



Intensitas Instagram, *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky Makassar

Sausan Thifaa Atiqah^{1*}, Zamli², Imelda Iskandar³, Freddy Chandra Montolalu⁴

^{1-2,4}Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

³Program Studi Magister Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

E-mail: sausanatiqah689@gmail.com¹, zamlizam2019@gmail.com², imelda@umegabuana.ac.id³, freddymontolalu@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: sausanatiqah689@gmail.com

Abstract. *Social anxiety is characterized by fear or anxiety in social situations due to concerns about negative evaluation by others. Among Generation Z university students, Instagram use intensity and Fear of Missing Out (FoMO) may be associated with social anxiety. This study aimed to analyze the relationship between Instagram use intensity, FoMO, and social anxiety among 135 students at Politeknik Kesehatan Megarezky, Makassar City. This quantitative study employed a cross-sectional design. Instagram use intensity was measured using the Social Media Use Integration Scale (SMUIS), FoMO using the Fear of Missing Out Scale (FoMOS), and social anxiety using a 24-item instrument. Spearman's rank correlation was used for primary analysis, with multiple linear regression as an additional analysis. Bivariate analysis showed that Instagram use intensity and FoMO were significantly associated with social anxiety. However, regression analysis showed that Instagram use intensity was no longer significant after FoMO was included ($p = 0.172$), while FoMO remained significantly and most strongly associated with social anxiety. Regression results were interpreted cautiously because residual normality was not met ($p = 0.020$). These findings indicate statistical associations rather than causal relationships.*

Keywords: *Fear of Missing Out; FoMO; Instagram; Social Anxiety; University Student.*

Abstrak. Kecemasan sosial merupakan kondisi yang ditandai dengan rasa takut atau cemas dalam situasi sosial akibat kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain. Pada mahasiswa Generasi Z, intensitas penggunaan Instagram dan Fear of Missing Out (FoMO) diduga berkaitan dengan kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan intensitas penggunaan Instagram dan FoMO dengan kecemasan sosial pada 135 mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky, Kota Makassar. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain cross-sectional. Intensitas penggunaan Instagram diukur menggunakan Social Media Use Integration Scale (SMUIS), FoMO menggunakan Fear of Missing Out Scale (FoMOS), dan kecemasan sosial menggunakan instrumen 24 item. Analisis utama menggunakan korelasi Spearman, sedangkan regresi linear berganda digunakan sebagai analisis tambahan. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan FoMO berhubungan signifikan dengan kecemasan sosial. Namun, pada analisis regresi, intensitas penggunaan Instagram tidak lagi signifikan setelah FoMO dimasukkan ke dalam model ($p = 0,172$), sedangkan FoMO tetap menunjukkan hubungan yang signifikan dan paling kuat. Hasil regresi perlu ditafsirkan secara hati-hati karena asumsi normalitas residual tidak terpenuhi ($p = 0,020$). Temuan ini menunjukkan hubungan statistik dan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat.

Kata Kunci: FoMO; *Fear of Missing Out*; Instagram; Kecemasan Sosial; Mahasiswa.

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa takut atau cemas berlebihan dalam situasi sosial karena kekhawatiran akan dinilai, ditolak, dipermalukan, atau dievaluasi secara negatif oleh orang lain (*American Psychiatric Association*, 2022). Kondisi ini perlu dibedakan dari kesehatan mental secara umum karena kecemasan sosial merupakan permasalahan psikologis yang lebih spesifik dan apabila berlangsung menetap dapat mengganggu interaksi interpersonal, aktivitas akademik, fungsi sosial, serta kualitas hidup individu. Permasalahan psikologis pada kelompok remaja dan dewasa muda menjadi perhatian global, sementara di Indonesia hasil *Indonesia-National*

Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental kelompok usia muda (Haq & Tegal, 2026). Meskipun demikian, data tersebut tidak secara khusus menggambarkan prevalensi kecemasan sosial.

