Jurnal Siber Multi Disiplin (JSMD)
E-ISSN: 2987-0380
P-ISSN: 2987-0402
+62 822 1012 3600 https://research.e-siber.org siberpublisher.info@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.38035/jsmd.v4i2
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Online dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Motivasi Belajar Remaja

Marini Stannie Anggairah[1], Fitrotul Huda[2], Hartawati Rosmery[3], Nur Asyiah Amira[4] , Rilla Sovitriana[5]
[1]Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta, Indonesia, stanniemilenia@gmail.com
[2]Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta, Indonesia, fitrialmnawar@gmail.com
[3]Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta, Indonesia, hartawatir0smery@gmail.com
[4]Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta, Indonesia, mommyabangbubu@gmail.com
[5]Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta, Indonesia, rilla.sovitriana@gmail.com

Corresponding Author: hartawatir0sm3ry@gmail.com[3]

Abstract: *This study aims to analyze the effect of the intensity of online media use and Fear of Missing Out (FoMO) on adolescents' learning motivation using a quantitative approach. The study was motivated by the increasing use of online media among adolescents, which has the potential to affect their psychological condition and learning behavior. FoMO, as a form of social anxiety arising from the worry of missing information or experiences that others have, is presumed to be related to the level of learning motivation. The study used a survey design, with data collected through questionnaires distributed to adolescent respondents. The sample was determined using a specific sampling technique in accordance with the characteristics of the study population. The research instrument was tested for validity and reliability before being used for data collection. Data analysis was performed using descriptive and inferential statistics through multiple linear regression analysis to determine the effect of each independent variable on the dependent variable. The results show that neither the intensity of online media use nor Fear of Missing Out (FoMO) has a significant effect on adolescents' learning motivation, either partially or simultaneously. These findings indicate that adolescents' learning motivation is influenced by various other factors beyond the intensity of online media use and FoMO. This study is expected to contribute empirically to the development of educational psychology studies, particularly regarding adolescents' digital behavior and learning motivation, and to serve as a consideration in designing adaptive learning strategies in the digital era.*

Keywords: *Online Media, Fear of Missing Out (FoMO), Learning Motivation, Adolescents.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media online dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap motivasi belajar remaja menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan media online di kalangan remaja yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis serta perilaku belajar. Fenomena FoMO sebagai bentuk kecemasan sosial akibat kekhawatiran tertinggal informasi atau pengalaman yang dimiliki orang lain diduga berkaitan dengan tingkat motivasi

belajar. Penelitian menggunakan desain survei dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada remaja sebagai responden penelitian. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik sampling tertentu sesuai dengan karakteristik populasi penelitian. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial melalui analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media online maupun Fear of Missing Out (FoMO) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi belajar remaja, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi belajar remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar intensitas penggunaan media online dan FoMO. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait perilaku digital remaja dan motivasi belajar, serta menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan strategi pembelajaran yang adaptif pada era digital.

Kata Kunci: Media Online, Fear of Missing Out (FoMO), Motivasi Belajar, Remaja.

PENDAHULUAN

Transformasi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola interaksi sosial, akses informasi, dan perilaku belajar masyarakat, khususnya pada kalangan remaja. Sebagai kelompok usia yang paling aktif dalam memanfaatkan internet, remaja mengalami perubahan gaya hidup yang ditandai dengan meningkatnya intensitas penggunaan media online dalam berbagai aspek kehidupan. Berbagai platform digital, seperti Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp, dan X, tidak lagi hanya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk memperoleh informasi, membangun identitas diri, mengekspresikan diri, hingga memenuhi kebutuhan hiburan. Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa media online telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital. Di sisi lain, kondisi ini juga menghadirkan tantangan baru bagi dunia pendidikan karena penggunaan media online yang semakin intensif berpotensi memengaruhi kualitas proses belajar serta motivasi belajar remaja.

