

Pengaruh Terpaan Pemberitaan Timnas Sepak Bola Indonesia terhadap Tingkat Fear of Missing Out (FOMO) pada Pengikut Akun Instagram @timnasindonesia

Kimyatun Nafisah^{1*}, Sumardijati²

^{1*,2} Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Budaya, dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

article info

Article history:

Received 3 July 2025

Received in revised form

20 July 2025

Accepted 10 September 2025

Available online January 2026.

Keywords:

Instagram; Media Exposure; FoMO.

Kata Kunci:

Instagram; Terpaan Media; FoMO.

abstract

This study aims to determine the effect of exposure to news on the Instagram account @timnasindonesia on the level of Fear of Missing Out (FoMO) in its followers. FoMO is a psychological condition in which individuals feel anxious or worried about missing out on important information that occurs around them, especially in the context of social media. This study uses a quantitative approach with a survey method on 100 respondents who are active followers of the @timnasindonesia account. The sampling technique was carried out by purposive sampling with certain criteria. The research instrument was compiled in the form of a questionnaire using a Likert scale that includes three indicators on the exposure variable (frequency, duration, attention) and three indicators on the FoMO variable (fear, worry, anxiety). Data assistance analysis was carried out using a simple linear regression test with IBM SPSS Statistics 29. The results showed that there was a positive and significant effect between news exposure on FoMO with a regression coefficient value of 0.556, t count of 4.414, and a significance value <0.001 . The coefficient of determination (R^2) of 0.166 shows that 16.6% of the variation in FoMO can be explained by the news exposure variable.

abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terpaan pemberitaan akun Instagram @timnasindonesia terhadap tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada pengikutnya. FoMO merupakan kondisi psikologis di mana individu merasa cemas atau khawatir akan tertinggal informasi penting yang sedang terjadi di sekitarnya, terutama dalam konteks media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 100 responden yang merupakan pengikut aktif akun @timnasindonesia. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria tertentu. Instrumen penelitian disusun dalam bentuk kuesioner menggunakan skala Likert yang mencakup tiga indikator pada variabel terpaan (frekuensi, durasi, atensi) dan tiga indikator pada variabel FoMO (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan). Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara terpaan pemberitaan terhadap FoMO dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,556, t hitung sebesar 4,414, dan nilai signifikansi $<0,001$. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,166 menunjukkan bahwa 16,6% variasi FoMO dapat dijelaskan oleh variabel terpaan pemberitaan.

Corresponding Author. Email: kimyatunnafisahkn@gmail.com^{1}.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah mengubah cara masyarakat dalam mengakses dan menyebarkan informasi. Salah satu dampak signifikan dari transformasi ini adalah peran media sosial sebagai sumber utama informasi dan ruang interaksi sosial. Di antara berbagai platform yang tersedia, Instagram telah menjadi salah satu yang paling banyak digunakan di Indonesia. Menurut data dari NapoleonCat (2024), lebih dari 89 juta orang di Indonesia aktif menggunakan Instagram, dengan kelompok usia 18 hingga 24 tahun mendominasi pengguna. Selain sebagai sarana berbagi foto dan video, Instagram kini telah berkembang menjadi platform utama untuk menyampaikan informasi terkini, termasuk di bidang olahraga. Akun Instagram @timnasindonesia, yang dikelola oleh Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI), berfungsi sebagai saluran informasi yang vital terkait dengan perkembangan Tim Nasional Sepak Bola Indonesia. Akun ini memiliki jutaan pengikut yang menunjukkan tingkat keterlibatan yang signifikan, terutama menjelang dan setelah pertandingan. Berbagai unggahan, seperti pengumuman pemain, sesi latihan, hingga momen pertandingan yang disajikan secara langsung, mendapatkan respons besar dari pengguna Instagram. Fenomena ini mencerminkan tingginya intensitas pemberitaan yang diterima oleh pengikut akun tersebut.

