggal. Temuan ini juga mengungkapkan hubungan negatif antara FoMO dan penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya dalam konteks penggunaan aplikasi kencan, yang dapat disebabkan oleh motivasi penggunaan yang lebih terarah dan spesifik.

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengelola waktu penggunaan media sosial, mengenali perasaan kesepian, dan menjauh sejenak dari media sosial untuk menjaga keseimbangan hidup, mengurangi FoMO, serta mencegah kecanduan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas sampel dengan melibatkan kelompok usia yang lebih beragam dan mempertimbangkan faktor seperti kepribadian, pola penggunaan media sosial, dan aspek sosial ekonomi untuk pemahaman yang lebih mendalam.

Referensi

- APJII. (2024). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved from Survei Penetrasi & Perilaku Internet 2024: <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Azwar. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramosch, 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
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions*, 119-141.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- 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.
- Populix, (2024) Generasi Muda Merupakan Pengguna Aplikasi Kencan Online, <https://info.populix.co/articles/generasi-muda-merupakan-pengguna-aplikasi-kencan-online/>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8

- 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.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
- Rochat, L., Bianchi-Demicheli, F., Aboujaoude, E., & Khazaal, Y. (2019). The psychology of “swiping”: A cluster analysis of the mobile dating app Tinder. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 804-813.
- Russell, D. W. (1996). UCLA kesepian Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Timmermans, E., & De Caluwé, E. (2017). To Tinder or not to Tinder, that's the question: An individual differences perspective to Tinder use and motives. *Personality and Individual Differences*, 110, 74-79.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Who visits online dating sites? Exploring some characteristics of online daters. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 849-852.
- Virnanda, R. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671
- We Are Social & Hootsuite. (2024). Digital 2024 *Global Overview Report*. Diakses dari <https://wearesocial.com/id/blog/2024/>