

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DI KALANGAN PENGGUNA MUDA JEJARING SOSIAL

Pebri Indah Natasya¹⁾, Agus Supriyanto²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
pebri200001189@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi ini memberikan banyak dampak positif tetapi banyak juga dampak negatifnya bagi remaja bila tidak menggunakan teknologi tersebut dengan bijak. Sosial media adalah suatu contoh dari banyaknya bentuk perkembangan dari teknologi yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan apabila digunakan dengan bijak akan banyak manfaatnya bagi si pengguna tersebut. Namun penggunaan secara berlebihan ini dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan bagi si penggunanya. FOMO sendiri adalah salah satu dampak negatif dari bermain media sosial dengan berlebihan yang dapat dialami oleh siapapun namun FOMO ini dapat berdampak bagi para remaja karena para remaja sudah dapat mengakses media sosial secara mudah dan leluasa karena para remaja ini mendapatkan fasilitas *smartphone* ini untuk menunjang kebutuhan belajar ataupun hiburan tetapi banyak remaja yang malah menyalah gunakan kecanggihan teknologi ini dan akhirnya akan berdampak si remaja ini mengalami perilaku FOMO. Penulisan artikel ini menggunakan metode kualitatif, dan data-data dalam artikel ini diperoleh dari *database google scholar*.

Kata Kunci: *Ketakutan akan FOMO, Kecanduan Media Sosial, Kecemasan*

1. Pendahuluan

Menurut banyak orang melihat media sosial membuat mereka dapat terhubung dengan kehidupan mereka sendiri dengan apa yang telah mereka lihat sendiri atau bahkan yang mereka baca yang terdapat di dalam media sosial, dan mengakibatkan munculnya perasaan bahwa mereka akan kehilangan sesuatu. Munculnya rasa ketakutan ini akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan pada diri seseorang yang sering disebut dengan istilah *Fear of Missing Out (FOMO)* (Abel dkk., 2016). Keadaan seperti yang sudah dijelaskan di atas adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan napa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia sosial media, FOMO juga merupakan gangguan kecemasan sosial, ditandai dengan keinginan untuk selalu berhubungan dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial (Akbar dkk., 2019).

Perkembangan media sosial semakin maju dan menarik membuat peningkatan jumlah pengguna media sosial. Namun masih banyak sekali pengguna yang malah menyimpang dalam memanfaatkan media sosial. Sehingga membuat banyak orang yang akhirnya muncul perasaan kecemasan dan depresi ini disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan akan memicu kelelahan terhadap media sosial yang kemudian akan menimbulkan perasaan tersebut (Oberst dkk., 2017). Kecanduan media sosial muncul dari adanya kemajuan teknologi, informasi dan adanya keharian media sosial. Perilaku ini ditandai dengan berkembangnya kecemasan dalam diri dan kekhawatiran yang tidak semestinya tentang sesuatu trend terbaru di dalam media sosial (Tayo & Utamidewi, 2022). Adanya adiksi pada media sosial ini adalah adanya penggunaan media sosial yang berlebihan dan mengarahkan seorang individu untuk terus menerus mengakses akun media sosial mereka sehingga mengakibatkan orang tersebut mengalami gangguan perilaku seperti masalah pada sosial bahkan masalah pada emosional dalam kehidupan sehari-harinya (Aryati & Halimah, 2021).

Takut ketinggalan (FOMO) adalah salah satu bentuk kecemasan yang terjadi ketika seseorang terlalu banyak menggunakan media sosial. Skala dalam FOMO ini mempunyai tiga komponen yaitu *Self Esteem*, *Extroversion* dan *Social Anxiety*. Rentang usia yang sering dalam sehari mengecek media sosial mereka yaitu usia 18-28 tahun, pada tahun 2014 pengguna internet di Indonesia mencapai 88,1 juta dan jumlah pengguna media sosial berdasarkan APJII sebanyak 79 juta merupakan pengguna aktif media sosial (Wibaningrum & Aurelly, 2020). Hubungan *self-regulation* semakin tinggi *self-regulation* maka semakin rendah sikap FOMO dan sebaliknya (Se'u & Rahayu, 2022). Munculnya perilaku FOMO ini dapat dilihat dari buruknya kesadaran pada dirinya dan rendahnya kepuasan pada diri dalam melihat suatu *trend* atau sesuatu yang terdapat di dalam media sosial (Angesti & Oriza, 2018).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Menurut Walidin, Saifullah dan Tabrani (2015) penelitian kualitatif adalah suatu proses yang bertujuan untuk memahami fenomena pada orang atau secara sosial dengan menciptakan gambaran yang komprehensif dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, dikomunikasikan

sesuai dengan pemahaman sumber, informan dan dilakukan secara mendetail secara alami (dalam Fadli, 2021).

