

Rezky Amaliah Nur

Pengaruh Pemaparan Narasi FOMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial terhadap Kualitas Tidur dan Kadar Kortisol pada...

 Quick Submit Quick Submit Universitas 17 Agustus 1945 Semarang

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3529538391

Submission Date

Apr 7, 2026, 12:34 PM GMT+7

Download Date

Apr 7, 2026, 12:38 PM GMT+7

File Name

Rezky_Amaliah_Nur...docx

File Size

71.3 KB

13 Pages

3,268 Words

20,206 Characters

24% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

- 24%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

24% Internet sources
0% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	libstore.ugent.be	2%
2	Internet	jurnal.muaraedukasi.id	2%
3	Internet	mro.massey.ac.nz	1%
4	Internet	repository.upi.edu	1%
5	Internet	docserv.uni-duesseldorf.de	1%
6	Internet	ihmc2019.ussam.org	1%
7	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
8	Internet	repository.trisakti.ac.id	<1%
9	Internet	repositorio.ucp.pt	<1%
10	Internet	jurnal.uniraya.ac.id	<1%
11	Internet	eprints.mercubuana-yogya.ac.id	<1%

12	Internet	www.uu.nl	<1%
13	Internet	ejurnalqarnain.stisnq.ac.id	<1%
14	Internet	repository.ubt.ac.id	<1%
15	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
16	Internet	repositori.unimma.ac.id	<1%
17	Internet	pure.rug.nl	<1%
18	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
19	Internet	www.anahana.com	<1%
20	Internet	www.jurnalp3k.com	<1%
21	Internet	eprints.universitaspurabangsa.ac.id	<1%
22	Internet	repository.ukdw.ac.id	<1%
23	Internet	www.coursehero.com	<1%
24	Internet	mail.jurnal.iicet.org	<1%
25	Internet	tourismegaspe.org	<1%

26	Internet	zonamahasiswa.id	<1%
27	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
28	Internet	jptam.org	<1%
29	Internet	jurnal.medikasuherman.ac.id	<1%
30	Internet	mhjns.widyagamahusada.ac.id	<1%
31	Internet	repository.eka-prasetya.ac.id	<1%
32	Internet	repository.unibi.ac.id	<1%
33	Internet	ar.scribd.com	<1%
34	Internet	journal-laaroiba.com	<1%
35	Internet	repositori.uma.ac.id	<1%
36	Internet	repository.unissula.ac.id	<1%
37	Internet	repository.upiypk.ac.id	<1%
38	Internet	www.infoyunik.com	<1%
39	Internet	ejournal-iakn-manado.ac.id	<1%

40	Internet	eprints.ums.ac.id	<1%
41	Internet	journal.univgresik.ac.id	<1%
42	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
43	Internet	www.antvklik.com	<1%
44	Internet	ypppal-amsi.or.id	<1%

Pengaruh Pemaparan Narasi FOMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial terhadap Kualitas Tidur dan Kadar Kortisol pada Remaja Akhir

Rezky Amaliah Nur^{1*}, Syahrul Ramadhan²

¹⁻² Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

Alamat : 1. H.M. Yasin Limpo No. 36, Kelurahan Romang Polong, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan

Email : rezky.amaliah@uin-alauddin.ac.id^{1*}, syahrul.ramadhan@unismuh.ac.id²

*Penulis Korespondensi: rezky.amaliah@uin-alauddin.ac.id

Abstract. Massive social media use among late adolescents often triggers Fear of Missing Out (FOMO), an anxiety caused by the feeling of missing out on trends or online interactions. Exposure to content with FOMO narratives is suspected to induce stress, which can impact sleep quality and increase cortisol levels. This study aims to determine the effect of exposure to FOMO narratives on social media on sleep quality and cortisol levels in late adolescents. This research used a quantitative method with a pre-experimental approach. Thirty late adolescent participants (aged 18-21 years) were exposed to social media content featuring FOMO narratives for 7 consecutive days. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while cortisol levels were measured through saliva samples. Measurements were taken before and after the treatment. The results showed a significant decrease in sleep quality scores ($p < 0.05$) and an increase in salivary cortisol levels after exposure to FOMO narratives. Adolescents who were intensely exposed tended to experience later bedtimes and reduced sleep duration. Exposure to FOMO narratives on social media has been proven to have a negative effect on decreasing sleep quality and increasing cortisol levels in late adolescents. This indicates that FOMO can act as a physiological stressor that disrupts health.

