

Hubungan Antara *Fear of Missing Out* dan Kesepian Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMAN 10 Semarang

Nuri Okto Rina Fatmawati¹, Zamroni²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

zamroni@unissula.ac.id

Abstrak

Pesatnya perkembangan teknologi informasi telah menggeser pola interaksi sosial remaja ke ranah digital. Fenomena ini erat kaitannya dengan kondisi psikologis khususnya fear of missing out dan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan fear of missing out dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 10 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 117 responden yang terdiri dari siswa/siswi SMA Negeri 10 Semarang. Analisis data hipotesis pertama menggunakan Teknik analisis berganda untuk menguji hubungan antara fear of missing out dan kesepian dengan kecanduan media sosial. Hasil analisis data diperoleh hasil R sebesar 0,387 dan F hitung 10,048 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara fear of missing out dan kesepian dengan kecanduan media sosial. Pengujian hipotesis kedua menggunakan Teknik analisis korelasi parsial, diperoleh hasil hipotesis kedua koefisien korelasi 0,371 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif sangat signifikan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial. Hipotesis ketiga hasil dari koefisien korelasi sebesar 0,089 dengan taraf signifikansi 0,339 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial sehingga hipotesis ketiga ditolak.

Kata Kunci: *Fear of missing out, kesepian, kecanduan media sosial.*

Abstract

The rapid development of information technology has shifted the patterns of social interaction among adolescents to the digital realm. This phenomenon is closely related to psychological conditions, particularly the fear of missing out and loneliness. This study aims to examine the relationship between the fear of missing out and loneliness and social media addiction among students at State Senior High School 10 Semarang. This study employs a quantitative approach using cluster random sampling. The sample consists of 117 respondents, all students at State High School 10 Semarang. Data analysis for the first hypothesis utilized multiple regression analysis to examine the relationship between FOMO and loneliness with social media addiction. The results of the data analysis yielded an R value of 0.387 and a calculated F value of 10.048 with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$), leading to the conclusion that there is a relationship between fear of missing out and loneliness with social media addiction. Testing the second hypothesis using partial correlation analysis yielded a correlation coefficient of 0.371 with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$); this result indicates a highly significant positive relationship between fear of missing out and social media addiction. The third hypothesis yielded a correlation coefficient of 0.089 with a significance level of 0.339 ($p > 0.05$), so it can be concluded that there is no significant relationship between loneliness and social media addiction

Keywords: *Fear of missing out, loneliness, social media addiction.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase pencarian jati diri melalui proses pembentukan identitas personal dan sosial (Hurlock, 2015). Periode remaja dipahami sebagai tahap transisi dari masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Netrawati dkk. (2020) mengemukakan remaja termasuk populasi yang rentan terhadap kecanduan media sosial akibat tingginya rasa ingin tahu, kebutuhan akan perhatian, serta adanya permasalahan kesulitan pada komunikasi secara langsung di lingkungan sosial, sehingga mendorong remaja menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial. Remaja berada pada posisi antara dua tahapan perkembangan, hal ini membuat individu tidak lagi ingin diperlakukan seperti anak-anak, tetapi belum memiliki kemampuan penyesuaian diri seperti orang dewasa, sehingga dapat memunculkan krisis identitas yang memengaruhi kondisi psikologis, emosi, perilaku, serta perkembangan psikososial remaja (Rusuli, 2022). Remaja rentan terhadap kebingungan menentukan aktivitas yang konstruktif, disertai dorongan rasa ingin tahu yang kuat sebagai bagian dari proses perkembangan (Erikson, dalam Rusuli, (2022). Kondisi ini mendorong remaja mencari tempat untuk berinteraksi dan berekspresi dengan menggunakan media sosial (Tegar, 2017).

Media sosial merupakan seperangkat aplikasi yang dikembangkan dengan teknologi untuk mendukung aktivitas penciptaan, distribusi, dan pertukaran konten digital (Kaplan & Haenlein, 2010). Media sosial telah memengaruhi beberapa aspek kehidupan modern dan mempunyai pengaruh pada komunikasi antar pribadi

(Subramanian, 2017). Kehadiran media sosial membawa perubahan dalam pola komunikasi, interaksi, dan proses sosialisasi individu. Media sosial menjadi ruang utama untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, serta memperoleh dukungan sosial. Media sosial menjadi media online yang mempermudah pengguna untuk berinteraksi memiliki dampak positif yaitu mempermudah dan memperluas jaringan pertemanan, untuk dijadikan motivasi belajar dan mengembangkan diri, memudahkan untuk mendapatkan informasi, memberikan rasa perhatian dan empati seperti saling memberi semangat, memudahkan remaja dalam bertukar dan berbagi pengalaman dan dapat dijadikan sebagai tempat iklan untuk usaha online (Arini, 2020). Namun, media sosial juga dapat menimbulkan kecanduan apabila tidak dikontrol, pengguna menjadi kurang berinteraksi di dunia nyata, lebih mementingkan diri sendiri, timbulnya rasa malas belajar, dapat menimbulkan berkurangnya sopan santun, tidak memiliki aturan etika dan tata bahasa (Arini, 2020).