Tingginya keterlibatan ini dapat memunculkan gejala psikologis tertentu, seperti *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merujuk pada perasaan cemas atau takut tertinggal informasi atau peristiwa penting, terutama dalam konteks media sosial (Przybylski *et al.*, 2013). Alt dan Boniel-Nissim (2018) menjelaskan bahwa FoMO erat kaitannya dengan kebutuhan individu untuk merasa terhubung secara sosial dan memperoleh pengakuan dalam komunitas. Fenomena ini semakin diperkuat oleh intensitas penggunaan media sosial yang terus-menerus, yang memaksa pengguna untuk terus mengikuti informasi agar tidak merasa terisolasi. Dalam kerangka teori komunikasi, fenomena ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan Stimulus-Response (S-R). Teori ini menyatakan bahwa respons individu merupakan hasil dari stimulus yang diterima. Dalam

konteks ini, terpaan pemberitaan mengenai Timnas Indonesia berfungsi sebagai stimulus yang dapat memicu respons psikologis berupa FoMO. Teori *Self-Determination* (SDT) juga relevan dalam menjelaskan bagaimana kebutuhan psikologis, seperti otonomi, keterhubungan sosial, dan kompetensi, memengaruhi cara individu merespons pemberitaan yang mereka terima (Deci & Ryan, 1985). Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kecemasan sosial, salah satunya dalam bentuk FoMO. Fenomena FoMO menjadi semakin relevan di tengah penggunaan media sosial yang masif dan keberadaan akun-akun yang menyajikan konten secara real-time, seperti @timnasindonesia. Pengguna media sosial tidak hanya menjadi konsumen pasif informasi, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam menyukai, mengomentari, dan membagikan konten. Namun, interaksi yang intens ini dapat berisiko menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika individu merasa terpaksa untuk selalu terhubung dengan platform demi mengikuti informasi terkini. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah ada pengaruh signifikan antara terpaan pemberitaan yang diterima pengikut akun Instagram @timnasindonesia dengan tingkat FoMO yang dialami.

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengukur dampak terpaan pemberitaan terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengikut aktif akun Instagram @timnasindonesia. Subjek penelitian adalah individu yang berusia minimal 17 tahun dan telah berinteraksi dengan unggahan pada akun tersebut, seperti memberikan komentar. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih responden yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 responden, yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan platform Google Form. Instrumen penelitian terdiri dari dua jenis kuesioner: pertama, kuesioner terbuka yang berisi dua pertanyaan untuk menggali informasi lebih dalam dari responden, dan kedua, kuesioner tertutup yang berisi dua belas pernyataan dengan

menggunakan skala Likert, yang menawarkan lima pilihan jawaban. Variabel bebas yang dianalisis dalam penelitian ini adalah terpaan pemberitaan, yang diukur melalui tiga indikator: frekuensi, durasi, dan atensi. Sementara itu, variabel terikat adalah tingkat FoMO, yang diukur berdasarkan tiga indikator: ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada responden yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 29. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan 100 responden yang merupakan pengikut aktif akun Instagram @timnasindonesia. Berdasarkan data demografis, mayoritas responden adalah perempuan (63%) dengan usia dominan berada pada rentang 21–23 tahun (48%). Sebagian besar responden berprofesi sebagai mahasiswa (49%), menunjukkan bahwa pengikut aktif akun tersebut didominasi oleh generasi muda yang akrab dengan dinamika media sosial dan cenderung lebih terlibat dalam diskusi atau interaksi terkait topik olahraga nasional.

Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel Terpaan Pemberitaan diukur melalui tiga indikator: frekuensi (seberapa sering responden mengakses akun @timnasindonesia), durasi (lama waktu yang dihabiskan untuk mengakses konten), dan atensi (tingkat perhatian terhadap isi konten yang

diposting). Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mengakses akun Instagram @timnasindonesia secara rutin, terutama menjelang pertandingan penting. Rata-rata skor pada ketiga indikator berada pada kategori tinggi, yang mencerminkan intensitas tinggi dalam paparan informasi yang diterima responden. Variabel FoMO diukur melalui tiga indikator psikologis: ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Temuan menunjukkan bahwa responden cenderung menunjukkan nilai tinggi pada indikator kekhawatiran dan kecemasan, khususnya ketika mereka tidak mengetahui perkembangan terkini mengenai Timnas Indonesia. Hal ini mengindikasikan bahwa paparan informasi yang berlangsung terus-menerus dapat memicu reaksi psikologis dalam bentuk kekhawatiran sosial, yang pada akhirnya memengaruhi perasaan *Fear of Missing Out* (FoMO).

