

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *fear of missing out* dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan metode kausalitas. Responden pada penelitian ini berjumlah 269 responden dengan kriteria pengguna aktif Twitter/X berusia 18-25 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Fear of Missing Out Scale* (FOMO-S), Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS), dan *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A). Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara bersamaan terhadap kecemasan sosial pengguna Twitter. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi FOMO, seperti frekuensi akses media sosial yang dapat memperburuk kondisi kecemasan sosial bagi penggunanya. Individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung lebih aktif di media sosial yang dapat memperburuk perasaan cemas dalam situasi sosial.

Kata Kunci : *fear of missing out*, intensitas penggunaan media sosial, kecemasan sosial, pengguna Twitter.



Abstract

This study aims to determine the effect of fear of missing out and intensity of social media use on social anxiety. This research uses a quantitative design with the causality method. Respondents in this study totaled 269 respondents with the criteria of active Twitter/X users aged 18-25 years. The research instruments used are Fear of Missing Out Scale (FOMO-S), Social Media Use Intensity Scale (SIPMS), and Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A). The results showed that FOMO and intensity of social media use simultaneously affect Twitter users' social anxiety. In addition, this study also highlights the importance of understanding the factors that influence FOMO, such as the frequency of social media access that can worsen the condition of social anxiety for its users. Individuals with high levels of FOMO tend to be more active on social media which can exacerbate feelings of anxiety in social situations.

Keywords: *fear of missing out, intensity of social media use, social anxiety, Twitter users.*

