

Peran *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai Mediator Hubungan *Insecure Attachment* dan *Problematic Smartphone Use* pada Remaja Kota Medan

The Role of Fear of Missing Out (FoMO) as a Mediator in the Relationship Between Insecure Anxious Attachment and Problematic Smartphone Use Among Adolescents in Medan City

Cut Fatimah & Zuhdi Budiman

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area

*Corresponding author: cut10fatimah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran Fear of Missing Out (FoMO) sebagai mediator dalam hubungan antara insecure anxious attachment dan problematic smartphone use (PSU) pada remaja Kota Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 246 remaja berusia 11–18 tahun. Analisis dilakukan menggunakan Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM). Hasil menunjukkan bahwa insecure anxious attachment berpengaruh positif terhadap FoMO ($\beta = 0,451$; $p < 0,001$) dan terhadap problematic smartphone use ($\beta = 0,233$; $p = 0,001$). FoMO juga berpengaruh positif terhadap problematic smartphone use ($\beta = 0,268$; $p < 0,001$). Efek tidak langsung menunjukkan nilai $\beta = 0,121$ ($p = 0,001$), yang mengindikasikan mediasi parsial. Nilai R^2 menunjukkan bahwa insecure anxious attachment menjelaskan 20,3% variasi FoMO dan model menjelaskan 18,2% variasi problematic smartphone use. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO memperkuat kontribusi pola kelekatan cemas terhadap penggunaan smartphone bermasalah pada remaja.

Kata Kunci: Insecure Anxious Attachment; Fear of Missing Out; Problematic Smartphone Use; Remaja.

Abstract

This study aimed to examine the role of Fear of Missing Out (FoMO) as a mediator in the relationship between insecure anxious attachment and problematic smartphone use (PSU) among adolescents in Medan City. This research employed a quantitative correlational design involving 246 adolescents aged 11–18 years selected through convenience sampling. Data were collected using the Insecure Anxious Attachment Scale, the FoMO Scale, and the Problematic Smartphone Use Scale. Data analysis was conducted using Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM). The results indicated that insecure anxious attachment significantly predicted FoMO, FoMO significantly predicted PSU, and FoMO partially mediated the relationship between insecure anxious attachment and PSU. These findings suggest that attachment insecurity and FoMO play important roles in explaining problematic smartphone use among adolescents.

Keywords: Insecure Anxious Attachment; Fear of Missing Out; Problematic Smartphone Use; Adolescents.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v7i2.1081>

Rekomendasi mensitasi :

Fatimah, C. & Budiman, Z. (2026), Peran *Fear of Missing Out (FoMO)* sebagai Mediator Hubungan *Insecure Attachment* dan *Problematic smartphone use* pada Remaja Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 7 (2): 178-182.

PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* yang meningkat pada remaja membawa konsekuensi psikologis yang signifikan, salah satunya ialah *problematic smartphone use* (PSU). PSU ditandai dengan penggunaan berlebihan, kesulitan mengontrol durasi, serta gangguan pada fungsi sosial dan akademik. Masa remaja ialah periode yang rentan terhadap perilaku adiktif berbasis teknologi karena adanya kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial dan keterhubungan interpersonal.

Secara teoritis, pola kelekatan berperan dalam membentuk regulasi emosi dan strategi *coping* individu. Individu dengan *insecure anxious attachment* cenderung menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap penolakan dan kehilangan figur signifikan. Pola ini membuat remaja lebih sensitif terhadap ancaman relasional dan lebih bergantung pada validasi eksternal. Riset sebelumnya menunjukkan bahwa *insecure attachment* berkaitan dengan kecenderungan perilaku adiktif dan penggunaan media digital yang berlebihan (Monacis et al., 2017; Kim & Koh, 2018).

