



ANALISIS INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN SOCIAL ENVIRONMENT TERHADAP PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FoMO)

Noviyanti Kartika Dewi^{1,2*}, Imam Hambali², Fitri Wahyuni²

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Jl. Setiabudi No.85, Kanigoro, Kec. Kartoharjo, Kota Madiun, Jawa Timur 63118, Indonesia

²Program Studi S3 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumber Sari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

*noviyantibk@unipma.ac.id

ABSTRAK

Fenomena perilaku Fear of Missing Out merupakan salah satu dampak dari perkembangan teknologi yang tidak bisa diremehkan. Perilaku ini biasanya ditandai dengan perasaan khawatir atau cemas ketika individu tidak mengetahui aktivitas orang lain atau orang yang diikuti. Untuk mengurangi perasaan cemas dan khawatirnya tersebut remaja biasanya akan sering mengakses media sosial untuk mencari informasi atau kegiatan orang-orang yang diikuti tersebut. Peningkatan konektivitas di media sosial yang dialami oleh individu membuka lebih banyak peluang untuk perasaan FoMO dan juga sering dikaitkan dengan perilaku penggunaan ponsel yang maladaptive. Dengan demikian penting kiranya untuk dilakukan penelitian guna mengetahui bagaimana pengaruh intensitas penggunaan social media dan social environment terhadap perilaku FoMO. Adapun desain penelitian ini menggunakan *ex post facto*. Sampel dalam penelitian ini sebesar 141 remaja. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah dengan simple random sampling. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dan regresi dua preditor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang simultan dan signifikan antara intensitas penggunaan medsos dan social environment dengan perilaku FoMO. Hal ini terbukti dari hasil yang menunjukkan kedua variabel tersebut secara simultan memberikan sumbangan pengaruh sebesar 80,1% sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan social environment terhadap perilaku FoMO

Kata kunci: *fear of missing out (FoMO)*; media sosial; *social environment*

INTENSITY ANALYSIS OF SOCIAL MEDIA AND SOCIAL ENVIRONMENT USE ON FEAR OF MISSING OUT (FoMO) BEHAVIOR

ABSTRACT

*The phenomenon of Fear of Missing Out behavior is one of the impacts of technological developments that cannot be underestimated. This behavior is usually characterized by feelings of worry or anxiety when the individual does not know the activities of the person or person being followed. To reduce feelings of anxiety and worry, adolescents will usually often access social media to find information or the activities of the people they follow. The increase in connectivity on social media experienced by individuals opens up more opportunities for FoMO feelings and is also often associated with maladaptive cell phone usage behavior. Thus, it is important to conduct research to find out how the intensity of the use of social media and social environment influences FoMO behavior. The research design uses *ex post facto*. The sample in this study amounted to 141 adolescents. While the sampling technique used is simple random sampling. The data analysis technique used product moment correlation and regression of two predictors. The results showed that there was a simultaneous and significant effect between the intensity of using social media and social environment with FoMO behavior. This is evident from the results which show that the two variables simultaneously contribute 80.1% of the influence so that it can be concluded that there is an influence between the intensity of the use of social media and the social environment on FoMO behavior.*

Keywords: *fear of missing out (FoMO)*; social environment; social media

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan generasi yang aktif dalam penggunaan internet, mereka menerima media sosial sebagai sesuatu yang taken for granted (sesuatu yang sudah biasa) (Pratikto & Kristanty, 2018). Sesuai dengan karakteristik generasi Z, para remaja sudah terbiasa menggunakan media digital untuk berkomunikasi, baik untuk komunikasi interpersonal ataupun kelompok. Aplikasi digital yang banyak digunakan oleh remaja untuk berkomunikasi adalah aplikasi media sosial seperti WhatsApp dan Instagram (Agustina, 2020). Dengan demikian di jaman digital seperti sekarang, penggunaan internet menjadi hal yang tak bisa dihindari (W et al., 2020). Data Hootsuite (We are Social) Riyanto, 2021. menunjukkan perkembangan trend penggunaan internet dan social media di Indonesia pada tahun 2021 yang menyebutkan bahwa pengguna mobile sebesar 125,6% dari seluruh populasi masyarakat Indonesia, sedangkan pengguna Internet sebesar 73,7% dari seluruh populasi warga Indonesia dan pengguna media sosial aktif sebesar 61,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa kehidupan individu di era digital ini tidak terlepas dari yang namanya teknologi. Hampir semua aspek kehidupan individu bersentuhan dengan teknologi. remaja merupakan salah satu generasi yang saat ini berhubugan dekat dengan teknologi tersebut. kebutuhan akan internet, social media dan smartphone sudah tidak bisa ditawar lagi, karena semua aktivitas kehidupan remaja selalu berhubungan dengan hal tersebut mulai dari aspek social, pendidikan ataupun aspek pribadi. terlepas dari berbagai kebutuhan untuk mengakses internet dan media social, ternyata penggunaan internet dan media social yang berlebihan dapat berpengaruh pada kesehatan mental individu. Berbagai dampak negative yang muncul akibat penggunaan media social dikarenakan remaja sangat rentan mengalami dampak negatif dari pengaruh teknologi karena mereka cepat mengadopsi teknologi-teknologi baru. Remaja menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman terutama bagi seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkomunikasi, mencari informasi, berita hiburan atau postingan lucu sehingga mereka terus update dengan hal-hal populer yang sedang terjadi (Yunita Mansyah Lestari et al., 2020).

