

# Peran Fear of Missing Out (FoMO) sebagai Mediator dalam Hubungan antara Mindfulness dan Problematic Social Media Use (PSMU) = The Role of Fear of Missing Out (FoMO) as a Mediator in the Relationship Between Mindfulness and Problematic Social Media Use (PSMU)

Della Naurah Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920544417&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Masyarakat era digital menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan dalam kehidupan sehari-harinya. Golongan usia emerging adult merupakan golongan usia yang paling aktif menggunakan media sosial di Indonesia. Tingginya aktivitas bermain media sosial dapat mengarah pada munculnya tingkah laku problematic social media use (PSMU) dan fear of missing out (FoMO) yang berkaitan dengan rendahnya tingkat mindfulness. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran variabel FoMO sebagai mediator dalam hubungan antara mindfulness dengan PSMU. Penelitian ini melibatkan 135 partisipan berusia 18-24 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), dan FoMO Scale. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa FoMO berperan sebagai mediator secara parsial dalam hubungan antara mindfulness dengan PSMU ( $ab = -0,05$ ,  $SE = 0,02$ ,  $CI\ 95\% = [-0,09, -0,01]$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika mindfulness tinggi, maka tingkat FoMO akan menurun, yang selanjutnya akan turut menurunkan tingkat PSMU.

.....People in the digital era use social media for various purposes in their daily lives. The emerging adult age group is the age group most actively using social media in Indonesia. The high activity on social media can lead to the emergence of problematic social media use (PSMU) behavior and fear of missing out (FoMO) which is related to low levels of mindfulness. This study aims to examine the role of the FoMO as a mediator variable in the relationship between mindfulness and PSMU. This study involved 135 participants aged 18-24 years. The measuring instruments used in this study are Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), and FoMO Scale. The results of the mediation analysis indicate that FoMO partially mediates the relationship between mindfulness and PSMU ( $ab = -0.05$ ,  $SE = 0.02$ ,  $95\% CI = [-0.09, -0.01]$ ). The results of this study show that when mindfulness is high, the level of FoMO will decrease, which in turn will also reduce the level of PSMU.