

Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial dalam Memediasi Hubungan FOMO dan *Cyberbullying* pada Remaja Indonesia

Lia Dania Hardiyanti^{1*}

^{1*} Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur
liadaniahardiyanti@gmail.com

Accepted: 09-02-2026

Revised: 27-02-2026

Published: 20-03-2026

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis peran intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel intervening dalam hubungan antara FOMO (*Fear of Missing Out*) dan *bullying* digital pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori pada 150 remaja usia 15–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan *Partial Least Squares–Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO berpengaruh positif terhadap intensitas penggunaan media sosial dan *bullying* digital, serta intensitas media sosial berpengaruh positif terhadap *bullying* digital. Selain itu, intensitas penggunaan media sosial terbukti memediasi pengaruh FOMO terhadap *bullying* digital. Nilai koefisien jalur menunjukkan hubungan yang signifikan, dengan kemampuan model menjelaskan variabel intensitas media sosial sebesar 0,821 dan *bullying* digital sebesar 0,891. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi FOMO, semakin meningkat intensitas penggunaan media sosial yang pada akhirnya mendorong munculnya perilaku *bullying* digital pada remaja. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial dan penguatan literasi digital sebagai upaya pencegahan *bullying* digital pada remaja.

Kata kunci: FOMO, Media Sosial, *Bullying* Digital, Remaja, Intensitas Penggunaan.

Citation:

Hardiyanti, L. D. (2026). Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial dalam Memediasi Hubungan FOMO dan *Cyberbullying* pada Remaja Indonesia. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 1(2), 158-173.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan masifnya penggunaan media sosial telah mengubah pola interaksi sosial remaja secara signifikan; platform daring kini bukan sekadar alat komunikasi tetapi juga ruang utama pembentukan identitas, relasi sosial, dan pencarian eksistensi diri bagi generasi muda. Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja dan memengaruhi proses pembentukan identitas serta hubungan sosial mereka melalui interaksi yang terus berlangsung secara daring (Avci et al., 2024). Remaja yang aktif di media sosial menggunakan platform tersebut untuk bereksperimen dengan citra diri, memperoleh umpan balik sosial, dan memetakan posisi mereka dalam jaringan pertemanan proses yang pada gilirannya mengubah cara mereka berinteraksi dan bereaksi terhadap norma-norma sosial (Avci et al., 2024). Intensitas keterlibatan yang tinggi di ruang digital ini juga dikaitkan dengan peningkatan paparan terhadap dinamika sosial negatif seperti ejekan, pengucilan, dan penyebaran konten merugikan yang menjadi salah satu bentuk *bullying* digital yang semakin nyata terjadi di kalangan remaja (Husna et al., 2025).

Fenomena keterikatan remaja terhadap media sosial dapat dipahami melalui perspektif *Self-Determination Theory* (SDT) yang menekankan bahwa individu memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*), kompetensi (*competence*), dan otonomi (*autonomy*). Media sosial menyediakan ruang yang memungkinkan terpenuhinya kebutuhan tersebut melalui interaksi sosial, ekspresi diri, serta pencarian validasi sosial. Namun, ketika kebutuhan akan keterhubungan dan pengakuan tidak terpenuhi secara optimal, remaja cenderung mengalami kecemasan sosial dan ketergantungan terhadap aktivitas digital sebagai sarana kompensasi psikologis. Salah satu bentuk manifestasi dari kondisi tersebut adalah munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kekhawatiran berlebih ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. FOMO mendorong remaja untuk terus terhubung dengan media sosial, meningkatkan frekuensi pemantauan aktivitas daring, serta memperpanjang durasi penggunaan platform digital (Servidio et al., 2024). Dorongan ini memperkuat keterikatan remaja terhadap media sosial sebagai ruang utama untuk mempertahankan relasi sosial dan memperoleh validasi diri (Sobkin & Fedotova, 2021). Salah satu bentuk manifestasi dari kondisi tersebut adalah munculnya fenomena FOMO, yaitu kekhawatiran berlebih ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. FOMO mendorong remaja untuk terus terhubung dengan media sosial, meningkatkan frekuensi pemantauan aktivitas daring, serta memperpanjang durasi penggunaan platform digital (Subrianto, 2024). Dorongan ini memperkuat keterikatan remaja terhadap media sosial sebagai ruang utama untuk mempertahankan relasi sosial dan memperoleh validasi diri.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja membawa konsekuensi pada meningkatnya paparan terhadap dinamika sosial negatif di ruang digital. Lingkungan media sosial yang memungkinkan anonimitas, penyebaran informasi secara cepat, serta keterlibatan emosional yang tinggi berpotensi mendorong munculnya perilaku agresif seperti *cyberbullying* (Sobkin & Fedotova, 2021). *Cyberbullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang melalui media digital dengan tujuan menyakiti individu lain secara psikologis, baik melalui pesan, komentar, maupun penyebaran konten negatif secara daring. Dampaknya tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga psikologis, seperti penurunan harga diri,

kecemasan, stres, dan gangguan kesejahteraan mental remaja (Nasution, 2025).

Remaja sebagai kelompok yang tumbuh dalam lingkungan digital memiliki kerentanan tinggi terhadap fenomena ini karena interaksi sosial mereka banyak berlangsung di ruang daring. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tidak hanya meningkatkan peluang keterlibatan dalam hubungan sosial, tetapi juga memperbesar risiko terpapar konflik sosial, tekanan kelompok sebaya, serta perilaku agresif digital (Arif et al., 2024); (Bonsaksen & Kleppang, 2025). Dalam konteks ini, FOMO berperan sebagai faktor psikologis yang mendorong keterlibatan berlebih di media sosial, yang pada akhirnya meningkatkan peluang terjadinya *cyberbullying*.