Perkembangan teknologi digital menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan Generasi Z, termasuk mahasiswa yang menggunakannya untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mencari hiburan, dan membangun identitas diri (Hariyanti et al., 2025; Kosen et al., 2026). Instagram sebagai salah satu platform yang banyak digunakan menyediakan berbagai fitur untuk berbagi foto, video, *stories*, dan berinteraksi dengan pengguna lain. Di samping manfaatnya, penggunaan Instagram secara intensif dapat meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial, kebutuhan akan validasi, dan perhatian terhadap penilaian sosial (Heriyanto et al., 2026). Kondisi tersebut menjadi relevan karena mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang disertai tuntutan akademik, penyesuaian sosial, dan pembentukan identitas yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap permasalahan psikososial (Pangestu, 2026).

Selain intensitas penggunaan media sosial, *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan faktor psikologis yang berpotensi berkaitan dengan kecemasan sosial. Individu dengan FoMO tinggi cenderung memiliki kekhawatiran tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman sosial orang lain sehingga terdorong untuk terus memantau media sosial (Selly & Praditha, 2024). Sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan berbagai permasalahan psikologis, tetapi hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial masih belum konsisten dan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti FoMO, *self-esteem*, dan dukungan sosial (Heriyanto et al., 2026; Husna & Akbar, 2025). Penelitian terdahulu juga lebih banyak mengkaji penggunaan media sosial dengan kesehatan mental secara umum, stres, depresi, atau gangguan kecemasan, sedangkan penelitian yang secara khusus mengintegrasikan intensitas penggunaan Instagram, FoMO, dan kecemasan sosial pada mahasiswa pendidikan kesehatan masih relatif terbatas.

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang mengkaji secara lebih spesifik hubungan intensitas penggunaan Instagram dan FoMO dengan kecemasan sosial pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky Kota Makassar. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian ketiga variabel tersebut secara spesifik pada mahasiswa pendidikan kesehatan, dengan intensitas penggunaan Instagram diukur menggunakan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) dan FoMO menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS), serta menganalisis hubungan masing-masing variabel dan hubungan keduanya

secara bersama-sama dengan kecemasan sosial. Penelitian ini penting dilakukan karena kecemasan sosial berpotensi memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi, mengikuti proses pembelajaran, membangun hubungan interpersonal, dan mempersiapkan diri menghadapi tuntutan profesi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial Instagram dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky Kota Makassar.

2. KAJIAN TEORITIS

Intensitas penggunaan Instagram dalam penelitian ini dipahami sebagai tingkat keterintegrasi media sosial dalam kehidupan sosial, rutinitas, dan keterikatan emosional individu, bukan semata-mata berdasarkan durasi penggunaan. Konsep tersebut relevan dengan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yang mencakup dimensi *Social Integration and Emotional Connection* serta *Integration into Social Routines* (Guarnieri et al., 2012). Media sosial yang semakin terintegrasi dalam kehidupan individu dapat meningkatkan paparan terhadap informasi sosial, interaksi daring, serta perbandingan sosial, yang pada kondisi tertentu berkaitan dengan masalah psikologis, termasuk kecemasan sosial (Keles et al., 2020; Wu et al., 2024). Sementara itu, *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kekhawatiran menetap bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan atau berharga ketika individu tidak mengalaminya, sehingga mendorong keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial orang lain (Przybylski et al., 2013). Berdasarkan *Self-Determination Theory*, FoMO berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, terutama kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*), sehingga rendahnya pemenuhan kebutuhan tersebut dapat meningkatkan kecenderungan FoMO dan keterlibatan media sosial.

