

Instagram Usage Intensity and Fear of Missing Out (FoMO) as Predictors of Emotion Regulation among Junior High School Students in Palembang City

Theresia Widyastuti¹, Kadek Budiase¹

¹ Universitas Katolik Misi Charitas Palembang, Indonesia

Corresponding Author  tuti.widi788@gmail.com

ABSTRACT

The development of social media has influenced adolescents' social and emotional experiences, particularly through Instagram use and the emergence of *Fear of Missing Out* (FoMO). This study aimed to examine the role of Instagram usage intensity and *Fear of Missing Out* (FoMO) as predictors of emotion regulation among junior high school students in Palembang City. This study employed a quantitative approach with an ex post facto correlational design. The participants were 102 junior high school students selected using purposive sampling based on predetermined criteria, including students aged 12–15 years who had used Instagram for at least six months and actively accessed Instagram at least three times a week. Data were collected using scales of Instagram usage intensity, *Fear of Missing Out* (FoMO), and emotion regulation. The data were analyzed using multiple linear regression with IBM SPSS Statistics. The results showed that Instagram usage intensity and *Fear of Missing Out* (FoMO) simultaneously had a significant role in predicting emotion regulation ($F = 32.726$, $p < 0.05$) with a contribution of 39.8% ($R^2 = 0.398$). Partially, Instagram usage intensity and *Fear of Missing Out* (FoMO) significantly predicted emotion regulation. These findings indicate that adolescents' emotion regulation is related to both their involvement in Instagram use and their psychological experiences in digital social interactions.

Keywords: Instagram Usage Intensity; Fear Of Missing Out; Emotion Regulation; Adolescents; Junior High School Students

ARTICLE INFO

Article history:

Received

March 13, 2026

Revised

May 08, 2026

Accepted

June 30, 2026

Journal Homepage

<https://ojs.staialfurqan.ac.id/IJoASER/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini menjadikan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari remaja, termasuk siswa sekolah menengah pertama (SMP). Salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh remaja adalah Instagram. Melalui Instagram, remaja dapat memperoleh informasi, berkomunikasi dengan teman, membagikan aktivitas, serta mengikuti berbagai perkembangan kehidupan sosial di lingkungan sekitarnya. Kemudahan akses terhadap berbagai informasi sosial tersebut memberikan manfaat dalam membangun hubungan interpersonal, tetapi juga dapat menghadirkan pengalaman psikologis tertentu, seperti kecenderungan membandingkan diri dan kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial orang lain.

Siswa SMP berada pada masa remaja awal yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam kehidupan sosial dan emosional. Pada masa ini, individu mulai mengembangkan kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya sesuai dengan tuntutan lingkungan. Kemampuan tersebut berkaitan dengan regulasi emosi. Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Kemampuan regulasi emosi menjadi penting bagi siswa SMP karena pada tahap perkembangan ini individu menghadapi berbagai pengalaman emosional dalam hubungan dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekolah.

Penggunaan Instagram dapat menjadi salah satu pengalaman yang berkaitan dengan kehidupan emosional remaja. Ketika menggunakan Instagram, siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga melihat aktivitas, pencapaian, maupun interaksi sosial orang lain. Dalam waktu yang relatif singkat, siswa dapat mengikuti berbagai informasi mengenai kehidupan teman sebaya melalui unggahan, komentar, maupun aktivitas sosial yang muncul pada platform tersebut. Penggunaan Instagram yang tinggi tidak hanya berkaitan dengan durasi dan frekuensi penggunaan, tetapi juga dengan pengalaman psikologis yang muncul selama individu berinteraksi dengan lingkungan digital.