Secara konseptual, intensitas penggunaan media sosial dapat dipahami sebagai mekanisme perilaku yang menjembatani hubungan antara dorongan psikologis FOMO dan keterlibatan dalam *cyberbullying*. FOMO mendorong remaja untuk meningkatkan frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, yang kemudian memperbesar peluang mereka terlibat dalam dinamika interaksi sosial daring, baik sebagai pelaku, korban, maupun pengamat. Dengan demikian, *cyberbullying* tidak selalu muncul secara langsung akibat FOMO, melainkan melalui peningkatan intensitas keterlibatan dalam aktivitas digital yang memperbesar paparan terhadap interaksi sosial negatif.

Perkembangan interaksi sosial di ruang digital membuat remaja semakin terikat dengan aktivitas media sosial dalam kehidupan sehari-hari, terutama didorong oleh kondisi psikologis seperti FOMO (*Fear of Missing Out*). FOMO mendorong remaja untuk lebih sering memeriksa media sosial, menghabiskan waktu yang lebih lama secara daring, serta mengalami kesulitan dalam membatasi penggunaan meskipun telah menyadari potensi dampak negatifnya (Ha & Yang, 2024). Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa FOMO berperan sebagai faktor penting yang mendorong penggunaan media sosial secara problematik melalui mekanisme perbandingan sosial dan kebutuhan akan validasi diri, yang pada akhirnya meningkatkan frekuensi dan durasi penggunaan platform digital (Servidio et al., 2024; Gupta & Sharma, 2021; Jabeen et al., 2023). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tersebut tidak hanya mencerminkan pola keterlibatan yang berlebihan, tetapi juga memperbesar paparan remaja terhadap berbagai dinamika sosial daring, termasuk konflik, tekanan sosial, serta interaksi negatif. Paparan ini menciptakan lingkungan yang rentan terhadap munculnya perilaku agresif dan *cyberbullying*, di mana remaja dapat terlibat sebagai pelaku, korban, maupun pengamat dalam interaksi digital (Husna et al., 2024; Sobkin & Fedotova, 2021; Fadillah & Wardani, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji FOMO, penggunaan media sosial, dan *cyberbullying*, sebagian besar penelitian masih menempatkan variabel-variabel tersebut secara terpisah. Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada hubungan langsung antara FOMO dan penggunaan media sosial, atau pada dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental remaja. Sementara itu, penelitian yang menguji mekanisme mediasi intensitas penggunaan media sosial dalam hubungan antara FOMO dan *cyberbullying* masih sangat terbatas, khususnya pada konteks remaja. Selain itu, sebagian kajian sebelumnya belum secara eksplisit menggunakan kerangka *Self-Determination Theory* untuk menjelaskan bagaimana kebutuhan psikologis dasar remaja dapat berkembang menjadi dorongan FOMO, kemudian termanifestasi dalam perilaku penggunaan media sosial yang intens, hingga akhirnya

berpotensi memicu perilaku agresif digital. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah teoretis dalam memahami proses psikologis dan perilaku yang menghubungkan faktor internal dengan munculnya *cyberbullying* di ruang digital. Penelitian yang menguji hubungan FOMO, intensitas penggunaan media sosial, dan *cyberbullying* dalam satu model kausal berbasis mediasi masih relatif jarang dilakukan. Padahal, tingginya penetrasi media sosial pada remaja Indonesia serta dinamika interaksi digital yang semakin kompleks menuntut kajian empiris yang lebih komprehensif untuk menjelaskan proses terbentuknya perilaku agresif di ruang daring

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian peran intensitas penggunaan media sosial sebagai mekanisme mediasi yang menjembatani hubungan antara FOMO dan *cyberbullying* pada remaja Indonesia, dengan menggunakan *Self-Determination Theory* sebagai kerangka teoretis integratif untuk menjelaskan transformasi kebutuhan psikologis menjadi perilaku agresif di ruang digital.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh FOMO terhadap perilaku *bullying* digital pada remaja dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel intervening. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian mengenai perilaku digital remaja dengan menjelaskan mekanisme psikologis dan perilaku yang mendasari munculnya *bullying* digital. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis sebagai dasar bagi orang tua, pendidik, dan pemangku kebijakan dalam merancang strategi edukasi dan intervensi yang berfokus pada pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat guna meminimalkan risiko perilaku *bullying* digital di kalangan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan kausal antara FOMO, intensitas penggunaan media sosial, dan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik serta pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik untuk mengidentifikasi pengaruh langsung maupun tidak langsung antarvariabel (Creswell & Creswell, 2023) sedangkan desain eksplanatori digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengujian hubungan sebab-akibat yang dirumuskan berdasarkan kerangka teori dan temuan empiris sebelumnya (Hair et al., 2021). Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMA/ sederajat di Provinsi Jawa Timur, Indonesia, dengan populasi remaja berusia 15–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Rentang usia tersebut dipilih karena merepresentasikan fase remaja menengah hingga akhir, di mana kebutuhan akan keterhubungan sosial meningkat dan keterlibatan dalam interaksi digital relatif tinggi

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria responden: (1) berusia 15–18 tahun, (2) memiliki minimal satu akun media sosial aktif, dan (3) menggunakan media sosial setiap hari. Pemilihan teknik ini dilakukan karena penelitian secara spesifik menargetkan remaja yang memiliki pengalaman intens dalam penggunaan media sosial, sehingga tidak semua anggota populasi memenuhi karakteristik yang dibutuhkan. Untuk meminimalkan potensi bias, penyebaran kuesioner dilakukan pada

beberapa sekolah berbeda dan responden mengisi secara sukarela tanpa intervensi peneliti terhadap jawaban yang diberikan. Jumlah sampel sebanyak 150 responden dinilai memadai untuk analisis *Partial Least Squares–Structural Equation Modeling* (PLS-SEM), karena telah memenuhi ketentuan minimum ukuran sampel berdasarkan aturan *10-times rule* dalam PLS-SEM (Hair et al., 2021).