Kecemasan sosial merupakan ketakutan atau kecemasan terhadap situasi sosial yang berkaitan dengan kekhawatiran akan evaluasi negatif, penolakan, atau penilaian orang lain dan dapat menyebabkan penghindaran maupun tekanan psikologis dalam interaksi sosial (*American Psychiatric Association*, 2022). Dalam perspektif kognitif, individu dengan kecemasan sosial cenderung memiliki persepsi diri yang negatif dan mengantisipasi evaluasi sosial yang merugikan ketika berinteraksi dengan orang lain (Leigh et al., 2018). Lingkungan Instagram dapat memperkuat proses tersebut karena individu terpapar secara terus-menerus terhadap aktivitas, pencapaian, penampilan, dan pengalaman sosial orang lain, yang dapat memicu perbandingan sosial dan kekhawatiran mengenai posisi sosial diri (Jiang & Ngien, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan

penggunaan media sosial yang lebih problematik, sedangkan FoMO juga berhubungan dengan keterlibatan media sosial dan *social comparison* yang lebih tinggi (Cahyani & Pangestuti, 2023; Du et al., 2024; Keles et al., 2020). Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, FoMO, dan kecemasan sosial memiliki keterkaitan psikologis yang saling berhubungan, meskipun hubungan tersebut tidak selalu bersifat kausal dan dapat dipengaruhi karakteristik individu maupun pola penggunaan media sosial.

Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, intensitas penggunaan Instagram yang semakin terintegrasi dalam kehidupan sosial dapat meningkatkan paparan terhadap evaluasi sosial dan perbandingan sosial, sedangkan FoMO dapat mendorong individu untuk semakin sering memantau aktivitas orang lain sehingga berpotensi memperkuat kekhawatiran terhadap posisi dan penerimaan sosial (Przybylski et al., 2013). Meta-analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan jejaring sosial yang problematik dengan kecemasan sosial dan FoMO, tetapi penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan intensitas penggunaan Instagram, FoMO, dan kecemasan sosial pada mahasiswa pendidikan kesehatan di Indonesia masih relatif terbatas (Du et al., 2024; Wu et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan Instagram dan FoMO dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky Kota Makassar, dengan landasan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram dan FoMO, semakin tinggi pula kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa, baik secara individual maupun bersama-sama.

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan rancangan *cross-sectional study* untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel independen dengan tingkat kecemasan sosial mahasiswa sebagai variabel dependen. Pada rancangan *cross-sectional*, seluruh variabel diukur pada waktu yang sama dalam satu periode pengamatan untuk mengetahui hubungan antara paparan (*exposure*) dan *outcome*. Data penelitian berupa data numerik yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden menggunakan instrumen penelitian yang telah ditentukan.

Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Politeknik Kesehatan Megarezky Tahun 2026. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) Mahasiswa aktif Politeknik Kesehatan Megarezky, (2) Memiliki akun instagram, (3) Menggunakan instagram dalam kehidupan sehari-hari, (4) Bersedia menjadi responden, (5) Mengisi kuesioner secara lengkap.

Sebanyak 135 mahasiswa digunakan sebagai responden yang memenuhi kriteria inklusi dan berdasarkan penentuan jumlah sampel menurut Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%.

Definisi Operasional

Intensitas penggunaan media sosial Instagram adalah tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan aplikasi Instagram yang diukur berdasarkan frekuensi, durasi, perhatian, dan keterikatan terhadap aktivitas di Instagram, diukur menggunakan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yang terdiri atas 18 item dengan skala Likert 4 poin. *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah perasaan khawatir atau takut tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang dialami orang lain sehingga mendorong individu untuk terus terhubung melalui media sosial, diukur menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FOMOS) yang terdiri atas 10 item dengan skala Likert 3 poin. Kecemasan sosial adalah kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut atau khawatir berlebihan ketika berada dalam situasi sosial maupun saat menerima penilaian dari orang lain sehingga memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi, diukur menggunakan *Liebowitz Social Anxiety Scale* LSAS-SR yang terdiri atas 24 Item dengan skala Likert 3 poin.