Media online pada dasarnya memberikan berbagai manfaat bagi proses pembelajaran. Kemudahan dalam mengakses informasi secara cepat, fleksibel, dan interaktif memungkinkan peserta didik memperoleh sumber belajar yang lebih luas, meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan akademik, serta memperkuat komunikasi antara siswa, guru, dan sesama peserta didik. Pemanfaatan media digital secara tepat bahkan dapat mendukung terciptanya proses pembelajaran yang lebih efektif dan adaptif sesuai dengan tuntutan perkembangan teknologi. Namun demikian, penggunaan media online dengan intensitas yang tinggi juga berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya kemampuan regulasi diri, meningkatnya distraksi akademik, hingga penurunan motivasi belajar (Tanrikulu & Mouratidis, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media online tidak selalu memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran, melainkan sangat dipengaruhi oleh tujuan, intensitas, serta cara individu memanfaatkannya.

Media sosial merupakan salah satu bentuk media online yang penggunaannya terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Salah satu fenomena psikologis yang berkembang seiring tingginya penggunaan media sosial adalah Fear of Missing Out (FoMO). Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai perasaan khawatir bahwa individu lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan sementara dirinya tidak terlibat di dalamnya. Perasaan tersebut mendorong individu untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui

media sosial secara berulang agar tidak merasa tertinggal informasi maupun pengalaman sosial. Dalam konteks perkembangan remaja, fenomena FoMO menjadi perhatian penting karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh tingginya kebutuhan akan penerimaan sosial, afiliasi kelompok, serta pencarian identitas diri.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkaitan erat dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial dan meningkatnya keterikatan individu terhadap aktivitas digital. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sulit mengendalikan penggunaan media sosial, lebih rentan mengalami distraksi, serta menunjukkan tingkat kecemasan dan gangguan perhatian yang lebih tinggi (Akbari et al., 2021). Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus belajar, mengelola waktu belajar, serta menjaga motivasi akademik secara optimal. Oleh karena itu, FoMO dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang relevan untuk dikaji dalam hubungannya dengan motivasi belajar remaja di era digital.

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Motivasi berfungsi sebagai penggerak internal yang mendorong individu untuk terlibat secara aktif, tekun, dan konsisten dalam kegiatan belajar. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi umumnya menunjukkan ketekunan yang lebih baik, keterlibatan belajar yang lebih tinggi, serta kemampuan regulasi diri yang lebih efektif. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar sering dikaitkan dengan menurunnya prestasi akademik, rendahnya partisipasi dalam pembelajaran, serta meningkatnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Dalam kondisi meningkatnya penggunaan media online, motivasi belajar remaja menghadapi tantangan baru akibat tingginya distraksi digital dan keterikatan emosional terhadap media sosial. Wang et al. (2015) menemukan bahwa keterlibatan terhadap media (media engagement) dan FoMO memiliki hubungan dengan motivasi akademik mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media yang tidak terkontrol dapat memengaruhi orientasi belajar serta kualitas keterlibatan akademik individu. Selain itu, Tanrikulu dan Mouratidis (2023) juga mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dan FoMO berkaitan dengan rendahnya keterlibatan sekolah (school engagement) pada remaja.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan menguji pengaruh intensitas penggunaan media online dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap motivasi belajar remaja melalui analisis data numerik. Desain asosiatif digunakan untuk mengetahui hubungan dan besarnya pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden. Variabel independen dalam penelitian ini terdiri atas Intensitas Penggunaan Media Online (X_1) dan Fear of Missing Out (FoMO) (X_2), sedangkan variabel dependen adalah Motivasi Belajar (Y).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang memenuhi karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Teknik ini dipilih agar responden yang menjadi sampel benar-benar sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Berdasarkan proses pengumpulan data, diperoleh 54 responden yang memenuhi kriteria penelitian dan seluruh data dinyatakan layak untuk dianalisis. Jumlah sampel tersebut digunakan sebagai dasar dalam pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian. Seluruh item pernyataan dikembangkan dari landasan teori serta instrumen penelitian terdahulu yang telah memiliki dasar konseptual yang kuat.