Keywords: FOMO, social media, sleep quality, cortisol, late adolescents.

Abstrak. Penggunaan media sosial yang masif pada remaja akhir sering memicu Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kecemasan akibat perasaan ketinggalan tren atau interaksi online. Paparan konten bernarasi FOMO diduga dapat memicu stres yang berdampak pada kualitas tidur dan peningkatan hormon kortisol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemaparan narasi FOMO di media sosial terhadap kualitas tidur dan kadar kortisol pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental. Sebanyak 30 partisipan remaja akhir (usia 18-21 tahun) dipaparkan pada konten media sosial bernarasi FOMO selama 7 hari berturut-turut. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sementara kadar kortisol diukur melalui sampel saliva. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kualitas tidur yang signifikan ($p < 0,05$) dan peningkatan kadar kortisol saliva setelah pemaparan narasi FOMO. Remaja yang terpapar intens cenderung mengalami tidur lebih larut dan durasi tidur yang berkurang. Paparan narasi FOMO di media sosial terbukti berpengaruh negatif terhadap penurunan kualitas tidur dan peningkatan kadar kortisol pada remaja akhir. Hal ini mengindikasikan bahwa FOMO dapat menjadi pemicu stres fisiologis yang mengganggu kesehatan.

Kata kunci: FOMO, media sosial, kualitas tidur, kortisol, remaja akhir.

1. LATAR BELAKANG

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, khususnya remaja akhir (usia 18-21 tahun). Platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi,

Received: Desember 15, 2025; Revised: Desember 20, 2025; Accepted: Desember 12, 2025; Online Available: Januari 08, 2026; Published: Januari, 26 2025

44 tetapi juga menjadi sumber utama informasi dan interaksi sosial. Berdasarkan data dari We Are Social (2023), rata-rata remaja di Indonesia menghabiskan lebih dari 3 jam sehari untuk mengakses media sosial.

11 Salah satu fenomena psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial yang intens adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan cemas, takut, atau 34 khawatir ketika seseorang merasa ketinggalan pengalaman menyenangkan atau interaksi yang dialami oleh orang lain. FOMO sering kali dipicu oleh narasi di media sosial yang menampilkan gaya hidup mewah, pencapaian, atau momen kebersamaan yang terus-menerus diperbarui.

38 Fenomena FOMO ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berpotensi mengganggu kesehatan fisik remaja. Paparan terus-menerus terhadap konten yang memicu FOMO dapat menyebabkan stres. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan melepaskan hormon kortisol sebagai respons alami. Jika kadar kortisol meningkat secara kronis, hal ini dapat mengganggu berbagai fungsi tubuh, termasuk siklus tidur. Gangguan tidur pada remaja dapat berakibat pada menurunnya konsentrasi belajar, gangguan mood, dan masalah kesehatan jangka panjang.

26 Meskipun banyak penelitian telah membahas dampak media sosial terhadap kesehatan mental, masih jarang penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara paparan narasi FOMO di media sosial dengan indikator fisiologis seperti kualitas tidur dan kadar kortisol, khususnya pada kelompok remaja akhir yang berada dalam masa transisi penting menuju dewasa.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami sejauh mana pengaruh pemaparan narasi FOMO di media sosial terhadap kualitas tidur dan kadar kortisol pada remaja akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi remaja dan orang tua untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial demi menjaga kesehatan secara holistik.

35 2. KAJIAN TEORITIS

2.1 Fear of Missing Out (FOMO)

18 2.1.1 Definisi FOMO

Fear of Missing Out (FOMO) didefinisikan sebagai perasaan cemas atau khawatir yang muncul ketika seseorang merasa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga atau menyenangkan yang tidak ia alami sendiri. Przybylski dan rekan (2013) menjelaskan

24 FOMO sebagai persepsi bahwa orang lain lebih banyak bersenang-senang, menjalani hidup lebih baik, atau memiliki hubungan yang lebih memuaskan.