Salah satu mekanisme psikologis yang diduga menjembatani hubungan tersebut ialah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO ialah perasaan takut tertinggal pengalaman sosial yang dialami orang lain serta dorongan guna terus terhubung secara daring. Studi oleh Przybylski et al. (2013) menunjukkan bahwa FoMO berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Riset lain juga menemukan bahwa FoMO berperan dalam meningkatkan kecenderungan *problematic smartphone use* (Elhai et al., 2018).

Meskipun hubungan antara *insecure attachment* dan PSU telah diteliti, serta FoMO diketahui berkaitan dengan penggunaan *smartphone*, riset yang secara spesifik menguji peran FoMO sebagai mediator antara *insecure anxious attachment* dan *problematic smartphone use* pada remaja Indonesia masih terbatas. Sebagian besar riset dilakukan pada populasi dewasa muda atau mahasiswa, sehingga konteks remaja sekolah menengah belum banyak dieksplorasi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan riset yang perlu dikaji lebih lanjut, terutama dalam konteks budaya Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, riset ini bertujuan guna menguji peran *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai mediator dalam hubungan antara *insecure anxious attachment* dan *problematic smartphone use* pada remaja Kota Medan. Riset ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari penggunaan *smartphone* bermasalah pada remaja serta memberikan implikasi praktis bagi upaya pencegahan dan intervensi.

METODE RISET

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional guna menguji peran *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai mediator dalam hubungan antara *insecure anxious attachment* dan *problematic smartphone use* (PSU). Variabel independen dalam riset ini ialah *insecure anxious attachment*, variabel mediator ialah FoMO, dan variabel dependen ialah *problematic smartphone use*.

Partisipan riset berjumlah 246 remaja berusia 11–18 tahun yang berdomisili di Kota Medan dan aktif menggunakan smartphone. Teknik pengambilan sampel menggunakan convenience sampling dengan kriteria inklusi memiliki smartphone pribadi dan menggunakan smartphone setiap hari. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring.

Pengukuran *insecure anxious attachment* mengacu pada teori kelekatan (Bowlby, 1982). FoMO diukur berdasarkan konsep yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013), sedangkan *problematic smartphone use* diukur berdasarkan dimensi penggunaan smartphone bermasalah seperti daily life disturbance, withdrawal, tolerance, dan overuse (Kwon et al., 2013). Seluruh instrumen menggunakan skala Likert dan menunjukkan reliabilitas yang memadai dengan nilai Cronbach's Alpha dan Composite Reliability di atas 0,70.

Analisis data dilakukan menggunakan Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM) dengan SmartPLS 4. Metode ini dipilih karena mampu menguji hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel laten dalam satu model struktural serta sesuai guna ukuran sampel moderat (Hair et al., 2019). Evaluasi model meliputi pengujian validitas, reliabilitas, koefisien jalur, nilai R^2 , dan uji mediasi melalui bootstrapping.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi model struktural dilakukan guna menguji hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel riset. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Model Struktural

Hubungan Variabel	β	t	p-value
<i>Insecure anxious attachment</i> → FoMO	0,451	9,199	<0,001
<i>Insecure anxious attachment</i> → <i>Problematic smartphone use</i>	0,233	3,247	0,001
FoMO → <i>Problematic smartphone use</i>	0,268	3,849	<0,001
Efek Tidak Langsung (IAA → FoMO → PSU)	0,121	3,443	0,001

Sumber: Hasil analisis PLS-SEM (2026)

Tabel 2. Nilai Koefisien Determinasi (R^2)

Variabel Endogen	R^2	R^2 Adjusted
<i>Fear of Missing Out</i>	0,203	0,200
<i>Problematic smartphone use</i>	0,182	0,176

Hasil riset menunjukkan bahwa *insecure anxious attachment* berpengaruh positif terhadap *Fear of Missing Out*. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa *insecure anxious attachment* menjelaskan 20,3% variasi FoMO. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan kecenderungan *anxious attachment* memiliki kebutuhan yang lebih tinggi akan reassurance dan keterhubungan sosial. Sensitivitas terhadap ancaman relasional mendorong individu guna lebih aktif memantau aktivitas sosial dalam lingkungan digital. Hasil ini sejalan dengan riset sebelumnya yang menunjukkan bahwa *insecure attachment* berkaitan dengan kecenderungan kecemasan sosial dalam konteks media digital (Monacis et al., 2017; Kim & Koh, 2018).