Sementara Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) memberikan berbagai peluang bagi kaum muda, mereka juga dapat menyebabkan mengalami dan terlibat dalam berbagai risiko. Risiko ini bervariasi, dan dapat mencakup paparan konten yang tidak pantas atau berbahaya (Popovac & Hadlington, 2020). Penggunaan media sosial tanpa disadari dapat mengubah kebiasaan sehari-hari. Semua perubahan tersebut disebabkan oleh efek negatif, dan sulit dideteksi ditambah ketergantungan kita pada smartphone yang semakin hari semakin meningkat, sehingga menimbulkan fenomena yang saat ini menjadi perhatian para ahli kesehatan terkait dengan jenis ketergantungan/kecanduan baru yaitu “fear atau kehilangan.” hilang/terlewat di media sosial)” (Afdilah et al., 2020). FOMO dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (O’Connell, 2020).

Fenomena ini memberikan pengaruh besar dalam lingkungan sosial. Termasuk diantaranya adalah kecanduan. Dimana menurut Daria kuss dan Mark dari Universitas Nottingham Trent mendapati bahwa berlebihan dalam menggunakan medsos dapat mengakibatkan masalah dalam hubungan dan komunikasi, nilai akademik menurun, dan kurang bisa berkomunikasi dengan orang lain di dunia nyata dan mereka yang berlebihan dalam menggunakan media sosial antara lain mereka yang sulit berkomunikasi dengan lingkungan, dan mereka yang menggunakan media sosial pelampiasan karena minim dan rendahnya komunikasi pada kehidupan nyata. Kemudian dari penggunaan media yang berlebihan sehingga berdampak pada lingkungan sosial (*Social Environment*) mengakibatkan terjadinya FoMO (*Fear of Missing Out*). Menurut Przyblyski (dalam Febrina, 2016) Istilah baru ini terjadi akibat seringnya menggunakan media sosial. Pada subjek yang diteliti ternyata banyak pengguna

media sosial yang dimana banyak dari mereka berkeinginan ingin tetap mengetahui apa yang orang lain lakukan. Menurut Przyblylski, DeHaan, Murayama dan Gladwell (dalam Febrina, 2016) Kebiasaan ini selalu memunculkan kepanikan dan kecemasan saat bepergian tanpa membawa *smartphone* mereka. Kepanikan ini distimulasi oleh kecanduan generasi Z terhadap media sosial. Maka dari itu penggunaan media sosial ini sangat berpengaruh pada lingkungan sosialnya. Berdasarkan penjelasan yang diuraikan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *social environment* terhadap perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*)”.

METODE

Metode penelitian *korelasi ex post facto* merupakan metode yang akan digunakan dalam penelitian ini. Penelitian *ex post facto* adalah merupakan penelitian dimana variabel bebas telah terjadi ketika peneliti mulai melakukan dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian yang akan diteliti. Pada penelitian ini, keterhubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat sudah terjadi dan peneliti dengan rancangan mengetahui apa saja yang menjadi faktor penyebabnya. Penetapan sampel pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah *simple random sampling*. Dalam penelitian ini populasi atau jumlah dari keseluruhan data sebesar 282, dengan mengambil sampel beberapa dari jumlah keseluruhan sebanyak 141 remaja. Penelitian ini menggunakan skala psikologis dengan menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang suatu objek. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan rumus analisis regresi dua prediktor. Untuk menguji keberartian koefisien regresi secara keseluruhan digunakan uji F

HASIL

Tabel 1.
 Kriteria Gender dan Sebaran Usia Responden

Kriteria	f	%
Perempuan	93	65,9
Laki-laki	48	34,04
Usia		
13 tahun	29	20,56
14 tahun	51	36,17
15 tahun	28	19,85

Pada tabel 1 terlihat jika jumlah responden perempuan (n = 93) lebih banyak daripada laki-laki (n = 48). Selain itu respon merupakan siswa yang duduk pada jenjang pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) dengan rentang usia antara 13-15, dengan gambaran usia yang terbanyak berada pada usia 14 tahun sebesar 36,17%. Selanjutnya untuk hasil analisis deskriptif pada masing-masing variabel diperoleh data sebagaimana pada tabel 2.