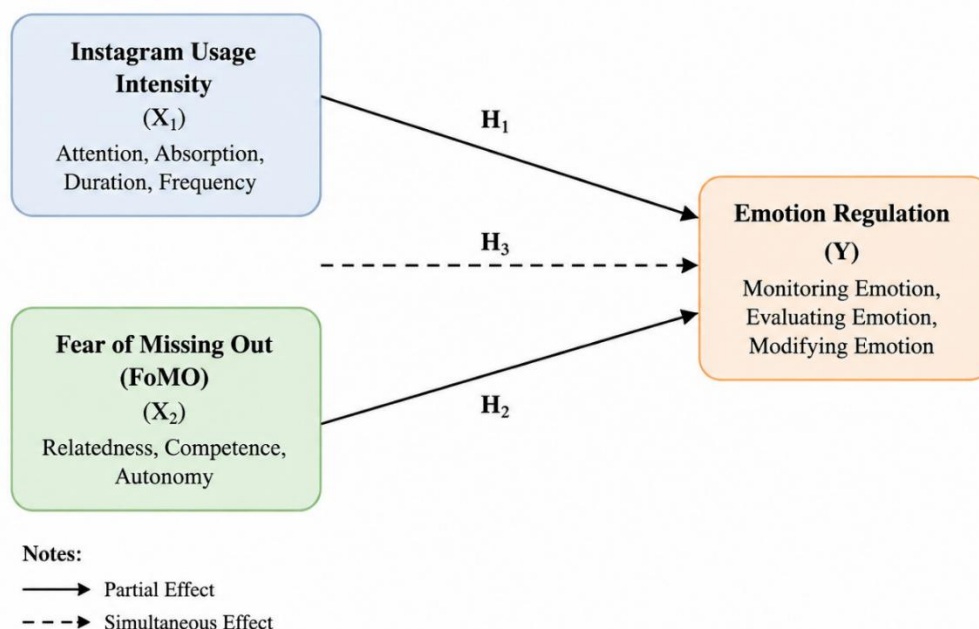
Salah satu pengalaman psikologis yang berkaitan dengan penggunaan Instagram adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan kekhawatiran individu bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan atau berharga sementara dirinya tidak ikut terlibat dalam pengalaman

tersebut (Przybylski et al., 2013). Melalui Instagram, siswa dapat melihat berbagai aktivitas sosial teman sebaya, seperti kegiatan bersama, pencapaian, maupun pengalaman menarik lainnya. Ketika siswa merasa tertinggal dari aktivitas tersebut, dapat muncul dorongan untuk terus memeriksa Instagram agar tetap mengetahui perkembangan sosial di sekitarnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran intensitas penggunaan Instagram dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa aktif SMP di kawasan Mata Merah, Palembang; berusia 12–15 tahun; memiliki akun Instagram dan telah menggunakan Instagram minimal selama 6 bulan terakhir; menggunakan Instagram secara aktif minimal tiga kali dalam seminggu; serta bersedia menjadi responden penelitian.

Variabel bebas pertama yaitu **Intensitas Penggunaan Instagram** yang diukur menggunakan aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi penggunaan Instagram. Variabel bebas kedua yaitu **Fear of Missing Out (FoMO)** yang diukur berdasarkan aspek *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*. Variabel terikat yaitu **Regulasi Emosi** yang diukur berdasarkan aspek memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Theoretical Framework of the Study



RESULT AND DISCUSSION

Penelitian ini menggunakan desain korelasional *ex post facto*. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa pada salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berlokasi di kawasan Mata Merah, Kota Palembang, Indonesia. Penelitian ini melibatkan sebanyak 102 siswa SMP sebagai responden penelitian. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, variabel intensitas penggunaan Instagram memperoleh nilai rata-rata sebesar 41,73 dengan standar deviasi sebesar 10,89, dengan rentang skor antara 17 hingga 85. Variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki nilai rata-rata sebesar 101,74 dengan standar deviasi sebesar 30,73, dengan skor minimum 43 dan skor maksimum 163. Sementara itu, variabel regulasi emosi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 38,91 dengan standar deviasi sebesar 17,55, dengan rentang skor antara 16 hingga 80. Hasil tersebut menunjukkan gambaran umum mengenai karakteristik skor masing-masing variabel pada 102 siswa yang menjadi responden penelitian. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya variasi skor antarresponden dalam intensitas penggunaan Instagram, tingkat FoMO, maupun regulasi emosi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Intensitas Penggunaan Instagram (X1)	102	17	85	41,73	10,89
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) (X2)	102	43	163	101,74	30,73
Regulasi Emosi (Y)	102	16	80	38,91	17,55

Untuk mengetahui kelayakan data sebelum dilakukan analisis hipotesis, dilakukan pengujian asumsi. Hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel Intensitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200, FoMO sebesar 0,055, dan Regulasi Emosi sebesar 0,200. Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data ketiga variabel dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara Intensitas dan Regulasi Emosi memiliki nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,435, sedangkan hubungan antara FoMO dan Regulasi Emosi memiliki nilai sebesar 0,061. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan masing-masing variabel bebas dengan Regulasi Emosi dinyatakan linear. Selanjutnya, hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa Intensitas dan FoMO memiliki nilai Tolerance sebesar 0,969 dan VIF sebesar 1,032. Nilai tersebut memenuhi kriteria yang ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antarvariabel bebas.