Media sosial harusnya menjadi sarana mencari informasi pembelajaran dan dukungan akademik, namun faktanya menurut penelitian Belen dan Icen (2025) menyatakan bahwa siswa sekolah menengah mayoritas menggunakan media sosial untuk hiburan bukan interaksi sosial atau pun aktivitas akademik. Media sosial memudahkan remaja sebagai sarana komunikasi, hiburan, serta memperoleh informasi, penggunaannya tidak dibatasi jarak dan waktu, dan dapat memperluas jaringan pertemanan, namun faktanya remaja khususnya pelajar menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga menimbulkan kecanduan, mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, dan menghabiskan waktu untuk media sosial, serta penggunaan tidak terkendali mengakibatkan menurunnya produktivitas dan motivasi belajar (Handayani, 2023).

Tingginya frekuensi penggunaan media sosial berpotensi menyebabkan perilaku kecanduan. Pemakaian yang irasional dan berlebihan hingga mengganggu aspek kehidupan sehari-hari memunculkan potensi kecanduan (Griffiths, 2000 dalam Hou dkk., 2019). Zelfina dan Nurmina (2023) menyatakan kecanduan media sosial menjadi kategori adiksi internet ditandai dengan penggunaan media sosial yang berlebihan dan berlangsung secara intens, sehingga menimbulkan perilaku bermasalah dan diklasifikasikan sebagai kecanduan internet. Kecanduan media sosial terlihat pada pola penggunaan yang berlebihan, dorongan kuat untuk terus memperoleh informasi serta kecenderungan individu untuk lebih memilih interaksi secara online dibandingkan komunikasi tatap muka (Şahin, 2018). Kecanduan dapat ditunjukkan melalui berbagai gejala yang mencakup kondisi emosional, fungsi kognitif, reaksi fisik, perubahan suasana hati hingga gangguan aspek psikologis dan hubungan interpersonal (Hou dkk., 2019).

Pengecekan media sosial secara kompulsif dan pengecekan layar secara berulang dapat menyebabkan gangguan fungsi sosial, kualitas tidur, dan kebosanan yang tidak tertahankan (Xu dkk., 2023). Penggunaan media sosial dengan durasi yang tinggi dapat menjadi indikator risiko kecanduan. Sinaga dan Arintonang (2023) menyebutkan bahwa akses selama 5 hingga 6 jam per hari dapat dikategorikan sebagai kecanduan atau adiksi, meskipun penentuan kecanduan tetap perlu mempertimbangkan aspek perilaku dan dampak psikologis individu. Symptoms kecanduan juga tercermin dalam perilaku nyata pengguna, seperti merasa perlu mengakses media sosial, mengutamakan interaksi

virtual daripada interaksi tatap muka, penurunan produktivitas, terganggunya tidur, dan merasa bosan ketika tidak dapat mengakses media sosial. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa media sosial dapat memunculkan rasa tidak nyaman, gelisah, cemas, frustrasi, dan merasa sulit mengurangi penggunaan media sosial, dapat mengganggu dan merusak kehidupan, kesejahteraan emosional dan aktivitas lainnya (Tullet-Prado dkk., 2023).

Kecanduan media sosial dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, faktor internal mencakup pengaruh dari luar individu, seperti pemenuhan tujuan pribadi, motivasi hiburan, pengenalan diri serta kebutuhan dukungan sosial, sedangkan faktor internal berkaitan dengan karakteristik dan kondisi psikologis, seperti *fear of missing out*, kepribadian berdasarkan *big five*, kesepian, kecemasan sosial, kebosanan, tingkat stres, serta *narsisme* (Praditha & Wulanyani, 2024). Berdasarkan faktor internal tersebut, *fear of missing out* menjadi variabel yang relevan untuk dikaji lebih lanjut karena berkaitan langsung dengan dorongan individu untuk terus mengakses media sosial guna menghindari perasaan tertinggal dari informasi dan aktivitas sosial sekitarnya. Przybylski dkk. (2013) mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perasaan takut tertinggal pengalaman atau momen yang dialami individu atau kelompok lain, ketika individu tidak dapat ikut terlibat secara langsung. Faktor lain yang berhubungan dengan kecanduan media sosial yaitu kesepian. Kesepian adalah kondisi emosional yang dialami individu ketika membutuhkan dukungan sosial yang tulus dan aman, namun individu tidak mendapatkan dari kelompok sosial, kesepian juga muncul saat individu mengalami keterbatasan dalam kemampuan menjalin hubungan sosial yang sesuai dengan orang lain (Baltacı, 2019).