Tabel 2.
 Prosentase Tiap Variabel

Variabel	Kategori		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Intensitas Penggunaan Sosial Media	15,6 %	76,59 %	0 %
Social Envirotment	12,7 %	85,81 %	1,4 %
Fomo	1,4 %	7,99 %	91,48 %

Hasil pada tabel 2 tersebut memberikan gambaran bagaimana prosentasi masing-masing variable berdasarkan kategorisasi yang telah ditentukan. Secara umum terlihat bahwa variable intensitas penggunaan social media dan social envirotment memiliki prosentasi yang tinggi pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan social media yang dilakukan remaja berada pada kategori sedang sebesar 76,59% sedangkan yang memiliki intensitas penggunaan social media yang tinggi hanya sebesar 15,6%. Variabel social envirotmen remaja juga menunjukkan kategori yang sedang dengan prosentasi sebesar 85,81% sedangkan yang berada pada kategori tinggi hanya sebesar 12,7%. Variabel Y (*Fear of Missing Out*) menunjukkan prosentase 91,48 yang berada pada kategori rendah.

Deskripsi Data Intensitas penggunaan media sosial

Berdasarkan analisis data yang ada diketahui bahwa intensitas penggunaan social media remaja berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 76,59%, sedangkan yang berada pada kategori tinggi 15,6 %. Data ini menunjukkan bahwa remaja yang duduk di tingkat sekolah menengah pertama memiliki intensitas penggunaan sosial media yang sedang, hal ini bisa jadi dikarenakan siswa belum mendapat akses sepenuhnya untuk memiliki gadget sendiri dan penggunaan dari gadget dibatasi oleh orang tua. selain gambaran secara umum terkait intensitas penggunaan social media, peneliti memperoleh data jika beberapa aktivitas/bentuk penggunaan social media yang disukai antara lain swafoto sebesar 49,64 %, share status/indormasi sebesar 43,97% dan mencari berragam informasi terkini sebesar 39,71%. Sedangkan waktu yang digunakan untuk mengakses media social rata-rata adalah 2 kali atau setara dengan 17,58 menit) per hari dengan prosentasi sebesar 43,26%

Tabel 3.
 Prosentase Aktivitas atau Bentuk Penggunaan Social Media

aktivitas/bentuk penggunaan social media	f	%
Swafoto (<i>selfie</i>)	70	49,64
Budaya <i>share</i>	62	43,97
Mencari beragam informasi aktual terkini	56	39,71

Deskripsi Data Social Environment

Berdasarkan analisis data yang ada diketahui bahwa social envirotmen siswa berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 85,81%, sedangkan yang berada pada kategori tinggi 12,76 %. Data ini menunjukkan bahwa remaja yang duduk di tingkat sekolah menengah pertama umumnya memiliki social envirotment yang berada pada kategori sedang. Namun jika kita melihat prosentase dari masing-masing indikator diperoleh data deskriptif sebagai berikut

Tabel 4.
 Prosentase Pencapaian Per Indikator Social Environment

Indikator	Kategori		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Lingkungan sosial teman sebaya	52,48	39,71	0
Lingkungan sosial masyarakat	33,33	58,15	0
Lingkungan sosial keluarga	2,8	81,56	7,8

Tabel 4 menunjukkan bahwa social envirotment yang berasal dari teman sebaya memberikan pengaruh yang lebih tinggi pada remaja sebesar 52,48% sedangkan lingkungan masyarakat dan lingkungan keluarga menunjukkan kategori yang sedang sebesar 58,15 % dan 81,56%. Hal ini bisa dipahami dikarenakan remaja berada pada rentang usia jenjang pendidikan

sekolah menengan pertama dimana teman sebaya memberikan pengaruh yang besar pada perkembangannya.

Deskripsi Data Perilaku FoMO (Fear Of Missing Out)

Perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja dengan kategori usia 13-15 tahun menunjukkan data berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 91,48 %. Namun jika dilihat lebih lanjut berdasarkan sub indikator diperoleh informasi bahwa perilaku siswa yang tidak bisa lepas dari ponsel menunjukkan prosentase sebesar 79,43 yang berada pada kategori sedang. Beberapa remaja melaporkan bahwa ia memiliki ketakutan untuk kehilangan moment berharga dari kelompok lain sebesar 5,67% sedangkan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain menunjukkan prosentase sebesar 8,51%. Remaja yang berada pada rentang usia 13-15 tahun ternyata lebih memperdulikan kehidupan di media social sebesar 33,33%. dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Pengaruh Intensitas Penggunaan Medsos dan Social envirotment teradap Perilaku FoMO