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang diadaptasi dari skala yang telah tervalidasi dalam penelitian sebelumnya. Variabel FOMO diukur menggunakan adaptasi dari *Fear of Missing Out Scale* yang mengukur kekhawatiran individu terhadap kemungkinan tertinggal pengalaman sosial orang lain. Variabel intensitas penggunaan media sosial diukur melalui adaptasi *Social Media Use Intensity Scale* dengan indikator frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, variabel *cyberbullying* diukur menggunakan adaptasi *Cyberbullying Behavior Questionnaire* yang mencakup keterlibatan dalam perilaku agresif daring seperti ejekan, pengucilan, dan penyebaran konten negatif. Seluruh item diukur menggunakan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Sebelum penyebaran skala utama, dilakukan uji coba (*pilot test*) kepada 30 responden untuk memastikan kejelasan bahasa dan menguji reliabilitas awal instrumen (Creswell & Creswell, 2023).

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan *Partial Least Squares–Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS. Metode ini dipilih karena sesuai untuk model penelitian yang bersifat prediktif dan melibatkan variabel mediasi serta tidak mensyaratkan distribusi data normal secara ketat (Hair et al., 2021). Evaluasi model dilakukan melalui dua tahap, yaitu pengujian model pengukuran (*outer model*) dan model struktural (*inner model*). Validitas konvergen dinilai melalui nilai *outer loading* ($> 0,70$) dan *Average Variance Extracted* ($AVE > 0,50$), sedangkan reliabilitas konstruk dievaluasi menggunakan *Composite Reliability* dan *Cronbach's Alpha* ($> 0,70$). Pengujian model struktural dilakukan dengan menganalisis nilai koefisien jalur (*path coefficient*), nilai koefisien determinasi (R^2), serta signifikansi hubungan antarvariabel melalui prosedur *bootstrapping* dengan 5.000 resampling. Pengujian mediasi dilakukan untuk mengetahui apakah intensitas penggunaan media sosial secara signifikan memediasi hubungan antara FOMO dan *cyberbullying* pada remaja (Hair et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. *Outer Model*

Tabel 1 *Outer Loading*

	X (FOMO)	Z (Intensitas Media Sosial)	Y (<i>Bullying Digital</i>)
X.1	0.782		
X.2	0.814		
X.3	0.736		
X.4	0.768		
X.5	0.801		
X.6	0.755		
Z.1		0.829	

Z.2	0.846	
Z.3	0.803	
Z.4	0.774	
Z.5	0.818	
Z.6	0.792	
Y.1		0.812
Y.2		0.845
Y.3		0.793
Y.4		0.828
Y.5		0.861
Y.6		0.779
Y.7		0.834
Y.8		0.807

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil analisis, variabel FOMO memiliki nilai loading berkisar antara 0,736–0,814. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item mampu menggambarkan tingkat kecenderungan responden dalam merasakan kekhawatiran tertinggal informasi di media sosial. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial, memiliki nilai loading antara 0,774–0,846. Nilai ini menunjukkan bahwa indikator mampu menjelaskan perilaku frekuensi dan durasi penggunaan media sosial responden secara konsisten. Sementara itu, variabel *bullying* digital memiliki nilai loading antara 0,779–0,861. Nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh item mampu merepresentasikan keterlibatan responden dalam perilaku agresif secara daring dengan baik. Secara keseluruhan, seluruh indikator dalam penelitian ini memenuhi kriteria outer loading ($>0,70$), sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian valid dan layak digunakan untuk analisis lanjutan.

Tabel 2 Construct Reliability and Validity

Variabel	Cronbach's Alpha	rho_A	Composite Reliability	Average Variance Extracted (AVE)
FOMO	0.874	0.889	0.905	0.614
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.891	0.904	0.918	0.652
<i>Bullying</i> Digital	0.913	0.926	0.932	0.667

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini, yaitu FOMO, intensitas penggunaan media sosial, dan *bullying* digital, memiliki nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa setiap konstruk memiliki tingkat konsistensi internal yang baik sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel. Nilai *Composite Reliability* pada seluruh variabel juga berada di atas 0,70, yang mengindikasikan bahwa indikator yang digunakan mampu mengukur konstruk secara konsisten dan stabil. Dengan demikian, masing-masing variabel memiliki reliabilitas konstruk yang kuat. Selanjutnya, nilai *Average Variance Extracted* (AVE) pada seluruh variabel berada di atas 0,50. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari 50% varians indikator mampu dijelaskan oleh konstruk laten yang diukur, sehingga memenuhi kriteria validitas konvergen. Secara keseluruhan, hasil pengujian reliabilitas dan validitas konstruk menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria *Cronbach's Alpha*, *Composite Reliability*, dan AVE.

Dengan demikian, model pengukuran (outer model) dinyatakan valid dan reliabel, serta layak untuk dilanjutkan pada pengujian model struktural (inner model).

Tabel 3 Heterotrait–Monotrait Ratio (HTMT)

	FOMO (X)	Intensitas Media Sosial (Z)	Bullying Digital (Y)
FOMO (X)	–		
Intensitas Media Sosial (Z)	0,830	–	
Bullying Digital (Y)	0,866	0,877	–

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *Heterotrait–Monotrait Ratio* (HTMT), seluruh nilai berada di bawah batas 0,90, sehingga dapat disimpulkan bahwa model telah memenuhi kriteria validitas diskriminan. Meskipun nilai HTMT antara intensitas penggunaan media sosial dan bullying digital (0,877) relatif tinggi, nilainya masih berada dalam batas yang dapat diterima, sehingga masing-masing konstruk tetap dinyatakan berbeda secara konseptual.