Analisis Data

Semua data yang diperoleh melalui google form, kemudian di kelompokkan sesuai dengan tujuan dan jenis data untuk dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Data penelitian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, meliputi intensitas penggunaan Instagram, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan kecemasan sosial, yang disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, nilai minimum, maksimum, rerata, median, dan simpangan baku. Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan *Cronbach's alpha* untuk menilai konsistensi internal setiap instrumen.

Sebelum analisis hubungan antarvariabel, dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk*. Hasil uji menunjukkan bahwa data pada variabel intensitas penggunaan Instagram, FoMO, dan kecemasan sosial tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan *uji korelasi Spearman Rank*. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan kecemasan sosial serta hubungan antara FoMO dengan kecemasan sosial. Selain itu, hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan FoMO juga dianalisis sebagai informasi tambahan.

Selanjutnya, regresi linear berganda digunakan sebagai analisis tambahan untuk mengevaluasi hubungan intensitas penggunaan Instagram dan FoMO secara simultan dengan kecemasan sosial. Interpretasi hasil regresi dilakukan secara hati-hati karena uji normalitas residual menunjukkan bahwa asumsi normalitas residual belum terpenuhi ($p = 0,020$). Oleh karena itu, hasil korelasi Spearman digunakan sebagai dasar utama dalam pengujian hubungan antarvariabel, sedangkan hasil regresi digunakan sebagai informasi tambahan mengenai hubungan kedua variabel independen secara bersama-sama. Seluruh pengujian statistik menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 135 mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky Kota Makassar. Responden terdiri atas 71 perempuan (52,6%) dan 64 laki-laki (47,4%). Usia responden berada pada rentang 18–22 tahun, dengan proporsi terbesar berusia 19 tahun sebanyak 47 orang (34,8%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 38 orang (28,1%). Berdasarkan program studi, proporsi terbesar berasal dari D4 Keperawatan Anestesiologi sebanyak 41 responden (30,4%), diikuti D4 Promosi Kesehatan sebanyak 27 responden (20,0%), D3 TBD sebanyak 24 responden (17,8%), D4 MIK sebanyak 23 responden (17,0%), dan D4 K3 sebanyak 17 responden (12,6%).

Sebagian besar responden menggunakan Instagram selama 1–3 jam per hari, yaitu 68 orang (50,4%), sedangkan 50 orang (37,0%) menggunakan Instagram selama 30 menit–1 jam per hari. Hanya 3 responden (2,2%) yang melaporkan penggunaan selama 5 jam atau lebih per hari.

Distribusi Variabel Penelitian

Rerata skor intensitas penggunaan Instagram adalah $53,37 \pm 8,86$, skor FoMO sebesar $23,21 \pm 4,95$, dan skor kecemasan sosial sebesar $55,15 \pm 9,12$. Berdasarkan kategorisasi skor, intensitas penggunaan Instagram sebagian besar berada pada kategori tinggi (48,9%), FoMO pada kategori tinggi (55,6%), dan kecemasan sosial pada kategori tinggi (50,4%).

Tabel 1. Distribusi Kategori Variabel Penelitian.

Variabel	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Intensitas penggunaan Instagram	7 (5,2)	62 (45,9)	66 (48,9)
<i>Fear of Missing Out</i>	15 (11,1)	45 (33,3)	75 (55,6)
Kecemasan sosial	3 (2,2)	64 (47,4)	68 (50,4)

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Instrumen yang digunakan menunjukkan konsistensi internal yang baik, dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,873 untuk intensitas Instagram, 0,861 untuk FoMO, dan 0,890 untuk kecemasan sosial.

Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dan FoMO dengan Kecemasan Sosial

Uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan sosial ($\rho=0,464$; $p<0,001$). Hubungan tersebut berada pada kategori sedang. FoMO juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan kecemasan sosial, dengan kekuatan hubungan yang lebih tinggi ($\rho=0,634$; $p<0,001$). Selain itu, intensitas penggunaan Instagram berhubungan positif dengan FoMO ($\rho=0,537$; $p<0,001$).

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman.