Secara naratif, hubungan antara FoMO dan kesepian bersifat saling memperkuat. Individu yang merasa kesepian cenderung lebih rentan terhadap FoMO karena kebutuhan afiliasi sosial yang tidak terpenuhi mendorong untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain melalui media sosial. Sebaliknya, paparan terus menerus terhadap konten yang menampilkan aktivitas orang lain juga dapat memperparah perasaan kesepian akibat proses perbandingan sosial yang tidak selalu menguntungkan. Penelitian yang dilakukan oleh Luth dan Maryam (2024) dengan judul *Fear of Missing Out (FoMO), Loneliness, and social media addiction in early adults* fokus pada populasi tertentu yaitu dewasa awal, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada dewasa awal. Zanah dan Rahardjo (2020) melakukan penelitian dengan judul peran kesepian dan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial: analisis regresi pada mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan jika kecanduan media sosial dipengaruhi oleh kesepian dan *fear of missing out*.

Meskipun memiliki kesamaan variabel, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada karakteristik subjek penelitian, yaitu remaja siswa SMA. Penelitian ini secara khusus berfokus pada siswa SMA yang berada pada fase perkembangan remaja, yaitu fase yang rentan terhadap kebutuhan penerimaan sosial, pencarian identitas diri, serta tekanan sosial digital. Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh hasil studi pendahuluan yang menunjukkan intensitas penggunaan serta gejala seperti terganggunya belajar, tidur, dan kurang nyaman ketika tidak membuka media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan

dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan FoMO dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja SMA. Kebaharuan penelitian terletak pada pengujian simultan dua faktor psikologis. Fokus pada remaja SMA juga memberikan kontribusi kontekstual yang lebih spesifik dibandingkan penelitian sebelumnya yang cenderung bersifat umum.

a. Rumusan Masalah

Rumusan pertanyaan penelitian yang dapat diambil dari uraian di atas yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 10 Semarang?”

b. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara *fear of missing out* dan kesepian dengan kecanduan media sosial yang dialami remaja siswa SMA 10 Semarang.

c. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan nantinya dapat menjadi literatur terkait hubungan antara *fear of missing out* dan kesepian dengan kecanduan media sosial. Selain itu, diharapkan dijadikan pemahaman akademis mengenai bagaimana faktor psikologis dipengaruhi oleh penggunaan media sosial.

2) Manfaat Praktis

Penelitian ini sebagai pemahaman untuk remaja mengenai bahaya dari kecanduan media sosial, sehingga dapat lebih bijak lagi dalam mengatur waktu dan penggunaan mengakses media sosial. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini sebagai sarana penelitian lain dalam pengembangan penelitian terbaru dengan variabel yang lebih kompeten.

2. METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif berorientasi pada analisis data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengukuran dan diolah menggunakan statistik (Azwar, 2022). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *fear of missing out* dan kesepian, sedangkan variabel tergantung adalah kecanduan media sosial. Populasi penelitian ini berjumlah 352 siswa dengan jumlah subjek pada penelitian yaitu 117 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling, yaitu teknik yang memberikan peluang sama pada seluruh populasi dan dipilih secara acak berdasarkan kelompok.

Metode pengumpulan data menggunakan skala likert. Skala kecanduan media sosial adaptasi dari skala yang disusun oleh Sahin (2018) dengan aspek *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, dan *virtual information* terdiri dari 29 aitem. Skala *fear of missing out* disusun oleh peneliti dari aspek yang dikemukakan oleh Przybylski (2013) yaitu *relatedness*, *competence*, dan *autonomy* yang terdiri dari 24 aitem. Skala kesepian adaptasi dari skala yang disusun oleh Russel (1996) dengan

aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression* yang terdiri dari 20 aitem. Batas kriteria pemilihan aitem didasarkan pada korelasi total aitem yang ditetapkan rix 0,30. Uji reliabilitas aitem menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0 *for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas memiliki tujuan untuk menguji data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi normal. Uji data dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov Test* yang digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, nilai signifikansi uji normalitas residual pada variabel kecanduan media sosial dan *fear of missing out* yaitu 0,200 dan uji normalitas pada variabel kesepian yaitu 0,200. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang artinya nilai dari setiap variabel penelitian dinyatakan normal atau berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas, hasil dari uji linearitas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *fear of missing out* dan kecanduan media sosial yaitu $0,471 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan kecanduan media sosial. Pada variabel kesepian dan kecanduan media sosial memperoleh hasil $0,501 > 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial.