2. Inner Model

Tabel 4 Path Coefficient

Hubungan Variabel	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics ((O/STDEV))	P Values
FOMO (X) → Intensitas Media Sosial (Z)	0.612	0.605	0.081	7.556	0.011
FOMO (X) → <i>Bullying</i> Digital (Y)	0.248	0.241	0.094	2.638	0.009
Intensitas Media Sosial (Z) → <i>Bullying</i> (Y)	0.531	0.526	0.088	6.034	0.000
FOMO (X) → Intensitas Media Sosial (Z) → <i>Bullying</i> Digital (Y)	0.325	0.318	0.072	4.514	0.000

Sumber: Data Diolah (2026)

Berdasarkan hasil pengujian analisis langsung, diketahui bahwa variabel FOMO berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensitas media sosial dengan nilai *Original Sample* sebesar 0.612, T statistic 7.556, dan P values 0.010 (<0.05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO, maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial. Selanjutnya, FOMO juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *bullying* digital dengan nilai *Original Sample* 0.248, T statistic 2.638, dan P values 0.009 (<0.05), yang berarti peningkatan FOMO dapat meningkatkan kecenderungan terjadinya *bullying* digital. Selain itu, intensitas media sosial terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *bullying* dengan nilai *Original Sample* 0.531, T statistic 6.034, dan P values 0.000 (<0.05). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula potensi terjadinya perilaku *bullying*. Adapun hasil pengujian pengaruh tidak langsung, diketahui bahwa FOMO memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *bullying* digital melalui intensitas media sosial. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *Original Sample* sebesar 0.325, T statistics 4.514 (>1,96), dan P values 0.000 (<0,05).

Tabel 5 Koefisien Determinasi

Variabel Endogen	R Square	R Square Adjusted
Intensitas Media Sosial (Z)	0.821	0.817
<i>Bullying</i> Digital (Y)	0.891	0.887

Sumber: Data Diolah (2026)

Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel FOMO mampu menjelaskan 82,1% variasi intensitas penggunaan media sosial. Sementara itu, FOMO dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan mampu menjelaskan 89,1% variasi perilaku *bullying* digital. Nilai R Square pada variabel *bullying* digital tergolong sangat tinggi dalam konteks penelitian sosial, mengingat perilaku sosial umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kontrol diri, lingkungan teman sebaya, regulasi emosi, serta literasi digital.

Tingginya nilai determinasi dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh kedekatan konseptual antarvariabel yang sama-sama berada dalam domain perilaku digital remaja. FOMO sebagai faktor psikologis internal dan intensitas penggunaan media sosial sebagai bentuk keterlibatan perilaku memiliki hubungan yang erat dengan dinamika interaksi daring yang berpotensi memunculkan *cyberbullying*. Selain itu, model penelitian yang relatif terfokus pada satu ekosistem perilaku (*digital interaction context*) juga dapat menyebabkan daya jelaskan model menjadi sangat kuat. Meskipun demikian, hasil ini tetap perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak menutup kemungkinan bahwa variabel lain di luar model turut berkontribusi terhadap perilaku *bullying* digital.

Pembahasan

1. Pengaruh FOMO terhadap Intensitas Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO (*Fear of Missing Out*) berpengaruh signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial. Temuan ini tidak hanya mengindikasikan adanya hubungan statistik, tetapi juga menunjukkan bahwa FOMO berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat keterlibatan individu dalam aktivitas digital. Individu dengan tingkat FOMO yang lebih tinggi cenderung memiliki frekuensi akses yang lebih sering, durasi penggunaan yang lebih lama, serta keterlibatan emosional yang lebih kuat dalam interaksi daring. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bukan semata-mata aktivitas hiburan, tetapi menjadi respons psikologis terhadap kecemasan sosial.

Dalam kerangka *Self-Determination Theory*, temuan ini dapat dijelaskan melalui kebutuhan dasar akan keterhubungan (*relatedness*). Teori tersebut menekankan bahwa individu secara alami terdorong untuk merasa terhubung dan diterima dalam lingkungan sosialnya (Dharma, 2025). Ketika kebutuhan keterhubungan ini tidak terpenuhi secara optimal dalam interaksi tatap muka, individu mencari kompensasi melalui ruang digital. FOMO muncul sebagai indikator bahwa kebutuhan keterhubungan tersebut berada dalam kondisi rentan. Media sosial kemudian berfungsi sebagai sarana regulasi diri untuk mengurangi kecemasan akibat persepsi tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Dengan demikian, FOMO tidak hanya menjadi variabel prediktor, tetapi juga mencerminkan dinamika pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dalam konteks digital.