Hubungan Antarvariabel	ρ	p -value	Kekuatan Hubungan
Intensitas Instagram–kecemasan sosial	0,464	$<0,001$	Sedang
FoMO–kecemasan sosial	0,634	$<0,001$	Kuat
Intensitas Instagram–FoMO	0,537	$<0,001$	Sedang

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Analisis regresi linear berganda digunakan sebagai analisis tambahan. Model yang memasukkan intensitas penggunaan Instagram dan FoMO secara bersama-sama menjelaskan 42,1% variasi skor kecemasan sosial ($R^2=0,421$; adjusted $R^2=0,412$; $p<0,001$). Pada analisis parsial, intensitas penggunaan Instagram tidak menunjukkan hubungan yang signifikan setelah FoMO dimasukkan dalam model ($B=0,105$; $\beta=0,102$; $p=0,172$), sedangkan FoMO tetap menunjukkan hubungan signifikan ($B=1,099$; $\beta=0,597$; $p<0,001$).

Karena uji normalitas residual regresi menunjukkan $p=0,020$, hasil regresi digunakan sebagai analisis tambahan dan diinterpretasikan secara hati-hati. Analisis utama penelitian tetap didasarkan pada korelasi Spearman.

Pembahasan

Intensitas Penggunaan Instagram pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram telah menjadi bagian rutin dari aktivitas mahasiswa. Sebanyak 50,4% responden menggunakan Instagram selama 1–3 jam per hari dan hampir separuh responden berada pada kategori intensitas penggunaan tinggi. Tingginya keterlibatan tersebut dapat dipahami karena Instagram tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga untuk komunikasi, memperoleh informasi, membangun relasi, dan mengikuti aktivitas sosial kelompok sebaya.

Temuan pada tingkat item memperlihatkan bahwa aspek kenyamanan dan komunikasi menjadi bagian yang menonjol dalam penggunaan Instagram. Pernyataan “Saya merasa nyaman saat mengakses Instagram” memiliki rerata tertinggi (3,21), diikuti kemampuan mengakses Instagram lebih dari 10 kali sehari (3,09) dan persepsi bahwa Instagram bukan hanya digunakan sebagai alat komunikasi (3,08). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan Instagram pada mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh durasi, tetapi juga oleh keterlibatan dan kenyamanan selama menggunakan platform tersebut.

Dalam perspektif *Uses and Gratifications Theory*, penggunaan media sosial dapat dipahami sebagai perilaku yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan informasi, hiburan, interaksi sosial, identitas diri, dan ekspresi pribadi (Whiting & Williams, 2013). Dengan demikian, intensitas penggunaan Instagram tidak dapat secara otomatis dianggap sebagai perilaku negatif. Penggunaan dapat memberikan manfaat apabila dilakukan secara adaptif, tetapi berpotensi menjadi kurang sehat ketika penggunaan sulit dikendalikan atau mendorong pemantauan sosial secara berlebihan.

Tingkat Fear of Missing Out pada Mahasiswa

Lebih dari separuh responden (55,6%) berada pada kategori FoMO tinggi. Temuan pada tingkat item menunjukkan bahwa kekhawatiran mahasiswa terutama berkaitan dengan kebutuhan untuk mengetahui topik yang dibicarakan teman, ketidaknyamanan ketika melewatkan kesempatan bertemu teman, serta dorongan untuk mengikuti aktivitas sosial orang lain.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya merepresentasikan tingginya penggunaan media sosial, tetapi lebih mencerminkan pengalaman psikologis berupa kebutuhan untuk tetap mengetahui, mengikuti, dan terlibat dalam pengalaman sosial orang lain (Przybylski et al., 2013). Dengan kata lain, seseorang dapat menggunakan Instagram dalam durasi yang relatif sedang, tetapi tetap memiliki FoMO yang tinggi apabila penggunaan tersebut disertai kekhawatiran terhadap ketinggalan informasi atau aktivitas kelompok.