Dari metode penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja penggunaan media sosial. Dari metode ini bermaksud berdasarkan sudut pandang peneliti untuk memahami, menjelaskan gejala fenomena FOMO yang terjadi pada remaja dengan melihat dari perilaku, persepsi, dan tindakan yang terdapat pada remaja yang mengalami perilaku FOMO.

3. Hasil dan Pembahasan

Menurut JWT intelligence, *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan kecemasan sosial tetapi dengan perkembangan teknologi dan internet yang dapat menyebabkan kondisi ini semakin meningkat terus menerus. FOMO ini lahir dari adanya muncul perilaku kecemasan sosial dari adanya kemajuan dari teknologi dan internet (JWT Intelligence, 2012). FOMO didefinisikan sebagai ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial sehingga dapat mendorong orang tersebut untuk selalu terhubung secara terus menerus dengan orang lain yang berada di dalam media sosial dengan mengikuti yang sedang di lakukan oleh orang di jejaring sosial (Pryzbylski, dkk, 2013). FOMO dapat ditandai dengan keinginan yang tidak terkendali untuk selalu terlibat dalam aktivitas orang lain, remaja yang telah mengalami perilaku FOMO akan merasakan perasaan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial yang mengakibatkan remaja tersebut akan mengalami kecenderungan yang eksekif dalam mengakses media sosial mereka (Siddik dkk., 2020).

Berdasarkan pengertian diatas takut ketinggalan (FOMO) adalah kecemasan sosial yang dialami pada remaja-remaja di Indonesia yang tidak dapat dipisahkan dari media sosial mereka. Remaja yang mengalami FOMO ini akan merasakan perasaan ketakutan, kecemasan, kekhawatiran akan ketinggalan suatu *trend* yang terjadi di media sosial sehingga para remaja akan mengalami kecenderungan yang eksekif dalam mengakses media sosial mereka.

Dampak buruk lainnya dari perilaku FOMO ini adalah adanya rasa tidak puas hidup sendiri, menggunakan ponsel sambil berjalan, mengemudi dan tidak dapat bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata, masalah tidur. Bahkan mereka yang

mengalami perilaku FOMO akan berpikiran mereka akan kehilangan waktu yang penting yang sedang terjadi di media sosial jika mereka tidur terlalu cepat terutama jika teman-teman yang berada di media sosial mereka masih aktif (Nadzirah dkk., 2022). FOMO terdapat dua aspek yaitu *relatedness* dan *self*. FOMO ini banyak dialami oleh usia remaja berkisar usia 12-21 tahun, pada fase perkembangan remaja adanya kebutuhan untuk bergaul atau bersosialisasi dengan orang lain sebagaimana besar dirasakan tinggi. Pada fase ini individu membutuhkan hubungan dengan orang lain sebagai ciri perkembangan karakter (Masyitah & Libbie Annatagia, 2022).

Faktor resiko dari kecanduan media sosial adalah terjadinya kecanduan *smartphone* pada anak muda yang berujung remaja tersebut mengalami perilaku *Fear of Missing Out*, lalu ada resiko lainnya yaitu adanya rasa takut ketinggalan dalam bermain media sosial (Azizah & Baharuddin, 2021). Adanya faktor lain seorang remaja mengalami perilaku FOMO adalah selain adanya ketakutan dalam tertinggalan dalam bermain media sosial maka akan muncul rasa *addict* atau kecanduan pada si pengguna media sosial, lalu ada factor utama yang menyebabkan seorang ini menjadi ketergantungan pada media sosial ini yaitu stress dan kesepian. Pada dasarnya jika seorang remaja akan kesepian dan stress mereka akan lebih memilih untuk menghabiskan waktunya dalam bermain media sosial dan mereka akan lebih senang dan leluasa untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial mereka masing-masing (Wahyuni dkk., 2022).

