

SKRIPSI

**HUBUNGAN *ONLINE FEAR OF MISSING OUT* (ON-FOMO) DAN
KESEPIAN DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA
REMAJA DI SMA NEGERI 10 PADANG**

Penelitian Keperawatan Jiwa



**NOVITA SARI
NIM. 2311316008**

DOSEN PEMBIMBING :

**Dr. Ns. Rika Sarfika, S.Kep., M.Kep
Ns. Siti Yuliharni, M.Kep., Sp.Kep.Kom**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2025

Nama : Novita Sari
NIM : 2311316008

Hubungan *Online fear of missing out* (On-FoMO) dan Kesepian dengan
Kecanduan Media Sosial Pada Remaja di SMA Negeri 10 Padang

ABSTRAK

Kecanduan media sosial merupakan kondisi di mana individu menggunakan media sosial secara berlebihan, baik untuk hiburan maupun kebutuhan akademik. Fenomena ini marak terjadi pada remaja karena lemahnya kontrol diri. Salah satu faktor yang memengaruhi kecanduan ini adalah *Online Fear of Missing Out* (On-FoMO) dan perasaan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan On-FoMO dan kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 10 Padang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 262 siswa dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner On-FoMOs (*Online Fear of Missing Out Scale*), *UCLA Loneliness Scale Version 3*, dan *BSMAS (Bergen Social Media Addiction Scale)*, serta dianalisis dengan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata On-FoMO 76, kesepian 60, dan kecanduan media sosial 24. Ditemukan hubungan signifikan antara On-FoMO dengan kecanduan media sosial ($p=0,000$; $r=0,644$) serta antara kesepian dengan kecanduan media sosial ($p=0,000$; $r=0,378$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi On-FoMO dan kesepian, semakin tinggi pula kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial berperan dalam tingkat On-FoMO dan kesepian. Kecanduan media sosial lebih rentan terjadi pada remaja dengan tingkat On-FoMO dan kesepian yang tinggi. Diharapkan dari pihak sekolah untuk penyuluhan mengenai *digital detox* pada remaja dan mengarahkan remaja pada aktivitas positif dengan mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mengurangi tingkat On-FoMO serta kesepian pada remaja dan mengurangi risiko kecanduan media sosial pada kalangan remaja.

Kata kunci: Remaja, On-FoMO, kesepian, kecanduan media sosial.

Daftar Pustaka : 120 (1960-2025)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
JULY 2025

Name : Novita Sari
NIM : 2311316008

*The Relationship Between Online Fear of Missing Out (On-FoMO) and
Loneliness with Social Media Addiction Among Adolescents at SMA Negeri 10
Padang*

ABSTRACT

Social media addiction is a condition in which individuals engage in excessive use of social media, whether for entertainment or academic purposes. This phenomenon is prevalent among adolescents due to poor self-control. Two major contributing factors to this addiction are Online Fear of Missing Out (On-FoMO) and feelings of loneliness. This study aims to examine the relationship between On-FoMO and loneliness with social media addiction among adolescents at SMA Negeri 10 Padang. This research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. A total of 262 students were selected using stratified random sampling. Data were collected using the On-FoMOs (Online Fear of Missing Out Scale), UCLA Loneliness Scale Version 3, and BSMAS (Bergen Social Media Addiction Scale), and analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that the average On-FoMO score was 76, loneliness was 60, and social media addiction was 24. A significant relationship was found between On-FoMO and social media addiction ($p = 0.000$; $r = 0.644$), as well as between loneliness and social media addiction ($p = 0.000$; $r = 0.378$). These findings indicate that higher levels of On-FoMO and loneliness are associated with greater social media addiction. Schools are expected to conduct digital detox education and promote positive student activities, such as extracurricular programs, to reduce On-FoMO, loneliness, and the risk of social media addiction among adolescents.

Keywords: On-FoMO, loneliness, social media addiction, adolescents, social media

Bibliography: 120 (1960–2025)