Hubungan positif antara intensitas Instagram dan FoMO dalam penelitian ini ($p=0,537$; $p<0,001$) semakin memperkuat gambaran tersebut. Mahasiswa dengan keterlibatan Instagram yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat kekhawatiran tertinggal yang lebih tinggi. Namun, hubungan tersebut tidak berarti bahwa intensitas penggunaan Instagram secara langsung menyebabkan FoMO karena desain penelitian bersifat *cross-sectional*.

Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa

Sebanyak 50,4% responden berada pada kategori kecemasan sosial tinggi, sedangkan 47,4% berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan kecemasan sosial cukup menonjol dalam populasi penelitian. Namun, kategori tinggi dalam penelitian ini merupakan klasifikasi berdasarkan skor instrumen dan tidak dapat digunakan untuk menetapkan diagnosis gangguan kecemasan sosial secara klinis.

Situasi dengan skor kecemasan sosial tertinggi meliputi bekerja sambil diamati (rerata 2,47), menulis sambil diamati (2,46), menggunakan toilet umum (2,42), menghadiri acara di tengah keramaian (2,39), dan menjalani tes mengenai kemampuan atau pengetahuan (2,37). Pola tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial terutama tampak pada situasi yang meningkatkan kesadaran individu terhadap kemungkinan diamati atau dievaluasi oleh orang lain.

Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dengan Kecemasan Sosial

Penelitian menemukan hubungan positif sedang antara intensitas penggunaan Instagram dan kecemasan sosial ($p=0,464$; $p<0,001$). Artinya, mahasiswa dengan skor intensitas penggunaan Instagram yang lebih tinggi cenderung memiliki skor kecemasan sosial yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan yang semakin besar dengan Instagram berkaitan dengan kecenderungan kecemasan sosial yang lebih tinggi, tetapi tidak membuktikan hubungan sebab-akibat.

Secara teoritis, hubungan tersebut dapat dipahami melalui paparan yang berulang terhadap informasi sosial, kehidupan orang lain, serta peluang terjadinya perbandingan sosial. Instagram memungkinkan mahasiswa melihat aktivitas, pencapaian, relasi, dan pengalaman sosial orang lain secara terus-menerus. Kondisi tersebut dapat meningkatkan perhatian terhadap bagaimana diri sendiri dibandingkan dengan orang lain dan meningkatkan sensitivitas terhadap penerimaan sosial.

Namun, kekuatan korelasi yang berada pada tingkat sedang juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kecemasan sosial. Mahasiswa dengan penggunaan Instagram tinggi tidak selalu mengalami kecemasan sosial tinggi karena terdapat kemungkinan peran faktor lain, seperti dukungan sosial, regulasi

diri, kepercayaan diri, stres akademik, pengalaman penolakan, maupun karakteristik kepribadian.

Secara teoritis, terdapat kemungkinan bahwa penggunaan Instagram berkaitan dengan peningkatan kecemasan sosial, kecemasan sosial mendorong individu memilih komunikasi daring, atau kedua kondisi tersebut saling memperkuat.

Hubungan FoMO dengan Kecemasan Sosial

FoMO menunjukkan hubungan positif yang kuat dengan kecemasan sosial ($p=0,634$; $p<0,001$), dan kekuatan hubungan ini lebih besar dibandingkan hubungan antara intensitas Instagram dan kecemasan sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis yang menyertai penggunaan media sosial, khususnya rasa takut tertinggal, memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan kecemasan sosial dibandingkan sekadar seberapa intens mahasiswa menggunakan Instagram.