Teknologi informasi dengan fasilitas misalnya facebook, Instagram, whatsapp, tiktok dan aplikasi lainnya yang menjadikan alat multifungsi yang menyebabkan remaja dapat menggunakan media sosial ini secara positif maupun negatif. Media sosial dapat digunakan sebagai media informasi yang tercepat dan termurah yang berguna bagi semua orang sampai ke remaja pun karena di dalam media sosial ini pun para remaja bukan hanya mencari hiburan di media sosial tetapi dapat mencari aplikasi atau *website* pembelajaran yang dapat mereka pakai sebagai fasilitas pembelajaran mereka (Wulandari & Netrawati, 2020).

Media sosial merupakan sebuah media yang baru dan mulai populer di Indonesia sejak tahun 2000 dan terus berkembang hingga sekarang dengan beragam bentuk dan fasilitas yang di sediakan yang dapat diminati oleh semua kalangan. Menurut APJII

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

(Asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia), beberapa media sosial yang banyak menggunakan media sosial adalah Indonesia sendiri Pada pada tahun 2016 Facebook (71,6 juta atau 54%), Instagram (19,9 juta atau 15%), YouTube (14,5 juta atau 11%), Twitter (7,2 juta atau 5,5%) (Kurniawati, 2018).

Menurut beberapa penelitian, *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dialami oleh para remaja-remaja di Indonesia pada penggunaan media sosial. Perlu diketahui bahwa dalam artikel ini dapat membahas melihat penelitian sebelumnya tentang minimnya rasa FOMO di kalangan anak muda Indonesia dan dapat melihat adanya pengaruh media sosial terhadap perilaku FOMO kepada remaja-remaja. Oleh karena itu akan ada penarikan kesimpulan di akhir untuk menunjukkan bagaimana media sosial ini sangat berpengaruh terhadap perilaku FOMO kepada para remaja.

| No | Peneliti | Judul | Hasil |
|----|---------------------------|--|---|
| 1 | (Jannah, 2022) | Gejala <i>Fear of Missing Out</i> dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi covid-19 | Fenomena para remaja yang sudah diberikan <i>smartphone</i> oleh kedua orang tua mereka sehingga membuat para remaja menjadi lebih dekat dengan media sosial yang menyebabkan mereka menjadi adiksi terhadap media sosial dan <i>smartphone</i> mereka. |
| 2 | (Hasna Farida dkk., 2021) | Harga diri remaja dan kepuasan hidup karena takut ketinggalan (FOMO). | Hasil penyelidikan terdapat tinggi atau rendahnya kepuasan hidup akan mempengaruhi pengalaman FOMO pada remaja, hasil ini juga mendukung penelitian sebelumnya yaitu dengan kepuasan yang rendah dari ketiga kebutuhan psikologi dasar (<i>relatedness, competence, autonomy</i>) memiliki tingkat FOMO yang tinggi dan akan meningkatkan perilaku yang selalu ingin terhubung dengan media sosial. |
| 3 | (Nadzirah dkk., 2022) | Dampak Sindrom FOMO Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja | Penelitian ini disebut FOMO sudah ada lama tetapi karena belum adanya teknologi yang secanggih sekarang sehingga masih terbilang rendah. Pada masa sekarang karena adanya perkembangan teknologi dan media sosial yang semakin memperkuat dan berkembangnya FOMO ditambah adanya <i>smartphone</i> yang membuat |

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

| | | | |
|----|----------------------|---|---|
| | | | semakin kecanduan terhadap media sosial. |
| 4. | (Pratiwi dkk., 2020) | Hubungan antara <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial | pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara <i>Fear of Missing Out</i> dengan kecanduan media sosial pada remaja semakin tinggi akan kecanduan media sosial. |

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah dijelaskan di atas, penyebab terjadinya para remaja ini takut ketinggalan (FOMO). Adanya kecanduan bermain media sosial. Kecanduan internet ini merupakan adanya keyakinan irasional pada individu remaja yang dimana dapat direduksi menggunakan terapi perilaku.

Penggunaan media sosial ini tanpa disadari oleh pengguna media sosial dapat mempengaruhi perubahan kebiasaan sehari-hari seorang individu. Perubahan yang akan terjadi tersebut disebabkan oleh adanya efek negatif yang akan sulit dideteksi. Selain itu semakin hari seseorang individu jika terlalu berlebihan menggunakan *smartphone* dapat disebut dengan kecanduan dalam bermain *smartphone* yang dimana seorang individu jika semakin kecanduan akan menimbulkan sebuah fenomena takut ketinggalan (FOMO). Dalam studi ini FOMO dapat diartikan sebagai sebuah bentuk kecemasan sosial yang disebabkan oleh kekhawatiran dan berpikiran bahwa orang lain memiliki kehidupan yang sempurna daripada diri mereka sendiri.