Jumlah keseluruhan instrumen penelitian terdiri dari 43 butir pernyataan yang mewakili tiga variabel penelitian, yaitu Intensitas Penggunaan Media Online (X_1), Fear of Missing Out (FoMO) (X_2), dan Motivasi Belajar (Y). Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, seluruh item instrumen diuji melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang diteliti secara tepat dan konsisten.

Setiap item pernyataan diukur menggunakan Skala Likert lima tingkat, yaitu: Skor (1) Sangat Tidak Setuju (STS); Skor (2) Tidak Setuju (TS); Skor (3) Netral (N); Skor (4) Setuju (S); dan Skor (5) Sangat Setuju (SS). Penggunaan skala tersebut bertujuan untuk memberikan kemudahan kepada responden dalam memberikan penilaian terhadap setiap pernyataan sesuai dengan kondisi yang dialami.

Teknik Pengumpulan Data

Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan memastikan bahwa seluruh responden memberikan jawaban secara mandiri sesuai dengan pengalaman dan kondisi yang mereka alami.

Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder yang diperoleh melalui studi kepustakaan. Literatur yang digunakan meliputi buku, artikel ilmiah, jurnal nasional maupun internasional, serta sumber referensi lain yang relevan dengan variabel penelitian sebagai dasar dalam penyusunan kerangka teori dan pembahasan hasil penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics. Tahapan analisis diawali dengan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data penelitian.

Selanjutnya dilakukan uji kualitas instrumen, yang terdiri atas uji validitas dan uji reliabilitas, untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memenuhi syarat sebagai alat ukur yang valid dan reliabel.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik, yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan dalam analisis regresi linear berganda.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh Intensitas Penggunaan Media Online (X_1) dan Fear of Missing Out (FoMO) (X_2) terhadap Motivasi Belajar (Y). Selain itu, dilakukan uji t untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial, uji F untuk mengetahui pengaruh kedua variabel independen secara simultan, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi motivasi belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan Corrected Item-Total Correlation dengan membandingkan nilai r-hitung dengan r-tabel sebesar 0,268 (df = 52; $\alpha = 0,05$). Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai r-hitung $\geq$ r-tabel dan nilai signifikansi $< 0,05$.

Berdasarkan hasil pengujian terhadap 51 butir instrumen, diperoleh 43 butir valid dan 8 butir dinyatakan gugur sehingga tidak diikutsertakan pada analisis selanjutnya.

Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,80, yaitu Intensitas Penggunaan Media Online sebesar 0,820, Fear of Missing Out (FoMO) sebesar 0,811, dan Motivasi Belajar sebesar 0,878. Dengan demikian, seluruh instrumen memiliki konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Analisis Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, intensitas penggunaan media online memiliki rerata sebesar 38,04 (SD = 7,04), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media online pada kategori sedang hingga tinggi. Variabel FoMO memperoleh rerata sebesar 28,87 (SD = 7,31) yang mengindikasikan tingkat FoMO responden berada pada kategori sedang. Sementara itu, motivasi belajar memiliki rerata sebesar 86,11 (SD = 9,81), menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki motivasi belajar yang relatif tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun responden aktif menggunakan media online, mereka tetap menunjukkan motivasi belajar yang baik.

Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis regresi. Uji asumsi klasik dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil pengujian masing-masing asumsi disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel/Residual	Kolmogorov-Smirnov (D)	p-value
Residual Regresi (Y - $\hat{Y}$)	0,078	0,870

Keterangan: p > 0,05 → Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai statistik sebesar 0,078 dengan nilai signifikansi 0,870 (p > 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa residual model regresi berdistribusi normal sehingga asumsi normalitas telah terpenuhi. Dengan demikian, analisis regresi linear berganda dapat dilanjutkan.