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada kuesioner memiliki nilai *r*-hitung yang lebih besar dari *r*-tabel (0,1654), yang mengindikasikan bahwa instrumen penelitian tersebut valid. Selain itu, uji reliabilitas dengan menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa variabel *terpaan pemberitaan* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,6602, yang berada dalam kategori cukup reliabel, sementara variabel *FoMO* memperoleh nilai yang sangat reliabel yaitu 0,9334.

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana untuk mengukur hubungan antara variabel terpaan pemberitaan dan tingkat FoMO. Hasil uji regresi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
(Constant)	1.595		3.345	0.001
Terpaan	0.556	0.407	4.414	0.000

Nilai koefisien B sebesar 0,556 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada variabel terpaan pemberitaan akan menyebabkan peningkatan skor FoMO sebesar 0,556. Nilai *t*-hitung sebesar 4,414 lebih besar daripada *t*-tabel (1,984 untuk $N = 100$, α

$= 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif diterima. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel terpaan pemberitaan dan FoMO adalah signifikan secara statistik.

Tabel 2. Nilai Koefisien Determinasi (R-Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.407	0.166	0.158	0.647

Nilai R Square sebesar 0,166 menunjukkan bahwa 16,6% variasi dalam tingkat FoMO dapat dijelaskan oleh variabel terpaan pemberitaan. Sementara itu, 83,4% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam model penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan teori *Stimulus-Response* (S-R), yang menyatakan bahwa stimulus dari media sosial, seperti konten intensif yang diposting oleh akun @timnasindonesia, dapat memicu respons psikologis dalam bentuk FoMO. Paparan informasi yang terus-menerus dari media sosial membentuk ketergantungan psikologis terhadap informasi yang dibagikan. Temuan ini juga didukung oleh *Self-Determination Theory* (SDT), yang mengemukakan bahwa kebutuhan psikologis untuk keterhubungan sosial dan rasa kompetensi mendorong individu untuk tetap terhubung secara aktif dalam komunitas daring. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, muncul kecemasan, yang dalam hal ini terlihat sebagai FoMO, yaitu perasaan takut tertinggal dari informasi atau momen penting. Dapat disimpulkan bahwa semakin sering pengikut mengakses dan memperhatikan unggahan dari akun @timnasindonesia, semakin besar kemungkinan mereka untuk merasakan kecemasan terkait ketertinggalan informasi, yang merupakan indikasi jelas dari FoMO.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Stimulus-Response* (S-R), yang menjelaskan bahwa respons individu, dalam hal ini FoMO, merupakan hasil dari stimulus yang diterimanya, yaitu terpaan pemberitaan. Informasi yang diterima secara intensif dapat membentuk kondisi psikologis yang mendorong individu untuk merasa tertekan dan tidak boleh tertinggal dari arus informasi yang beredar dalam komunitas mereka. Penemuan ini juga didukung oleh *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985). Teori ini menjelaskan bahwa individu yang kebutuhan psikologis dasarnya seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial tidak terpenuhi, cenderung mengalami tekanan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, pengikut aktif akun @timnasindonesia berusaha untuk tetap terhubung dengan komunitas

digital guna menjaga posisi sosial mereka serta merasa kompeten dalam mengikuti percakapan yang terjadi secara daring. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Alt dan Boniel-Nissim (2018), Fitri *et al.* (2024), dan Przybylski *et al.* (2013), yang menunjukkan bahwa FoMO cenderung terjadi pada individu yang terpapar media sosial dalam jumlah tinggi, terutama pada mereka yang terhubung dengan komunitas online atau identitas kelompok. Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah dominasi mahasiswa muda sebagai kelompok yang paling rentan mengalami FoMO. Kelompok ini tidak hanya menjadi konsumen pasif dari konten olahraga, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam menghasilkan respons seperti mengomentari, membagikan ulang, dan menggunakan tagar yang sedang populer. Fenomena ini menunjukkan bahwa keterlibatan digital tidak sekadar terkait dengan konsumsi informasi, tetapi juga terkait dengan kebutuhan untuk mendapatkan validasi sosial dan merasa terhubung dengan orang lain dalam komunitas daring. Dapat disimpulkan bahwa paparan informasi yang intensif melalui akun media sosial, terutama yang berkaitan dengan topik-topik populer seperti olahraga nasional, dapat berpotensi menimbulkan tekanan psikologis berupa FoMO. Fenomena ini sangat terlihat pada pengguna muda yang memiliki tingkat keterlibatan digital yang tinggi.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara terpaan pemberitaan yang diterima dari akun Instagram @timnasindonesia dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengikutnya. Semakin sering, lama, dan intens seseorang mengakses serta memperhatikan konten yang disajikan oleh akun tersebut, semakin besar kecenderungan mereka untuk mengalami FoMO. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya perasaan takut tertinggal, kekhawatiran sosial, dan kecemasan. Temuan ini menguatkan teori *Stimulus-Response* (S-R), yang menyatakan bahwa intensitas paparan media dapat memicu respons psikologis tertentu. Selain itu,