Secara umum, FOMO dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari baik dari segi fisik maupun dari segi psikisnya atau psikologisnya. Oleh karena itu agar tidak terdampak dari perilaku FOMO ini para remaja seharusnya dapat meminimalisir dalam menggunakan media sosial mereka dan dapat memanfaatkan *smartphone* mereka dengan baik dan di batas wajar. Karena jika melihat dari penelitian pada tahun 2022 yang dilakukan oleh Jannah pada usia remaja sudah diberikannya *smartphone* oleh kedua orangtuanya untuk memberikan fasilitas pembelajaran yang memadai untuk di sekolah tetapi para remaja ini dapat dengan mudah gunakan media sosial dan mainkan media sosial Anda dengan bebas.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Hasna Farida mengatakan bahwa adanya kurangnya kepuasan hidup yang dapat mempengaruhi pengalaman FOMO pada para remaja, yang disebutkan juga terdapat tiga kepuasan diri yang rendah dalam kebutuhan psikologis mereka seperti *relatedness*, *autonomy* dan

competence. Jika ketiga tersebut mereka merasa kurang akan timbul rasa selalu ingin terhubung dengan media sosial.

Kemudian penelitian Nadirah tahun 2022 yaitu perilaku FOMO ini sudah ada sejak lama sebenarnya tetapi karena belumnya ada kemajuan teknologi yang sangat pesat ini membuatnya tidak terlalu tinggi terhadap perilaku FOMO tetapi pada masa sekarang karena adanya kemajuan teknologi yang sangat cepat dan pesat ini membuat jumlah FOMO semakin tinggi karena sudah ada fasilitas yang terdapat di dalam *smartphone* canggih sekarang. Survei dilakukan pada tahun 2020 oleh Pratiwi ini mengatakan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dan perilaku menghindari rasa takut (FOMO) anak muda punya yang lebih tinggi, karena disebelah *smartphone* mereka setiap saat.

4. Kesimpulan

Memiliki perilaku FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah kecanduan bermain di jejaring sosial yang berlebihan sehingga munculnya perasaan ketakutan, kecemasan, kekhawatiran yang dialami oleh individu karena mereka berpikiran bahwa mereka akan tertinggal sebuah trend yang terdapat di dalam media sosial dan individu yang mengalami perilaku FOMO ini harus selalu terhubung dengan media sosial mereka.

Dampak yang dialami seorang remaja jika telah terkena perilaku FOMO ini adalah adanya kecemasan sosial hingga kesulitan dalam tidur karena mereka berpikir jika mereka tertidur mereka akan tertinggal dari sesuatu dilakukan oleh orang lain di dalam media sosial dan berpikir orang-orang akan melakukannya sedangkan dia akan tertinggal trend tersebut.

Daftar Pustaka

[No title found]. (t.t.). *Acta Psychologia*, 1(1).

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 (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>

Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>

- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). Peran Fear Of Missing Out (Fomo) sebagai Mediator antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 790. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.2317>
- Aryati, L. R., & Halimah, L. (2021). Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram pada Wanita Emerging Adulthood. 7(2).
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (t.t.). Hubungan antara Fear Of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja.
- Bab 2—Kajian Pustaka-dikonversi.pdf. (t.t.).
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. 21(1).
- Hasna Farida, Weni Endahing Warni, & Lutfi Arya. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup dengan Fear Of Missing Out (FOMO) pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Jannah, S. N. F. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. 3.
- Kurniawati, D. (2018). Dampak Ketergantungan Remaja terhadap Media Sosial dan Upaya Mengantisipasi. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.31289/simbollika.v3i1.1247>
- Masyitah & Libbie Annatagia. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 846–852. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4885>
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak Sindrom Fomo terhadap Interaksi Sosial pada Remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>
- 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(1), 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Pratiwi, A., Fazriani, A., & Tangerang, Stik. (2020). Hubungan antara Fear Of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. . . ISSN, 9(1).
- Se'u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja.
- Wahyuni, A. I., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan FOMO (Fear Of Missing Out). *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 1(3), 92. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>
- Wibaningrum, G., & Aurellya, C. D. (2020). Fear of Missing Out Scale Indonesian Version: An Internal Structure Analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 9(2), 75–82. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16283>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. 5(2).