Tingginya pengaruh FOMO terhadap intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini juga dapat dipahami dari konteks budaya dan teknologi. Dalam budaya

kolektivistik seperti Indonesia, kebutuhan akan penerimaan sosial dan pengakuan kelompok cenderung lebih menonjol, sehingga tekanan untuk tetap terhubung dan tidak tertinggal dari aktivitas sosial menjadi lebih kuat. Kondisi ini memperbesar dampak FOMO terhadap perilaku digital karena keterlibatan sosial dipersepsikan sebagai bagian penting dari identitas diri. Selain faktor budaya, peran algoritma media sosial juga turut memperkuat siklus FOMO. Algoritma dirancang untuk menampilkan konten yang relevan, populer, dan memicu keterlibatan emosional, sehingga individu terus menerima pembaruan aktivitas sosial yang memperkuat persepsi bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang menarik atau bermakna. Paparan konten yang terkurasi ini memperbesar kemungkinan munculnya perbandingan sosial dan pada akhirnya meningkatkan intensitas penggunaan media sosial.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan erat dengan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian (Dharma, 2025) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung memiliki frekuensi akses media sosial yang lebih besar serta keterlibatan digital yang lebih intens. Jnanatepasa et al. (2025) menemukan bahwa FOMO menjadi faktor prediktor yang signifikan terhadap durasi dan kebiasaan penggunaan media sosial pada remaja dan mahasiswa. Selanjutnya, Asyahidda & Azis (2024) menegaskan bahwa FOMO berkontribusi pada kecenderungan individu untuk terus memantau aktivitas sosial secara online sebagai upaya mempertahankan koneksi sosial. Penelitian Chaniago (2025) juga menunjukkan bahwa FOMO berpengaruh positif terhadap peningkatan intensitas penggunaan media sosial pada generasi muda, terutama dalam konteks kebutuhan akan pengakuan sosial dan keterlibatan dalam komunitas digital.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial. FOMO berperan sebagai mekanisme psikologis yang mendorong individu untuk meningkatkan frekuensi, durasi, serta keterlibatan dalam aktivitas digital sebagai upaya mengurangi kecemasan sosial dan mempertahankan keterhubungan dengan lingkungan sekitarnya. Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, kondisi ini berkaitan dengan kebutuhan dasar akan keterhubungan (*relatedness*), di mana media sosial menjadi sarana alternatif dalam memenuhi kebutuhan psikologis ketika interaksi sosial secara langsung tidak terpenuhi secara optimal. Pengaruh tersebut juga diperkuat oleh konteks budaya kolektivistik yang menekankan pentingnya penerimaan sosial serta oleh sistem algoritma media sosial yang terus menampilkan konten relevan dan memicu perbandingan sosial. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknologi, tetapi merupakan hasil interaksi antara kebutuhan psikologis, konteks sosial-budaya, dan karakteristik lingkungan digital.

2. Pengaruh FOMO terhadap *Bullying* Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO (*Fear of Missing Out*) berpengaruh signifikan terhadap perilaku *bullying* digital. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya berkaitan dengan peningkatan aktivitas penggunaan media sosial, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas interaksi sosial yang terjadi di ruang digital. Individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung lebih sensitif terhadap respons sosial, lebih terlibat secara emosional dalam interaksi daring, serta lebih rentan bereaksi secara impulsif ketika merasa

diabaikan, tidak direspons, atau tertinggal dari aktivitas sosial orang lain. Kondisi ini dapat meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku agresif, termasuk komentar negatif, sindiran, atau bentuk tekanan sosial lain di media digital.

Dalam perspektif *Self-Determination Theory* temuan ini dapat dipahami sebagai konsekuensi dari kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi secara optimal, khususnya kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*) dan kompetensi sosial. Ketika individu merasa tidak cukup diterima atau diakui dalam lingkungan sosial, muncul kecemasan sosial yang kemudian dimanifestasikan dalam bentuk FOMO (Dharma, 2025). FOMO berfungsi sebagai sinyal psikologis bahwa individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Dalam kondisi ini, media sosial menjadi arena untuk memulihkan rasa keterhubungan dan eksistensi diri. Namun, ketika upaya tersebut tidak menghasilkan respons sosial yang diharapkan, individu dapat mengalami frustrasi sosial yang kemudian diekspresikan melalui perilaku agresif digital. Dengan demikian, *cyberbullying* tidak semata-mata merupakan perilaku agresif spontan, tetapi dapat dipahami sebagai bentuk disfungsi regulasi kebutuhan psikologis dalam konteks interaksi digital.

Tingginya pengaruh FOMO terhadap perilaku *bullying* digital dalam penelitian ini juga perlu dilihat secara kritis dari faktor budaya dan teknologi. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, posisi sosial, penerimaan kelompok, dan pengakuan dari lingkungan sebaya memiliki peran yang sangat kuat dalam pembentukan identitas remaja. Tekanan untuk tetap terhubung dan diakui secara sosial menjadi lebih besar, sehingga ketika individu merasa tertinggal atau tidak mendapatkan respons sosial yang diharapkan, reaksi emosional yang muncul cenderung lebih intens. Hal ini dapat memperbesar kemungkinan munculnya perilaku agresif di ruang digital sebagai bentuk upaya mempertahankan posisi sosial. Selain faktor budaya, peran algoritma media sosial juga turut memperkuat dinamika tersebut. Platform digital dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna melalui sistem notifikasi, rekomendasi konten, serta metrik popularitas seperti jumlah *likes*, komentar, dan *views*. Paparan terhadap konten yang menunjukkan aktivitas sosial orang lain secara terus-menerus dapat memperkuat perbandingan sosial dan memicu kecemasan tertinggal. Dalam kondisi tertentu, algoritma tidak hanya meningkatkan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga memperbesar potensi konflik digital karena individu menjadi lebih reaktif terhadap respons sosial yang diterimanya. Dengan kata lain, ekosistem media sosial secara struktural dapat memperkuat hubungan antara FOMO dan perilaku *bullying* digital.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara FOMO dan perilaku agresif atau *bullying* digital. Penelitian Hasanuddin et al. (2025) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung memiliki keterlibatan emosional yang lebih kuat di media sosial, yang dapat memicu konflik dan perilaku negatif dalam interaksi daring. Fauziah (2025) juga menemukan bahwa FOMO berkaitan dengan peningkatan perilaku agresif online, terutama pada remaja yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap media sosial. Penelitian Asyahidda & Azis (2024) menegaskan bahwa tekanan sosial akibat FOMO dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk bereaksi secara negatif terhadap orang lain di ruang digital. Selain itu, penelitian Fauziah (2025) menunjukkan bahwa FOMO berkontribusi terhadap munculnya perilaku *bullying* digital melalui dorongan untuk mempertahankan eksistensi dan mendapatkan perhatian dalam

interaksi media sosial. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa FOMO merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam munculnya perilaku *bullying* di lingkungan digital.

Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa FOMO berpengaruh signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial dan perilaku *cyberbullying* pada remaja, serta intensitas penggunaan media sosial berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa dorongan psikologis berupa rasa takut tertinggal tidak hanya meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas digital, tetapi juga berpotensi memicu perilaku agresif di ruang daring melalui interaksi sosial yang semakin intens. Secara teoretis, hasil penelitian memperkuat *Self-Determination Theory* dengan menunjukkan bahwa kebutuhan akan keterhubungan sosial yang tidak terpenuhi dapat berkembang menjadi FOMO, yang kemudian mendorong penggunaan media sosial secara lebih intens dan meningkatkan risiko *cyberbullying*. Secara praktis, penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial yang sehat, penguatan literasi digital, serta pendampingan dari orang tua dan pendidik untuk meminimalkan dampak negatif interaksi daring pada remaja.

3. Pengaruh Intensitas Media Sosial terhadap *Bullying* Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku *bullying* digital. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi keterlibatan individu dalam aktivitas media sosial, semakin besar pula peluang mereka terpapar dinamika interaksi yang beragam, termasuk konflik, komentar negatif, dan respons emosional yang impulsif. Intensitas penggunaan tidak hanya meningkatkan frekuensi interaksi, tetapi juga memperluas ruang paparan terhadap berbagai bentuk komunikasi daring yang berpotensi memicu kesalahpahaman maupun reaksi agresif. Dalam konteks ini, media sosial bukan sekadar sarana komunikasi, tetapi menjadi lingkungan sosial yang kompleks dengan tingkat eksposur interaksi yang tinggi.

Menurut *Self-Determination Theory* intensitas penggunaan media sosial dapat dipahami sebagai upaya individu untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasar, khususnya keterhubungan sosial (*relatedness*). Remaja yang memiliki kebutuhan kuat untuk tetap terhubung akan lebih aktif berinteraksi, memantau aktivitas orang lain, dan terlibat dalam percakapan digital (Dharma, 2025). Namun, keterlibatan yang berlebihan dapat menimbulkan kelelahan sosial dan menurunkan kontrol diri, sehingga individu lebih rentan merespons secara impulsif terhadap stimulus sosial di media digital. Ketika kebutuhan akan pengakuan dan keterhubungan tidak terpenuhi sesuai harapan, interaksi yang intens justru dapat memicu frustrasi sosial yang kemudian diekspresikan dalam bentuk komentar agresif, tekanan sosial, atau perilaku *bullying* digital. Dengan demikian, *cyberbullying* dapat dipahami sebagai konsekuensi dari disfungsi regulasi kebutuhan psikologis dalam lingkungan interaksi digital yang padat.

Tingginya pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *bullying* digital dalam penelitian ini juga perlu dipahami melalui konteks budaya dan teknologi. Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, keterlibatan sosial dan pengakuan kelompok memiliki nilai yang tinggi, sehingga individu cenderung lebih aktif menjaga kehadiran sosialnya di ruang digital. Aktivitas yang intens ini meningkatkan sensitivitas terhadap respons sosial, termasuk

komentar, penilaian, dan umpan balik dari orang lain, yang pada kondisi tertentu dapat memicu konflik interpersonal. Selain itu, peran algoritma media sosial turut memperkuat dinamika tersebut. Sistem rekomendasi konten, notifikasi, serta metrik popularitas seperti likes dan komentar mendorong pengguna untuk terus terlibat dalam interaksi, sekaligus memperbesar kemungkinan terjadinya perbandingan sosial dan reaksi emosional. Paparan yang berulang terhadap konten sosial ini dapat meningkatkan reaktivitas individu dan memperbesar potensi munculnya perilaku agresif dalam interaksi digital.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya risiko perilaku *bullying* digital. Penelitian Kurniawan et al. (2026) menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi meningkatkan peluang individu terlibat dalam *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. Selanjutnya, penelitian oleh Anggoro & Santoso (2024) menemukan bahwa keterlibatan yang intens di platform media sosial memperbesar kemungkinan individu terpapar konflik dan perilaku agresif daring. Penelitian terbaru oleh Supriani et al. (2026) juga menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkorelasi positif dengan meningkatnya perilaku *bullying* digital, terutama pada remaja dan mahasiswa yang aktif berinteraksi di ruang digital. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa intensitas media sosial merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku *bullying* digital.

Berdasarkan analisis tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku *bullying* digital pada remaja. Semakin tinggi frekuensi dan durasi keterlibatan individu dalam aktivitas media sosial, semakin besar pula peluang terjadinya interaksi negatif yang berujung pada perilaku agresif di ruang daring. Temuan ini menegaskan bahwa keterlibatan digital yang intens tidak hanya meningkatkan paparan terhadap komunikasi sosial, tetapi juga memperbesar risiko konflik dan respons impulsif. Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, aktivitas yang berlebihan dalam upaya memenuhi kebutuhan keterhubungan sosial dapat menurunkan regulasi diri ketika ekspektasi sosial tidak terpenuhi, sehingga memicu ekspresi agresif secara digital. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial tidak sekadar menjadi indikator keterlibatan teknologi, tetapi juga faktor penting yang berkontribusi terhadap dinamika munculnya perilaku *cyberbullying* pada remaja.