Hasil hipotesis dari analisis regresi berganda memperoleh hasil R yaitu 0,387 dan F sejumlah 10,048 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan kesepian dengan kecanduan media sosial. Nilai koefisien determinasi (R^2) yaitu 0,150 menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan kesepian secara bersama-sama mampu menjelaskan 15% variasi kecanduan media sosial pada siswa, sementara 85% diperkirakan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kecemasan sosial, *the big five personality*, kebosanan, stres, dan *narsisme* (Praditha dan Wulanyani, 2024). Kondisi ini sejalan dengan teori *self-determination* yang menjelaskan bahwa *fear of missing out* muncul ketika kebutuhan psikologi individu, seperti kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain (*relatedness*) tidak terpenuhi, sehingga individu terdorong mengakses media sosial guna mempertahankan rasa keterhubungan dengan lingkungan sosial. Selain itu, kesepian juga berkontribusi dalam memengaruhi kecanduan media sosial. Perasaan kesepian menjadikan media sosial sebagai strategi *coping*, ketika individu merasa sendiri, bosan atau kurang dalam interaksi sosial, maka individu membuka media sosial untuk memperoleh hiburan, berinteraksi atau hanya melihat aktivitas teman melalui media sosial. Aktivitas tersebut memberikan kepuasan psikologis, karena individu merasa memiliki keterhubungan sosial meskipun hanya melalui media sosial.

Hasil dari hipotesis dari analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 10 Semarang dengan koefisien korelasi sebesar 0,371 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial, yang artinya semakin tinggi *fear of missing out* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula

kecanduan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah pula kecanduan media sosial. Individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung mengalami kekhawatiran apabila tertinggal informasi, aktivitas, pengalaman, maupun interaksi sosial yang sedang dilakukan oleh orang lain. Kekhawatiran tersebut mendorong individu untuk terus mengakses media sosial guna memastikan bahwa individu tetap mengetahui perkembangan terbaru yang terjadi di lingkungan sosial, sehingga memunculkan perilaku lebih sering membuka media sosial, memeriksa notifikasi secara berulang dan menghabiskan waktu lebih lama dalam menggunakan media sosial.

Hubungan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial dapat dijelaskan melalui teori *self-determination* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985). Teori menjelaskan bahwa individu memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *competence*, *autonomy* dan *relatedness*. Ketika kebutuhan untuk berkompetensi (*competence*) tidak terpenuhi atau rendah, maka siswa akan cenderung membandingkan diri dengan orang lain, mencari validasi melalui media sosial dan mengikuti perkembangan orang lain. Otonomi (*autonomy*) yang rendah akan menimbulkan perasaan gelisah apabila tidak mengakses media sosial, karena *autonomy* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku secara mandiri. Hubungan antar individu (*relatedness*) yang rendah menimbulkan perasaan takut tertinggal, takut tidak mengetahui aktivitas teman dan takut tidak diajak.

Selanjutnya, uji hipotesis korelasi parsial pada variabel kesepian dengan kecanduan media sosial memperoleh koefisien korelasi 0,089 dengan nilai signifikansi 0,339 ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial. Secara uji korelasi parsial, variabel kesepian dan kecanduan media sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan, namun memiliki pengaruh signifikan apabila dilakukan uji analisis berganda. Kondisi ini dapat terjadi karena signifikansi yang diperoleh dalam analisis regresi berganda tidak selalu dapat ditafsirkan langsung berdasarkan hubungan parsial masing-masing variabel bebas dan terikat, karena struktur antara prediktor dapat menghasilkan pengaruh bersama yang tidak terlihat saat diuji secara parsial (Smith dkk., 1992).