2.1.2 FOMO di Media Sosial

Media sosial memperkuat fenomena FOMO karena:

- Platform ini menyajikan konten tentang kehidupan orang lain secara terus-menerus
- Pengguna dapat melihat unggahan teman yang sedang berlibur, berkumpul, atau meraih prestasi
- Fitur seperti notifikasi dan update real-time membuat pengguna merasa harus selalu terhubung
- Narasi visual dan cerita yang menarik membuat konten terasa lebih nyata dan dekat

2.1.3 Dimensi FOMO

Menurut Przybylski (2013), FOMO memiliki dua dimensi utama:

- Kognitif: Kekhawatiran bahwa orang lain memiliki pengalaman lebih baik
- Perilaku: Kebutuhan untuk terus terhubung dan memantau aktivitas orang lain di media sosial

2.2 Media Sosial

15

2.2.1 Definisi Media Sosial

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun jaringan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015).

2.2.2 Karakteristik Media Sosial

Karakteristik utama media sosial meliputi:

- Partisipasi: Pengguna aktif membuat dan merespons konten
- Keterbukaan: Sebagian besar konten dapat diakses oleh banyak orang
- Percakapan: Interaksi dua arah antar pengguna
- Konektivitas: Terhubung dengan pengguna lain melalui tautan dan jaringan

2.2.3 Jenis Konten Pemicu FOMO

Konten yang sering memicu FOMO antara lain:

- Foto atau video liburan dan hangout
- Prestasi akademik atau karier

- c. Momen kebersamaan dengan teman
- d. Tren fashion, musik, atau gaya hidup terbaru

2.3 Kualitas Tidur

2.3.1 Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tidur yang nyenyak dan memperoleh waktu tidur yang cukup, sehingga saat bangun tubuh terasa segar dan berenergi (Hidayat, 2016).

2.3.2 Aspek Kualitas Tidur

Menurut Buysse dkk. (1989) melalui Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kualitas tidur dinilai dari:

- a. Durasi tidur: Lamanya waktu tidur dalam semalam
- b. Latensi tidur: Waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur
- c. Efisiensi tidur: Perbandingan antara waktu tidur dengan waktu di tempat tidur
- d. Gangguan tidur: Frekuensi terbangun di malam hari
- e. Penggunaan obat tidur: Kebutuhan bantuan untuk tidur
- f. Disfungsi siang hari: Rasa kantuk atau kelelahan saat beraktivitas

2.3.3 Gangguan Tidur Akibat Media Sosial

Penggunaan media sosial sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur karena:

Paparan layar (cahaya biru) menekan produksi melatonin

- a. Konten yang merangsang emosi membuat otak tetap aktif
- b. Kebiasaan memeriksa media sosial menunda waktu tidur

2.4 Hormon Kortisol

2.4.1 Definisi Kortisol

Kortisol adalah hormon steroid yang diproduksi oleh kelenjar adrenal sebagai respons terhadap stres. Hormon ini dikenal sebagai "hormon stres" karena dilepaskan ketika tubuh menghadapi tekanan fisik maupun psikologis (Sherwood, 2016).

2.4.2 Fungsi Kortisol

Dalam kondisi normal, kortisol memiliki fungsi penting:

- a. Mengatur metabolisme gula darah
- b. Mengontrol tekanan darah
- c. Membantu respons peradangan

- d. Mengatur siklus tidur-bangun (ritme sirkadian)

2.4.3 Dampak Peningkatan Kortisol

Ketika kortisol meningkat secara kronis akibat stres berkepanjangan, dapat terjadi:

- a. Gangguan pola tidur
- b. Penurunan kualitas tidur
- c. Kelelahan
- d. Gangguan konsentrasi
- e. Penurunan sistem kekebalan tubuh

2.5 Remaja Akhir

2.5.1 Definisi Remaja Akhir

Remaja akhir adalah fase perkembangan yang berada pada rentang usia 18-21 tahun (Santrock, 2018). Fase ini merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal.