Mahasiswa dengan FoMO tinggi cenderung lebih memperhatikan apakah dirinya diterima, dilibatkan, dan mengetahui aktivitas kelompok. Ketika individu melihat aktivitas sosial teman yang tidak melibatkannya, situasi tersebut dapat ditafsirkan sebagai tanda bahwa dirinya tertinggal atau tidak diterima. Interpretasi tersebut dapat meningkatkan kekhawatiran terhadap evaluasi sosial dan ketidaknyamanan dalam situasi interpersonal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Dempsey et al. (2018) dan (Duan et al., (2020) yang menunjukkan pentingnya FoMO dalam memahami hubungan antara kecemasan sosial dan penggunaan media sosial yang bermasalah. Hasil penelitian Wu et al. (2025) juga mendukung adanya hubungan positif antara FoMO dan *online social anxiety* pada mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian memberikan indikasi bahwa persoalan yang perlu diperhatikan bukan hanya berapa lama mahasiswa menggunakan Instagram, tetapi juga bagaimana mahasiswa secara psikologis merespons informasi sosial yang diperoleh melalui Instagram. Mahasiswa dengan durasi penggunaan yang tidak terlalu tinggi tetap dapat memiliki kecemasan sosial yang lebih tinggi apabila penggunaan tersebut disertai kekhawatiran kuat untuk tidak tertinggal atau tidak dilibatkan dalam aktivitas sosial.

Hubungan Intensitas Instagram dan FoMO secara Bersama-sama dengan Kecemasan Sosial

Ketika intensitas penggunaan Instagram dan FoMO dimasukkan secara bersama-sama dalam model, kedua variabel secara simultan menjelaskan 42,1% variasi kecemasan sosial. Namun, secara parsial hanya FoMO yang tetap menunjukkan hubungan signifikan, sedangkan intensitas Instagram tidak lagi signifikan ($p=0,172$).

Pola tersebut merupakan salah satu temuan penting penelitian ini. Hubungan bivariat antara Instagram dan kecemasan sosial menunjukkan bahwa intensitas penggunaan platform berkaitan dengan kecemasan sosial. Namun, setelah aspek psikologis FoMO diperhitungkan, kontribusi statistik intensitas Instagram menjadi tidak signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan sosial kemungkinan lebih kompleks daripada sekadar durasi atau intensitas penggunaan.

Dengan kata lain, intensitas penggunaan Instagram menggambarkan tingkat keterlibatan individu terhadap platform, sedangkan FoMO menggambarkan respons psikologis individu terhadap pengalaman sosial yang diperoleh melalui platform tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa respons psikologis tersebut memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kecemasan sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Jiang & Ngien (2020) yang menunjukkan bahwa penggunaan Instagram tidak secara langsung meningkatkan kecemasan sosial sehingga proses psikologis yang terjadi selama penggunaan media sosial perlu diperhatikan. Penelitian Dempsey et al. (2018) juga memberikan dasar teoritis bahwa FoMO dapat berperan penting dalam keterkaitan antara kecemasan sosial dan penggunaan media sosial, meskipun hasil tersebut tidak dapat disamakan secara langsung dengan penelitian ini karena desain dan model analisis yang berbeda.

Temuan ini diinterpretasikan bahwa FoMO memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kecemasan sosial ketika kedua variabel dianalisis secara bersama-sama. Penelitian longitudinal atau analisis jalur pada penelitian berikutnya diperlukan untuk menguji kemungkinan bahwa intensitas penggunaan Instagram berkaitan dengan peningkatan FoMO yang selanjutnya berkaitan dengan kecemasan sosial.

Model penelitian menjelaskan 42,1% variasi kecemasan sosial, sedangkan 57,9% lainnya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model. Faktor tersebut dapat mencakup dukungan sosial, harga diri, kualitas hubungan pertemanan, pengalaman perundungan, stres akademik, kualitas tidur, regulasi emosi, dan karakteristik kepribadian. Dengan demikian, kecemasan sosial perlu dipandang sebagai fenomena multifaktorial dan tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan penggunaan Instagram dan FoMO.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO merupakan variabel yang lebih kuat berkaitan dengan kecemasan sosial dibandingkan intensitas penggunaan Instagram. Implikasi praktisnya adalah upaya promotif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi tidak cukup hanya berfokus pada pembatasan durasi penggunaan Instagram, tetapi juga perlu memperhatikan kemampuan mahasiswa dalam mengelola rasa takut tertinggal,

kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, regulasi emosi, dan penerimaan diri. Pendekatan tersebut dapat dikembangkan melalui literasi digital, edukasi penggunaan media sosial yang sehat, penguatan keterampilan sosial, dan layanan konseling yang sesuai.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dan kecemasan sosial serta antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecemasan sosial pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Megarezky Kota Makassar. Pada analisis bersama, FoMO tetap menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial, sedangkan intensitas penggunaan Instagram tidak lagi signifikan. Dengan demikian, FoMO menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan kecemasan sosial dalam model penelitian. Temuan ini merupakan hubungan statistik dan tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*.

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi mahasiswa dan institusi untuk meningkatkan penggunaan media sosial yang sehat serta pengelolaan FoMO melalui literasi digital, penguatan dukungan sosial, dan layanan konseling. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal serta mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan kecemasan sosial, seperti *self-esteem*, stres akademik, dukungan sosial, regulasi emosi, dan kepribadian. Penggunaan analisis mediasi atau *structural equation modeling* juga dapat dipertimbangkan untuk menguji mekanisme hubungan antarvariabel secara lebih mendalam. Interpretasi hasil perlu tetap dibatasi pada karakteristik responden penelitian dan tidak digeneralisasikan secara luas di luar populasi yang memiliki karakteristik serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Megarezky yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan kontribusi dalam proses pengumpulan data. Penulis turut menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan masukan selama pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini. Artikel ini merupakan bagian dari tesis pada Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram: Fear of missing out and social comparison among college students who use Instagram. 20(1), 567–578. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v20i1.20567>
- Dempsey, A., Brien, K. O., Tiamiyu, M., & Jon, D. (2018). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S., Wang, P., Xu, D., & Shen, X. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. 1–22. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>
- Duan, W., He, C., & Tang, X. (2020). Why do people browse and post on WeChat Moments? Relationships among fear of missing out, strategic [title incomplete in source]. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(10), 708–714. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0654>
- Haq, F. A., & Tegal, U. P. (2026). Ketergantungan pada validasi sosial melalui *like*, *comment*, dan *followers* di media sosial: Literature review. 2(1), 1244–1256.
- Hariyanti, L., Arnita, F., Nurhayati, V., Hayati, E., & Nur, R. (2025). Dampak media sosial terhadap stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa: Tinjauan literatur pendahuluan. x.
- Heriyanto, W., Lestari, I., & Widjanarko, M. (2026). Systematic literature review: Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan masalah teman sebaya pada remaja usia SMP. 4(3), 17171–17180. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4750>
- Husna, A., & Akbar, Z. (2025). Self-esteem and social anxiety among Generation Z social media users: A literature review. *ICPE*, 1–10. <https://doi.org/10.26740/icpe.v4i1.5583>
- Jenkins-Guarnieri, M., Wright, S., & Johnson, B. (2012). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2, 38–50. <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kosen, Y. D., Jannah, S. M., Apriadi, A., Arifial, M., Jovita, A., Faustin, M., Nurfitri, R. Z., Christanti, Y., Ryanto, F., Hersan, K., Welliangnan, A. S., Wahyudi, C., & Tondang, H. G. (2026). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda: A systematic review of empirical quantitative studies. 14(1), 13–29. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.111681>

- Leigh, E., Clark, D. M., & Leigh, E. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388–414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
- Pangestu, B. A. (2026). Peran media sosial terhadap perilaku komunikasi Generasi Z: A systematic literature review. 7522–7537.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Selly, K., & Praditha, G. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: Literature review. 4, 2506–2524.
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Wu, W., Huang, L., & Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 153, 107995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>
- Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of missing out and online social anxiety in university students: Mediation by irrational procrastination and media multitasking. 1–14. <https://doi.org/10.3390/bs15010084>