Selanjutnya, *insecure anxious attachment* dan *Fear of Missing Out* sama-sama berkontribusi terhadap *problematic smartphone use*. Model riset menjelaskan 18,2% variasi *problematic smartphone use*. Remaja yang mengalami FoMO lebih tinggi cenderung menggunakan smartphone secara lebih intens guna memastikan keterlibatan sosial. Temuan ini konsisten dengan riset yang menunjukkan bahwa FoMO menjadi prediktor penting

penggunaan smartphone bermasalah (Przybylski et al., 2013; Elhai et al., 2018).

Pengujian efek tidak langsung menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* memediasi hubungan antara *insecure anxious attachment* dan *problematic smartphone use*. Karena pengaruh langsung tetap signifikan setelah mediator dimasukkan, mediasi yang terjadi bersifat parsial. Hal ini menunjukkan bahwa pola kelekatan cemas tidak hanya memengaruhi penggunaan smartphone secara langsung, tetapi juga melalui mekanisme psikologis berupa FoMO. Dengan demikian, FoMO berperan sebagai jembatan yang memperkuat hubungan antara faktor relasional dan perilaku penggunaan smartphone pada remaja. Pengujian efek tidak langsung menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* memediasi hubungan antara *insecure anxious attachment* dan *problematic smartphone use*. Karena pengaruh langsung tetap signifikan setelah mediator dimasukkan, mediasi yang terjadi bersifat parsial. Hal ini menunjukkan bahwa pola kelekatan cemas tidak hanya memengaruhi penggunaan smartphone secara langsung, tetapi juga melalui mekanisme psikologis berupa FoMO. Dengan demikian, FoMO berperan sebagai jembatan yang memperkuat hubungan antara faktor relasional dan perilaku penggunaan smartphone pada remaja.

SIMPULAN

Riset ini menunjukkan bahwa *insecure anxious attachment* berperan dalam meningkatkan kecenderungan *Fear of Missing Out* pada remaja, yang selanjutnya berkontribusi terhadap *problematic smartphone use*. Remaja dengan pola

kelekatan cemas memiliki kebutuhan yang lebih tinggi akan keterhubungan dan validasi sosial, sehingga lebih rentan mengalami kekhawatiran tertinggal pengalaman sosial dalam lingkungan digital. Kondisi tersebut mendorong penggunaan smartphone yang lebih intens dan sulit dikendalikan. *Fear of Missing Out* terbukti berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara *insecure anxious attachment* dan *problematic smartphone use*, sehingga memperkuat kontribusi faktor relasional terhadap perilaku penggunaan smartphone bermasalah. Temuan ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan aspek kelekatan dan regulasi kebutuhan sosial dalam upaya pencegahan serta intervensi penggunaan smartphone bermasalah pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). Basic Books.
- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2017). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety, and stress due to smartphone use. *Addictive Behaviors*, 63, 144–150.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2018). *Fear of Missing Out*, need for touch, anxiety and depression are related to *problematic smartphone use*. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2019). *Fear of Missing Out* (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 41(2), 203–209.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2019). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) (2nd ed.). Sage.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics and mobile phone addiction. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159.
- Kim, Y., & Koh, Y. (2018). The impacts of attachment insecurity and self-esteem on *problematic*

- smartphone use among adolescents. Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 628–637.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale. *PLoS ONE*, 8(2), e56936.
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). *Fear of Missing Out* and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 877.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). Guilford Press.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178–186.
- 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.
- Santrock, J. W. (2019). Adolescence (16th ed.). McGraw-Hill Education.