Self-Determination Theory (SDT) menjelaskan bahwa ketika kebutuhan psikologis dasar seperti keterhubungan sosial dan kompetensi tidak terpenuhi, individu cenderung merespons dengan tekanan psikologis, yang salah satunya dapat berupa FoMO. Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial memiliki dampak yang tidak hanya informatif tetapi juga emosional dan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi pengguna, terutama generasi muda, untuk mengelola keterlibatan mereka dalam konsumsi informasi digital dengan bijak, guna mencegah timbulnya tekanan sosial yang berlebihan.

5. Daftar Pustaka

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of business & economics research*, 14(1). <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- Aleyda, A. (2025). *Pengaruh Strategi Konten Interaktif pada Akun Instagram@ timnasindonesia Terhadap tingkat Fear of Missing Out (FoMO) Dan Loyalitas Penggemar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Angraini, F., Tetteng, B., & Fakhri, N. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dan keterikatan media sosial pada mahasiswa. In *Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro* (Vol. 185).
- Arif, A., & Marhendra, F. J. (2025). ANALISIS TREN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP MINAT BELAJAR PJK SISWA KELAS XI DI SMK SEMEN GRESIK. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3), 1036-1041.
- Nafisah, K. (2026). *Pengaruh Terpaan Pemberitaan Timnas Sepak Bola Indonesia terhadap Tingkat Fear Of Missing Out (Fomo) pada Pengikut Akun Instagram@ Timnasindonesia* (Doctoral dissertation, UPN Veteran Jawa Timur).
- Nilam Nurhasanah, N. (2024). *PERILAKU KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA PEKANBARU PENGANUT GAYA HIDUP JOMO (Joy of Missing Out)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nurmalinda, Y., & Purworini, D. (2022). Pengaruh Instagram Sebagai Media Pemberitaan Covid 19 Terhadap Tingkat Kepercayaan Mahasiswa: Studi Kasus Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Common*, 6(1), 73-85. <https://doi.org/10.34010/common.v6i1.7193>
- Purwanto, A. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) di Kalangan Siswa Sma Negeri 1 Wajo. *Precise Journal of Economic*, 3(1), 105-111. <https://doi.org/10.62201/abaj.v2i2.51>.
- Rasiwulandari, A. (2025). *Analisis Resepsi Pendukung Sepak Bola Indonesia Terhadap Konten Meme Pada Akun Instagram@ trollfootball. indonesia* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Sapriadi, S. (2024). *Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Studi Kasus Pada Siswa SMK Negeri 1 Parepare)* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*, 6(2), 11029-11037.
- Umam, C., & Aini, A. N. (2021). Terpaan pemberitaan covid 19 di instagram terhadap perubahan interaksi sosial mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma. *BroadComm*, 3(1), 35-44. <https://doi.org/10.53856/bcomm.v3i1.217>.

- Valiant, V., & Gassing, S. S. (2023). Pengaruh Terpaan Pemberitaan Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi. *Ikon--Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 28(3), 288-298. <https://doi.org/10.37817/ikon.v29i3.3503>.
- Wardani, Z. E., Purnomo, A. M., & Setiawan, K. (2023). Pengaruh Frekuensi Terpaan Media Twitter Terhadap Perilaku Fear of Missing Out Konser Musik Pada Fanbase BTS Indonesia. *Karimah Tauhid*, 2(6), 2629-2638. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.10671>.