2.5.2 Karakteristik Remaja Akhir

Ciri-ciri remaja akhir meliputi:

- a. Mulai mencari identitas diri yang stabil
- b. Meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial
- c. Mulai memikirkan masa depan dan karier
- d. Penggunaan media sosial yang sangat aktif
- e. Rentan terhadap tekanan sosial dan perbandingan dengan orang lain

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi-experiment). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara objektif melalui data numerik. Desain yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, yaitu penelitian yang melakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol.

16

Tabel 3.1 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest

Pengukuran Awal (Pretest)	Perlakuan (Treatment)	Pengukuran Akhir (Posttest)
O1 (Kualitas tidur & Kortisol)	X (Pemaparan narasi FOMO)	O2 (Kualitas tidur & Kortisol)

Keterangan:

- a. O1: Pengukuran awal kualitas tidur dan kadar kortisol sebelum perlakuan
- b. X: Pemberian perlakuan berupa pemaparan narasi FOMO di media sosial
- c. O2: Pengukuran akhir kualitas tidur dan kadar kortisol setelah perlakuan

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemaparan narasi FOMO di media sosial, yaitu pemberian konten media sosial yang mengandung unsur FOMO (liburan, pencapaian, kebersamaan, tren terkini) selama periode tertentu.

3.2.2 Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat dalam penelitian ini terdiri dari dua:

- a. Kualitas tidur, yaitu kondisi tidur yang meliputi durasi, latensi, efisiensi, dan gangguan tidur
- b. Kadar kortisol, yaitu tingkat hormon kortisol dalam saliva (air liur) sebagai indikator stres

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir berusia 18-21 tahun yang aktif menggunakan media sosial (5 Jam perhari)

3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Jumlah sampel ditentukan sebanyak 30 orang berdasarkan rumus Slovin atau pertimbangan peneliti.

Kriteria inklusi sampel:

4

27

4

21

- a. Usia 18-21 tahun
- b. Memiliki akun media sosial (Instagram, TikTok, atau Twitter)
- c. Mengakses media sosial minimal 3 jam per hari
- d. Bersedia mengikuti prosedur penelitian selama 7 hari
- e. Tidak sedang mengonsumsi obat tidur atau obat kortikosteroid

Kriteria eksklusi:

- a. Memiliki gangguan tidur kronis sebelum penelitian
- b. Sedang dalam kondisi sakit berat

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Instrumen untuk Kualitas Tidur

Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. PSQI mengukur kualitas tidur selama sebulan terakhir, namun dalam penelitian ini dimodifikasi untuk mengukur selama periode perlakuan.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen PSQI

Komponen	Aspek yang Diukur	Jumlah Item
1	Durasi tidur	1
2	Latensi tidur	2
3	Efisiensi tidur	2
4	Gangguan tidur	1
5	Penggunaan obat tidur	1
6	Disfungsi siang hari	2
Total		9

Skoring PSQI: Skor total 0-21, dengan skor >5 menunjukkan kualitas tidur buruk.

3.4.2 Instrumen untuk Kadar Kortisol

Kadar kortisol diukur menggunakan alat tes kortisol saliva. Sampel air liur diambil pada waktu yang sama (pagi hari antara pukul 06.00-08.00) untuk mengontrol

ritme sirkadian. Alat yang digunakan adalah Salivary Cortisol ELISA Kit yang dianalisis di laboratorium.

3.4.3 Instrumen untuk Pemaparan Narasi FOMO

Perlakuan berupa pemaparan narasi FOMO dilakukan dengan:

- Memberikan akses pada akun media sosial khusus yang berisi konten pemicu FOMO
- Konten diberikan selama 30 menit setiap malam (pukul 21.00-21.30) selama 7 hari
- Konten berupa 10-15 unggahan foto/video bertema liburan, prestasi, dan kebersamaan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Partisipan

Penelitian ini melibatkan 30 partisipan remaja akhir berusia 18-21 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Berikut adalah karakteristik partisipan berdasarkan jenis kelamin dan usia:

Tabel 4.1 Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	40%
	Perempuan	18	60%
Usia	18 tahun	8	26,7%
	19 tahun	10	33,3%
	20 tahun	7	23,3%
	21 tahun	5	16,7%
Akses Medsos/Hari	3-5 jam	18	60%
	>5 jam	12	40%