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Intensitas Penggunaan Media Online (X_1)	0,759	1,318
Fear of Missing Out / FoMO (X_2)	0,759	1,318

Keterangan: Tolerance > 0,10 dan VIF < 10 → Tidak terjadi multikolinearitas

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel Intensitas Penggunaan Media Online maupun Fear of Missing Out (FoMO) memiliki nilai Tolerance sebesar 0,759 dan VIF sebesar 1,318. Nilai tersebut memenuhi kriteria Tolerance > 0,10 dan VIF < 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antarvariabel independen dalam model regresi.

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	t	p-value	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Online (X_1)	0,83	0,411	Tidak Signifikan
Fear of Missing Out / FoMO (X_2)	-1,06	0,294	Tidak Signifikan

Keterangan: p > 0,05 → Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji Glejser, variabel Intensitas Penggunaan Media Online memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,411, sedangkan variabel Fear of Missing Out (FoMO) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,294. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi.

Uji Parsial (Uji t)

Tabel 4. Hasil Koefisien Regresi dan Uji Parsial (Uji t)

Variabel	Koefisien Regresi	Std. Error	t	p-value
Konstanta (β_0)	93,191	7,735	12,048	0,000
Intensitas Media Online (X_1)	-0,207	0,222	-0,934	0,355
FoMO (X_2)	0,028	0,214	0,130	0,897

Uji parsial (uji t) dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen, yaitu Intensitas Penggunaan Media Online (X_1) dan Fear of Missing Out (FoMO) (X_2) terhadap variabel dependen Motivasi Belajar (Y). Berdasarkan Tabel 4 diperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 93{,}191 - 0{,}207X_1 + 0{,}028X_2$.

Nilai konstanta sebesar 93,191 mengindikasikan bahwa apabila variabel Intensitas Penggunaan Media Online dan Fear of Missing Out (FoMO) dianggap konstan, maka nilai motivasi belajar diperkirakan sebesar 93,191. Koefisien regresi variabel Intensitas Penggunaan Media Online (X_1) sebesar -0,207 menunjukkan arah hubungan negatif terhadap motivasi belajar. Namun berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t = -0,934 dengan Sig. = 0,355 ($p > 0{,}05$), sehingga variabel tersebut tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar. Dengan demikian, Hipotesis 1 (H1) ditolak.

Selanjutnya, variabel Fear of Missing Out (FoMO) (X_2) memiliki koefisien regresi sebesar 0,028 yang menunjukkan arah hubungan positif terhadap motivasi belajar. Akan tetapi, hasil uji t menunjukkan nilai t = 0,130 dengan Sig. = 0,897 ($p > 0{,}05$), sehingga variabel Fear of Missing Out (FoMO) tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar. Oleh karena itu, Hipotesis 2 (H2) ditolak. Secara keseluruhan, hasil uji parsial menunjukkan bahwa baik Intensitas Penggunaan Media Online maupun Fear of Missing Out (FoMO) belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar remaja pada penelitian ini.

Uji Simultan (Uji F)

Uji simultan (uji F) dilakukan untuk mengetahui apakah Intensitas Penggunaan Media Online (X_1) dan Fear of Missing Out (FoMO) (X_2) secara bersama-sama berpengaruh terhadap Motivasi Belajar (Y). Pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0{,}05$). Model regresi dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05).

Tabel 5. Ringkasan Model dan Uji F Simultan

R	R^2	R^2 Adjusted	F	p-value (Sig.)
0,140	0,020	-0,019	0,508	0,605

Berdasarkan hasil uji simultan, diperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa Intensitas Penggunaan Media Online dan Fear of Missing Out (FoMO) secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar remaja. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) yang menyatakan bahwa kedua variabel independen secara simultan berpengaruh terhadap motivasi belajar ditolak.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun dalam penelitian ini belum mampu menjelaskan pengaruh yang bermakna antara intensitas penggunaan media

online dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap motivasi belajar. Dengan kata lain, kedua variabel tersebut belum dapat dijadikan prediktor utama dalam menjelaskan variasi motivasi belajar pada responden penelitian.

Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi Intensitas Penggunaan Media Online (X_1) dan Fear of Missing Out (FoMO) (X_2) dalam menjelaskan variasi Motivasi Belajar (Y). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,02 atau 2%. Hal ini menunjukkan bahwa Intensitas Penggunaan Media Online dan Fear of Missing Out (FoMO) secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan 2% variasi motivasi belajar remaja. Sementara itu, 98% variasi motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

Nilai koefisien determinasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa motivasi belajar merupakan variabel yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar intensitas penggunaan media online dan Fear of Missing Out (FoMO). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang secara teoritis memiliki hubungan dengan motivasi belajar, seperti regulasi diri, efikasi diri akademik, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, maupun kualitas proses pembelajaran.

Pembahasan

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Online terhadap Motivasi Belajar

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media online belum menjadi faktor yang secara langsung menentukan motivasi belajar remaja. Meskipun arah hubungan yang diperoleh bersifat negatif, besarnya pengaruh yang sangat kecil menunjukkan bahwa penggunaan media online belum tentu menurunkan motivasi belajar. Hasil ini mengindikasikan bahwa remaja mampu memanfaatkan media online secara lebih adaptif sehingga penggunaannya tidak selalu mengganggu aktivitas akademik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media online tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar remaja ($\beta_1 = -0{,}207$; $t = -0{,}934$; $p = 0{,}355$). Temuan ini tidak mendukung hipotesis pertama (H1) yang menyatakan adanya pengaruh signifikan antara kedua variabel tersebut. Meskipun arah koefisien negatif sesuai dengan prediksi teoritis, besarannya terlalu kecil dan tidak signifikan secara statistik.

Temuan ini berbeda dengan hasil beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan negatif antara penggunaan media sosial dan keterlibatan akademik (Tanrikulu & Mouratidis, 2023). Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor kontekstual. Pertama, pengukuran motivasi belajar dalam penelitian ini mencakup dimensi intrinsik yang relatif stabil, sehingga mungkin tidak terlalu sensitif terhadap fluktuasi penggunaan media online. Kedua, rata-rata skor motivasi belajar yang cukup tinggi ($M = 86{,}11$) mengindikasikan kemungkinan terjadinya efek ceiling yang dapat mereduksi variabilitas dan melemahkan korelasi dengan prediktor.

Selain itu, perlu dipertimbangkan bahwa dalam konteks remaja Indonesia, penggunaan media online tidak selalu bermakna negatif bagi proses belajar. Beberapa responden kemungkinan menggunakan media online juga untuk tujuan akademik, seperti mencari referensi, mengikuti grup belajar daring, atau mengakses konten edukatif. Kondisi ini dapat memoderasi dampak negatif penggunaan media yang berlebihan terhadap motivasi belajar. Temuan ini relevan dengan argumentasi bahwa Uses and Gratifications Theory tidak serta merta menempatkan penggunaan media sebagai faktor yang melemahkan motivasi, melainkan bergantung pada tujuan dan cara penggunaannya (Akbari et al., 2021).

Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Motivasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis regresi, Fear of Missing Out (FoMO) tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar remaja. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang dimiliki responden belum menjadi faktor yang secara langsung memengaruhi motivasi belajar.

Temuan ini dapat dipahami bahwa FoMO merupakan kondisi psikologis yang lebih berkaitan dengan kebutuhan individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial melalui media digital. Namun, kebutuhan tersebut belum tentu memengaruhi motivasi belajar apabila individu masih mampu mengendalikan penggunaan media sosial dan memprioritaskan aktivitas akademiknya.

Salah satu kemungkinan penyebab tidak signifikannya pengaruh FoMO adalah karakteristik responden penelitian yang masih mampu melakukan regulasi diri dalam menggunakan media sosial. Dengan demikian, meskipun responden memiliki kecenderungan FoMO, kondisi tersebut belum cukup kuat untuk memengaruhi motivasi belajar secara langsung.