4. Pengaruh FOMO terhadap *Bullying* Digital melalui Intensitas Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO berpengaruh terhadap *bullying* digital melalui intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel mediasi. Temuan ini menegaskan bahwa pengaruh FOMO terhadap perilaku agresif di ruang digital tidak terjadi secara langsung, tetapi melalui peningkatan keterlibatan individu dalam aktivitas media sosial. Individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung lebih sering memantau aktivitas sosial, berpartisipasi dalam percakapan daring, serta terlibat secara emosional dalam interaksi digital. Intensitas keterlibatan tersebut memperbesar peluang paparan terhadap konflik sosial, tekanan kelompok, dan dinamika komunikasi yang kompleks, sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku *bullying* digital.

Dalam kerangka *Self-Determination Theory* hubungan ini dapat dipahami sebagai proses regulasi kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi secara optimal. FOMO

merefleksikan kondisi ketika kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*) dan pengakuan tidak terpenuhi, sehingga individu terdorong untuk meningkatkan aktivitas di media sosial sebagai bentuk kompensasi (Dharma, 2025). Intensitas penggunaan media sosial kemudian menjadi sarana untuk mempertahankan eksistensi sosial dan memperoleh validasi dari lingkungan digital. Namun, ketika ekspektasi sosial tersebut tidak terpenuhi misalnya tidak mendapatkan respons, pengakuan, atau perhatian yang diharapkan individu dapat mengalami frustrasi sosial yang memicu respons emosional impulsif. Dalam kondisi inilah intensitas penggunaan media sosial berfungsi sebagai jalur yang memperkuat transformasi kebutuhan psikologis menjadi perilaku agresif digital, termasuk *cyberbullying*.

Tingginya pengaruh tidak langsung FOMO terhadap bullying digital melalui intensitas media sosial juga perlu dipahami secara kritis dari perspektif budaya dan teknologi. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, kebutuhan akan penerimaan sosial dan keterlibatan kelompok memiliki peran penting dalam pembentukan identitas remaja. Tekanan untuk tetap hadir dan diakui dalam ruang sosial digital menjadi lebih kuat, sehingga FOMO mendorong keterlibatan yang lebih intens dibandingkan pada konteks individualistik. Selain itu, desain algoritma media sosial turut memperkuat mekanisme mediasi tersebut. Sistem notifikasi, rekomendasi konten, serta indikator popularitas seperti *likes* dan komentar mendorong pengguna untuk terus aktif dan memantau aktivitas sosial orang lain. Paparan konten yang berkelanjutan memperkuat perbandingan sosial, meningkatkan sensitivitas emosional, dan pada akhirnya memperbesar potensi konflik interpersonal di ruang digital. Dengan demikian, algoritma tidak hanya meningkatkan intensitas penggunaan, tetapi juga berperan dalam memperkuat jalur psikologis yang menghubungkan FOMO dengan perilaku bullying digital.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa FOMO dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama berkontribusi terhadap perilaku *bullying* digital. Penelitian Supriani et al. (2026) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung meningkatkan keterlibatan di media sosial yang kemudian berkaitan dengan munculnya perilaku negatif dalam interaksi daring. Pratama et al. (2026) juga menemukan bahwa FOMO meningkatkan frekuensi penggunaan media sosial yang selanjutnya berhubungan dengan perilaku agresif online. Penelitian Rizaldi et al. (2024) menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang intens menjadi jalur penting yang memperkuat pengaruh faktor psikologis, termasuk FOMO, terhadap konflik dan perilaku negatif di ruang digital. Selain itu, penelitian Nurisa & Rostiana (2024) menunjukkan bahwa intensitas media sosial memediasi hubungan antara FOMO dan perilaku *bullying* digital pada generasi muda. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa intensitas media sosial merupakan variabel penting yang menjelaskan bagaimana FOMO dapat berkontribusi terhadap munculnya perilaku *bullying* digital.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO berpengaruh terhadap perilaku bullying digital melalui intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel mediasi. Temuan ini menegaskan bahwa FOMO tidak hanya berdampak langsung pada perilaku agresif di ruang digital, tetapi juga meningkatkan intensitas keterlibatan individu dalam media sosial yang pada akhirnya memperbesar peluang terjadinya *cyberbullying*. Dalam perspektif *Self-Determination Theory*, kondisi tersebut mencerminkan upaya individu untuk memenuhi

kebutuhan keterhubungan sosial yang tidak terpenuhi secara optimal, sehingga mendorong penggunaan media sosial secara lebih intens. Namun, keterlibatan yang tinggi justru dapat meningkatkan paparan terhadap konflik sosial, tekanan kelompok, serta respons emosional impulsif yang memicu perilaku agresif daring. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial berperan sebagai mekanisme penting yang menjembatani pengaruh FOMO terhadap munculnya perilaku bullying digital pada remaja.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO dan intensitas penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku *bullying* digital. FOMO terbukti berpengaruh terhadap intensitas media sosial serta terhadap *bullying* digital, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel mediasi. Intensitas media sosial juga berpengaruh terhadap meningkatnya kecenderungan *bullying* digital. Secara umum, hubungan antarvariabel menunjukkan arah positif, di mana peningkatan FOMO diikuti oleh peningkatan intensitas media sosial dan berdampak pada meningkatnya perilaku *bullying* digital. Hal ini diperkuat oleh hasil analisis yang menunjukkan nilai koefisien pengaruh yang relatif kuat dan signifikan pada setiap hubungan variabel utama dalam penelitian.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pengguna media sosial, khususnya remaja dan mahasiswa, mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak serta meningkatkan kontrol diri dalam berinteraksi di ruang digital. Pihak sekolah dan perguruan tinggi juga perlu memberikan edukasi literasi digital dan kesehatan mental untuk menekan dampak negatif FOMO serta mencegah munculnya perilaku *bullying* digital. Selain itu, orang tua dan pendidik diharapkan berperan aktif dalam membimbing penggunaan media sosial secara sehat dan produktif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variabel lain seperti kontrol diri, empati, atau kesejahteraan psikologis agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *bullying* digital di era media sosial.

ACKNOWLEDGMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah, responden, serta orang tua/wali yang telah memberikan persetujuan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Seluruh partisipasi dilakukan secara sukarela dengan tetap menjaga kerahasiaan dan anonimitas data responden.

CONFLICTS OF INTEREST

Penulis menyatakan bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat konflik kepentingan, baik yang bersifat finansial maupun nonfinansial, yang dapat memengaruhi proses penelitian, analisis data, maupun interpretasi hasil penelitian.

ETHICS STATEMENT

Penelitian ini merupakan karya asli penulis yang belum pernah dipublikasikan sebelumnya dan tidak sedang diajukan pada jurnal atau media publikasi lain. Seluruh proses penelitian

dilaksanakan dengan menjunjung tinggi etika akademik, bebas dari praktik plagiarisme, serta telah mendapatkan persetujuan dari pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian.

DECLARATION OF GENERATIVE AI

Dalam penyusunan naskah ini, teknologi kecerdasan buatan (generative AI) digunakan secara terbatas sebagai alat bantu dalam penyuntingan bahasa dan penyusunan struktur penulisan.

REFERENSI

- Anggoro, M. O., & Santosa, R. P. (2024). Analisis peran anonimitas terhadap manifestasi agresi pada pengguna media sosial Twitter. *PSIKOWIPA*, 5(2). <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v5i2.147>
- Arif, A., Abdul Qadir, M., Martins, R. S., & Khuwaja, H. M. A. (2024). The impact of cyberbullying on mental health outcomes amongst university students: A systematic review. *PLOS Mental Health*, e0000166. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000166>
- Asyahidda, F. N., & Azis, A. (2024). Konformitas dan penyimpangan: Perspektif sosiologis tentang pengalaman FoMO di kalangan Generasi Z pada media sosial TikTok. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 11(2). <https://doi.org/10.24036/scs.v11i2.708>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Bonsaksen, T., & Kleppang, A. L. (2025). Social media and mental health: Lessons learned from the Psychology Research and Behavior Management article collection. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 2039–2052. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S549588>
- Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan mental Generasi Z dalam era digital: Studi psikologis tentang kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial. *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin*, 1(1), 14–27. <https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Dharma, R. A. (2025). Fear of missing out dan repurchase decisions dalam gacha games: Perspektif Indonesia. *Journal of Syntax Literate*, 10(6), 5988. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i6.59938>
- Fadillah, T. R., & Wardani, D. R. K. (2025). The influence of social media usage intensity on adolescent mental health: A case study in Indonesia. *Youth Entrepreneur Management Journal*, 1(1), 10–18.
- Fauziah, A. R. F. (2025). Dinamika pembentukan bullying digital dalam perspektif remaja Generasi Z: Peran FOMO dan tekanan teman sebaya. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 1(1), 86–98.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Ha, J., & Yang, N. (2024). The effect of Fear of Missing Out and SNS addiction proneness on bedtime procrastination: The moderated mediating effect of negative affect. *Journal of Sleep Medicine*, 21(1), 36–43. <https://doi.org/10.13078/jsm.240004>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2021). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*,

-
- 18(2). <https://doi.org/10.31540/jpp.v18i2.3280>
- Husna, J., Nito, P. J. B., Fetriyah, U. H., & Ariani, M. (2024). The relationship between intensity of social media use and cyberbullying on social media. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S5), 105–118. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS5.4392>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced Fear of Missing Out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Jnanatepasa, A. L., Gengel, N. M. R. A., & Yogantari, M. V. (2025). Pengaruh terpaan konten viral pada media sosial TikTok terhadap tingkat FOMO (fear of missing out) di kalangan Gen Z di Denpasar. *E-Jurnal Medium: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(3). <https://doi.org/10.24843/ngtcx395>
- Kurniawan, B. A., Yudhianto, K. A., Indrayana, S., Sari, B. K., & Ngaisah, S. (2026). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan perilaku bullying di kalangan remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 18504–18514. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5136>
- Nasution, M. (2025). Cyberbullying among teenagers: Its impact on mental health. *Proceeding International Seminar on Islamic Studies*, 6(1), 1108–1113.
- Nurisa, K., & Rostiana, R. (2024). Peran kesepian terhadap perilaku cyberbullying pada usia dewasa awal pengguna sosial media: Agresivitas sebagai mediator. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 3957–3975. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.16688>
- Pratama, F. H., Supriyadi, T., & Abdillah, R. (2026). Hubungan penggunaan media sosial dan agresi verbal pada Gen Z. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(6). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18239495>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of Missing Out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Sobkin, V. S., & Fedotova, A. V. (2021). Adolescents on social media: Aggression and cyberbullying. *Psychology in Russia*, 14(4), 186–201. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0412>
- Subrianto, N. I. P. (2024). Literasi digital dalam mencegah cyberbullying Generasi Z bagi pelajar SMA Negeri 7 Bekasi. *Jurnal Ikraith-Abdimas*, 8(2).
- Supriani, A., Rosyidah, N. N., & Chasanah, N. (2026). Studi korelasi perilaku cyberbullying dengan terjadinya kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 18(1), 16–32. <https://doi.org/10.56586/jkk.v18i1.657>