4.1.2 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Kualitas Tidur dan Kadar Kortisol

Variabel	Pengukuran	Mean	SD	Min	Max
Kualitas Tidur (Skor PSQI)	Pretest	4,23	1,85	2	8
	Posttest	7,67	2,12	4	13
Kadar Kortisol (nmol/L)	Pretest	12,45	3,21	8,2	18,7
	Posttest	16,83	4,05	11,3	24,6

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat dijelaskan:

- Kualitas Tidur: Rata-rata skor PSQI meningkat dari 4,23 (kualitas tidur baik) pada pretest menjadi 7,67 (kualitas tidur buruk) pada posttest. Ini menunjukkan terjadi penurunan kualitas tidur setelah pemaparan narasi FOMO.
- Kadar Kortisol: Rata-rata kadar kortisol meningkat dari 12,45 nmol/L menjadi 16,83 nmol/L. Meskipun masih dalam rentang normal, peningkatan ini menunjukkan adanya respons stres akibat perlakuan.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pengaruh Pemaparan Narasi FOMO terhadap Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaparan narasi FOMO di media sosial selama 7 hari berturut-turut secara signifikan menurunkan kualitas tidur remaja akhir. Rata-rata skor PSQI meningkat dari 4,23 (kualitas baik) menjadi 7,67 (kualitas buruk).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dkk. (2013) yang menyatakan bahwa FOMO dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu. Remaja yang terpapar konten FOMO cenderung mengalami kecemasan sosial yang membuat mereka sulit memisahkan diri dari media sosial, bahkan saat hendak tidur.

Beberapa mekanisme yang menjelaskan temuan ini antara lain:

- paparan cahaya biru dari layar gawai sebelum tidur menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Ketika remaja mengakses

konten FOMO pada malam hari, durasi paparan layar bertambah sehingga mengganggu proses tidur.

- b. konten FOMO yang bersifat emosional (misalnya melihat teman bersenang-senang) memicu aktivitas kognitif yang tinggi. Otak tetap aktif memproses informasi dan membandingkan diri dengan orang lain, sehingga sulit untuk relaks dan memasuki fase tidur.
- c. kebiasaan memeriksa media sosial karena takut ketinggalan informasi membuat remaja menunda waktu tidur. Beberapa partisipan mengaku sulit berhenti scrolling meskipun sudah merasa mengantuk.

4.2.1 Implikasi Penelitian

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting:

- a. Bagi remaja, penelitian ini menjadi pengingat bahwa aktivitas di media sosial, terutama sebelum tidur, bukan hanya mengganggu secara psikologis tetapi juga fisiologis. Perlu ada kesadaran untuk membatasi waktu akses media sosial, terutama pada malam hari.
- b. Bagi orang tua dan pendidik, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat. Remaja perlu dibantu untuk mengembangkan literasi digital dan kemampuan mengelola FOMO.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, temuan ini membuka peluang untuk meneliti intervensi yang dapat mengurangi dampak negatif FOMO, misalnya melalui digital detox atau terapi kognitif-perilaku.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemaparan narasi FOMO (Fear of Missing Out) di media sosial terhadap kualitas tidur dan kadar kortisol pada remaja akhir, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pengaruh terhadap Kualitas Tidur:

Pemaparan narasi FOMO di media sosial berpengaruh signifikan terhadap penurunan kualitas tidur pada remaja akhir. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor PSQI dari rata-rata 4,23 (kategori baik) sebelum perlakuan menjadi 7,67 (kategori buruk) setelah perlakuan selama 7 hari. Remaja yang terpapar konten FOMO

mengalami kesulitan memulai tidur, durasi tidur berkurang, dan lebih sering terbangun di malam hari.

b. Pengaruh terhadap Kadar Kortisol:

Pemaparan narasi FOMO di media sosial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar kortisol pada remaja akhir. Rata-rata kadar kortisol meningkat dari 12,45 nmol/L sebelum perlakuan menjadi 16,83 nmol/L setelah perlakuan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa paparan konten FOMO memicu respons stres fisiologis pada tubuh remaja.