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Online dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Motivasi Belajar Remaja

Selain menguji pengaruh masing-masing variabel secara parsial, penelitian ini juga menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media online dan Fear of Missing Out (FoMO) secara simultan terhadap motivasi belajar remaja. Pengujian simultan dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel independen tersebut, ketika dianalisis secara bersama-sama, mampu menjelaskan variasi motivasi belajar responden. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media online dan Fear of Missing Out (FoMO) tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar remaja. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media online dan Fear of Missing Out (FoMO) secara simultan berpengaruh terhadap motivasi belajar remaja tidak dapat diterima.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar remaja merupakan konstruk psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media online maupun Fear of Missing Out (FoMO). Meskipun kedua variabel tersebut sering dikaitkan dengan perubahan perilaku belajar pada remaja, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa keduanya belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar responden. Kondisi tersebut mengisyaratkan bahwa responden masih mampu mengelola penggunaan media online secara proporsional sehingga aktivitas digital yang dilakukan tidak secara langsung memengaruhi motivasi mereka dalam belajar.

Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) yang relatif kecil menunjukkan bahwa sebagian besar variasi motivasi belajar dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar merupakan konstruk psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik faktor internal maupun eksternal, seperti regulasi diri, efikasi diri akademik, dukungan orang tua, lingkungan sekolah, kualitas pembelajaran, maupun hubungan dengan guru. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media online dan Fear of Missing Out (FoMO) bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan tinggi rendahnya motivasi belajar remaja.

Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa penggunaan media online tidak selalu berdampak negatif terhadap motivasi belajar. Apabila remaja mampu menggunakan media online secara bijaksana, mengatur waktu dengan baik, serta memiliki kemampuan mengendalikan diri, media online dapat dimanfaatkan sebagai sarana memperoleh informasi dan mendukung proses pembelajaran. Dengan demikian, upaya meningkatkan motivasi belajar tidak cukup hanya berfokus pada pengendalian penggunaan media online atau mengurangi kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO), tetapi juga perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang memiliki kontribusi lebih besar terhadap pembentukan motivasi belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media online tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media online belum tentu menyebabkan perubahan pada motivasi belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa responden masih mampu memanfaatkan media online secara proporsional sehingga aktivitas digital tidak secara langsung memengaruhi motivasi mereka dalam mengikuti proses pembelajaran.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar remaja. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecenderungan responden untuk tetap terhubung dengan media sosial dan mengikuti aktivitas orang lain belum menjadi faktor yang memengaruhi motivasi belajar secara langsung. Dengan demikian, FoMO pada responden penelitian belum berkembang menjadi kondisi yang berdampak terhadap keterlibatan maupun semangat belajar.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media online dan Fear of Missing Out (FoMO) secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi belajar merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti regulasi diri, efikasi diri akademik, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, maupun kualitas proses pembelajaran. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media online dan FoMO belum terbukti sebagai prediktor yang signifikan terhadap motivasi belajar pada responden penelitian ini.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara perilaku penggunaan media online, Fear of Missing Out (FoMO), dan motivasi belajar remaja. Meskipun hasil penelitian tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, temuan ini tetap memberikan informasi empiris bahwa penggunaan media online dan FoMO tidak selalu berdampak negatif terhadap motivasi belajar. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, melibatkan karakteristik responden yang lebih beragam, serta menambahkan variabel psikologis lain, seperti regulasi diri, efikasi diri akademik, atau dukungan sosial, yang secara teoritis memiliki hubungan lebih kuat dengan motivasi belajar.

REFERENSI

Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions, 10(4), 879-900.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (6th ed.). Sage Publications.

Field, A. (2024). Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (6th ed.). Sage Publications.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). Multivariate data analysis (8th ed.). Cengage Learning.

Kaloeti, D. V. S., Kurnia, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. Psicologia: Reflexão e Crítica, 34(15), 1-11.

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.

Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. Current Psychology, 42, 28689-28699.

Wang, Z., Tchernev, J. M., & Solloway, T. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. Computers in Human Behavior, 49, 111-119.