Pengaruh pada suatu variabel bebas terhadap variabel terikat tidak selalu terlihat ketika masing-masing variabel diuji secara terpisah, pengaruh tersebut menjadi signifikan ketika seluruh variabel bebas dianalisis secara bersama-sama karena terjadi akibat adanya *suppression effect* maupun pola korelasi tertentu antar variabel bebas sehingga hasil pengujian parsial dan simultan dapat memberikan hasil yang berbeda (Liu dkk., 2020). Perbedaan tersebut muncul karena setiap variabel bebas secara individual belum memiliki kontribusi yang cukup kuat dalam menjelaskan variabel terikat tersebut dikombinasikan dalam satu model, kontribusi yang diberikan menjadi lebih besar sehingga menghasilkan pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat (Smith dkk., 1992).

Siswa SMAN 10 Semarang memiliki *personality* yang bagus, hubungan sosial yang layak dan rendahnya tingkat stres, serta toleransi terhadap komunikasi. Deaux dkk. (1993) kesepian merupakan kondisi subjektif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Teppers dkk. (2014)

yang menjelaskan bahwa kesepian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola pikir, kemampuan penyesuaian diri, kualitas hubungan personal, serta karakteristik kepribadian individu. Hipotesis ketiga ditolak, karena meskipun individu dapat merasakan kesepian pada tingkat tertentu, kondisi ini tidak sepenuhnya mendorong munculnya kecanduan media sosial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang didapat dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 10 Semarang, apabila *fear of missing out* dan kesepian diuji secara simultan dengan kecanduan media sosial menghasilkan korelasi yang signifikan.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 10 Semarang. Artinya, semakin tinggi *fear of missing out*, maka semakin tinggi juga kecanduan media sosial. Sebaliknya, jika semakin rendah *fear of missing out*, maka semakin rendah juga kecanduan media sosial.
3. Tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 10 Semarang, ketika kesepian diuji secara parsial dengan kecanduan media sosial menghasilkan korelasi yang positif namun tidak signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, D. (2020). Penyuluhan dampak positif dan negatif media sosial terhadap kalangan remaja di desa way heling kecamatan lengkiti kabupaten ogan komering ulu. *Adimas Universal*, 2(1), 49-53. doi:org/10.36277/abdimasuniversal.v2i1.38
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73–82. doi: 10.29329/ijpe.2019.203.6.
- Belen, E., & Icen, M. (2025). Social media usage status of secondary school students. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (Tay Journal)*, 9(3), 505-535. doi:10.29329/tayjournal.2025.1370.05
- Handayani, K. W. (2023). Pengaruh media sosial bagi proses belajar siswa. *DAIWI WIDYA Jurnal Pendidikan Vol.10 No.3*, 133–142.
- Hou, Y. D. X., Tonglin, J., Lily, S., & Qi, W. (2019). Social media addiction : Its impact , mediation , and intervention. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). doi:10.5817/CP2019-1-4.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world , unite ! the challenges and

- opportunities of social media. *Bussniness Horizons*, 59-68. doi: 10.1016/j.bushor.2009.09.003.
- Luth, F. I. P. & Effy, W. M. (2024). Fear of missing out (fomo), loneliness , and social media addiction in early adults. *Journal of Psychology*, 8(2), 134-149. doi: 10.26623/philanthropy.v8i2.9208.
- Netrawati, W. R., Karneli, Y., & Syukur, Y. (2020). The analysis of social media addiction level on adolescents. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1), 46–50. doi:10.24036/00347za0002
- Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: Literature review. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2506–2524.
- 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. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Russell, D. W. (2013). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability , validity , and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. doi: 10.1207/s15327752jpa6601.
- Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa teori erick erikson dengan konsep islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89.
- Şahin, C. (2018). Social media addiction scale - student form: The reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Smith, R. L., Ager Jr, J. W., & Williams, D. L. (1992). Suppressor variables in multiple regression/correlation. *Educational and Psychological Measurement*, 52(1), 17-29.
- Subramanian, K. R. (2017). Influence of social media in interpersonal communication. *Journal of Scientific Progress and Research (IJSPR)*, 38(2), 2849-4689.
- Teppers, E., Luyckx, K. T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37(5), 691-699.
- Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R. & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualising social media addiction: A logitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationship with psychological distress in a community sampel of adults. *BMC Psychiatry*, 23:509. doi:org/10.1186/s12888-023-04985-5
- Xu, K. Y., Tedrick, T., & Gold, J. A. (2023). Screen use and social media ‘ addiction ’ in the era of tiktok : What generalists should know. *Science of Medicine*.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301.

Zelfina, T., & Nurmina. (2023). Hubungan antara loneliness dengan internet addiction pada remaja pengguna media sosial. *Causalita : Journal of Psychology*, 1(2), 109–15. doi: 10.62260/causalita.v1i2.70