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui kontribusi intensitas penggunaan Instagram dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Palembang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar **0,631** dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar **0,398**. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan *Fear of Missing Out* (FoMO) secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar **39,8%** terhadap regulasi emosi, sedangkan sisanya sebesar **60,2%** dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil uji simultan menunjukkan nilai $F = 32,726$ dengan signifikansi sebesar **0,000** ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan *Fear of Missing Out* (FoMO) secara bersama-sama berperan signifikan dalam memprediksi regulasi emosi. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak untuk menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan hasil uji parsial pada tabel koefisien, variabel intensitas penggunaan Instagram (X1) memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar **0,611** dengan nilai signifikansi **0,000** ($p < 0,05$) dan nilai koefisien beta standar sebesar **0,379**. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berkontribusi secara positif dan signifikan terhadap regulasi emosi. Sementara itu, variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) (X2) memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar **0,223** dengan signifikansi **0,000** ($p < 0,05$) dan nilai beta standar sebesar **0,390**, yang menunjukkan bahwa FoMO juga berkontribusi positif dan signifikan terhadap regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan *Fear of Missing Out* (FoMO) secara simultan berperan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Palembang dengan kontribusi sebesar 39,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan pengalaman psikologis yang muncul akibat keterlibatan individu dalam lingkungan digital memiliki keterkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola serta mengarahkan respons emosionalnya.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Dalam konteks penggunaan Instagram, intensitas interaksi dengan media sosial dapat memengaruhi proses regulasi emosi melalui paparan berbagai informasi sosial, aktivitas membandingkan diri, maupun respons terhadap komentar dan penerimaan sosial. Siswa yang memiliki keterlibatan tinggi dalam Instagram dapat mengalami berbagai stimulus emosional, sehingga kemampuan dalam mengelola emosi menjadi aspek penting agar mampu menghadapi tuntutan sosial di lingkungan digital.

Selain itu, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap regulasi emosi dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*), kompetensi (*competence*), dan otonomi (*autonomy*). Pada masa remaja awal, kebutuhan akan keterhubungan sosial menjadi sangat penting, sehingga keinginan untuk tetap terhubung dengan teman sebaya melalui Instagram dapat meningkatkan kecenderungan mengalami FoMO. Kondisi tersebut dapat memengaruhi bagaimana individu memahami, mengevaluasi, dan mengelola emosinya ketika merasa tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa FoMO memiliki nilai koefisien beta yang sedikit lebih besar ($\beta = 0,390$) dibandingkan intensitas penggunaan Instagram ($\beta = 0,379$). Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis berupa kekhawatiran kehilangan informasi atau pengalaman sosial memiliki peran yang lebih besar dibandingkan sekadar frekuensi penggunaan Instagram. Dengan demikian, regulasi emosi pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh seberapa sering mereka menggunakan media sosial, tetapi juga bagaimana mereka memaknai keterlibatan sosial yang terjadi dalam lingkungan digital.

CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki peran yang signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan sebagian variasi regulasi emosi siswa, yang menunjukkan bahwa aktivitas penggunaan media sosial dan pengalaman psikologis terkait kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial menjadi faktor yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Secara khusus, intensitas penggunaan Instagram dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam lingkungan digital tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi penggunaan media sosial, tetapi juga oleh bagaimana siswa merasakan keterhubungan sosial dan merespons informasi sosial yang diperoleh melalui Instagram. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor psikologis lain yang dapat berkontribusi terhadap regulasi emosi, seperti dukungan sosial, efikasi diri, kualitas hubungan teman sebaya, maupun pola pengasuhan. Selain itu, penelitian berikutnya dapat memperluas karakteristik responden pada kelompok usia dan wilayah yang berbeda agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan media sosial, FoMO, dan regulasi emosi pada remaja.

REFERENCES

- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11.
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3), Article 5.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150.
- 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.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Coco, G. L., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five personality traits: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 267–294.

- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
- 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.
- Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (7th ed.). Wiley.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation* (pp. 25–52). University of Chicago Press.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166.
- Wang, P., Zhao, M., & Lei, L. (2020). Self-esteem and fear of missing out: The mediating role of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 160, 109843.
- 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.
- Yang, H., Cao, H., & Xia, M. (2021). Social media use and adolescent psychological adjustment. *Current Psychology*, 40, 4056–4065.
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2021). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of social comparison. *Current Psychology*, 40, 1–10.
- Zhang, Z., Jimenez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A validation study. *Journal of Business Research*, 112, 304–311.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2021). Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100079.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out and social media use disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100250.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences. *Motivation and Emotion*, 42, 725–737.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171.