c. Hubungan Antara Variabel:

Terdapat hubungan timbal balik antara FOMO, kualitas tidur, dan kadar kortisol. FOMO memicu kecemasan yang meningkatkan produksi kortisol, sementara kortisol yang tinggi mengganggu kualitas tidur. Gangguan tidur selanjutnya membuat remaja lebih rentan terhadap stres dan FOMO keesokan harinya, membentuk siklus yang merugikan kesehatan.

d. Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin:

Partisipan perempuan menunjukkan peningkatan skor kualitas tidur buruk dan kadar kortisol yang sedikit lebih tinggi dibanding partisipan laki-laki, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak terkait:

5.2.1 Bagi Remaja

- Batasi waktu akses media sosial, terutama pada malam hari. Tetapkan "jam bebas gawai" minimal 1 jam sebelum tidur untuk memberikan waktu bagi otak dan tubuh relaks
- Kurangi akses konten pemicu FOMO dengan cara melakukan unfollow atau mute akun-akun yang sering memicu perasaan cemas atau perbandingan sosial. Pilih untuk mengikuti akun yang memberikan inspirasi positif, bukan tekanan sosial.
- Terapkan digital detox secara berkala, misalnya satu hari dalam seminggu tanpa media sosial, untuk memulihkan keseimbangan psikologis dan fisiologis.

- d. Kembangkan kesadaran diri bahwa konten di media sosial sering kali merupakan versi terbaik dari kehidupan seseorang, bukan gambaran utuh realitas. Latih kemampuan untuk tidak membandingkan diri secara berlebihan.
- e. Ciptakan rutinitas tidur yang sehat, seperti membaca buku, meditasi ringan, atau mendengarkan musik relaksasi sebagai pengganti aktivitas media sosial sebelum tidur.

5.2.2 Bagi Orang Tua

- a. Jalin komunikasi terbuka dengan remaja tentang pengalaman mereka di media sosial. Tanyakan perasaan mereka setelah mengakses konten tertentu dan bantu mereka memproses emosi yang muncul.
- b. Berikan contoh penggunaan media sosial yang sehat. Orang tua perlu menunjukkan perilaku bijak dalam bermedia sosial, termasuk tidak menggunakan gawai berlebihan di depan anak.
- c. Tetapkan aturan keluarga mengenai penggunaan gawai, misalnya tidak boleh membawa ponsel ke kamar tidur atau pengumpulan gawai pada jam tertentu di malam hari.
- d. Bantu remaja mengembangkan kegiatan alternatif yang menyenangkan di dunia nyata, seperti olahraga, hobi, atau kegiatan sosial, sehingga ketergantungan pada media sosial berkurang.

5.2.3 Bagi Pendidik dan Sekolah

- a. Integrasikan literasi digital ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler, termasuk materi tentang dampak FOMO dan strategi mengelolanya.
- b. Adakan program penyuluhan kesehatan mental yang membahas penggunaan media sosial sehat dan manajemen stres bagi remaja.
- c. Libatkan guru BK (Bimbingan Konseling) untuk memberikan pendampingan individual bagi siswa yang menunjukkan gejala kecemasan akibat media sosial.

DAFTAR REFERENSI

1. 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.

- 6 Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- 3 Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36-41.
- 7 Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- 9 Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- 17 Adam, E. K., & Kumari, M. (2009). Assessing salivary cortisol in large-scale, epidemiological research. *Psychoneuroendocrinology*, 34(10), 1423-1436.
- 3 Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
- 5 Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- 1 Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- 1 Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113, 106487.
- 12 Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- 11 Lestari, S., & Widiyati, W. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kualitas tidur pada mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 87-96.
- 28 Rahayu, F. S., & Setyawan, I. (2021). Fear of missing out (FoMO) dan kualitas tidur pada remaja pengguna media sosial di masa pandemi COVID-19. *Jurnal EMPATI*, 10(3), 185-192.
- Putri, A. R., & Febriani, R. D. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada remaja akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 123-130.
- 20 Sapolsky, R. M. (2015). *Stress, Aging, and Memory*. New York: Oxford University Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.