Hasil Perhitungan regresi linier berganda dengan program SPSS dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Nilai konstan (α) sebesar 3.459 dengan tanda positif menyatakan bahwa apabila variable penggunaan medsos dan social envirotment, dianggap konstan maka nilai Y adalah 3.459. Sedangkan untuk hasil uji nilai koefisien Determinasi (R Square) pada penelitian ini. Koefisien Determinasi (R Square) bertujuan untuk mengukur seberapa besar presentase pengaruh variable independen atau bebas terhadap variable dependent atau terikat dalam satuan persen pada sebuah model regresi penelitian. Hasil uji koefisien determinasi dalam penelitian ini diketahui nilai koefisien determinasi /R Square adalah 0,642 atau sama dengan 64,2%. Angka tersebut mengandung arti bahwa variable X1 dan X2 secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variable cyberbullying (Y) sebesar 64,2%.. Sedangkan sisanya ($100\% - 64,2\% = 35,8\%$) dipengaruhi oleh variable lain diluar persamaan regresi ini atau variable yang tidak diteliti

Tabel 5.
Hasil Koefisien Determinasi (R Square) Intensitas Penggunaan Medsos dan Social Envirotment teradap Perilaku FoMO

Model Summary		
Model	R	R Square
1	.801 ^a	.642

Analisis data selanjutnya untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh setiap variable bebas terhadap variable terikat pada penelitian. dengan melakukan uji T menggunakan nilai signifikansi 5% atau 0,05. hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media social (X1) berpengaruh positif terhadap perilaku FoMO (Y). Berdasarkan table output SPSS “coefficients” di atas diketahui nilai sig intensitas penggunaan media social (X1) adalah sebesar 0,000. Karena nilai $\text{sig } 0,000 \leq \text{probabilitas } 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan Ho ditolak. Artinya ada pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan media social (X1) terhadap perilaku FoMO (Y). Sedangkan hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah Social Envirotment (X2) berpengaruh positif terhadap perilaku FoMO (Y). Berdasarkan table output SPSS “coefficients” di atas diketahui nilai sig Social Envirotment (X2) adalah sebesar 0,034. Karena nilai $\text{sig } 0,034 < \text{probabilitas } 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan Ho ditolak. Artinya ada pengaruh signifikan antara Social Envirotment (X2) terhadap perilaku FoMO (Y). Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada table 6.

Tabel 6.
 Hasil Uji T Intensitas Penggunaan Medsos dan Social Envirotment teradap Perilaku FoMO
 Coefficients^a

	Model	t	Sig.
1	(Constant)	.712	.478
	IPM	13.713	.000
	SE	2.144	.034

Tabel 5. Hasil Uji F Intensitas Penggunaan Medsos dan Social envirotment Teradap Perilaku FoMO

ANOVA ^a			
	Model	F	Sig.
1	Regression	123.796	.000 ^b
	Residual		
	Total		

Uji F dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari variable bebas terhadap variable terikat. hasilnya dalam penelitian. Berdasarkan table output SPSS Anova” diatas diketahui nilai signifikan (sig) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ maka dappat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain intensitas penggunaan medsos (X1), Sosial envirotment (X2), Fomo (X3), Regulasi Diri (X3) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku cyberbullying (Y)

PEMBAHASAN

Pengaruh Intensitas Penggunaan Social Media dengan Perilaku FoMO

Intensitas penggunaan social media memiliki pengaruh terhadap perilaku Fomo. Semakin tinggi intensitas penggunaan social media maka perilaku FoMO juga akan tinggi dan sebaliknya jika intensitas penggunaan social media rendah maka perilaku FoMO juga rendah. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan (Bloemen & De Coninck, 2020) yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial secara positif terkait dengan FoMO. FoMO (Fear of Missing Out) menjadi semacam kata kunci budaya pop dalam beberapa tahun terakhir (Classen et al., 2020). FoMO didefinisikan sebagai terlibat dengan kebutuhan untuk tetap berada di jejaring sosial agar tidak ketinggalan sesuatu di situs atau aktivitas orang lain. Selain itu, FoMO terdiri dari kecemasan tentang orang lain yang memiliki aktivitas yang bermanfaat saat mereka tidak berada di jejaring sosial (Tunc-Aksan & Akbay, 2019) (Lo Coco et al., 2020). Peningkatan konektivitas sosial yang dialami oleh individu membuka lebih banyak peluang untuk perasaan FoMO. Jaringan sosial yang lebih luas dapat mengakibatkan individu memiliki kesadaran yang lebih besar tentang kegiatan sosial yang mereka lewatkan, sehingga menghasilkan korelasi positif antara modal sosial yang dirasakan dan pengalaman FoMO. Sebaliknya, peningkatan modal sosial juga dapat mengakibatkan penurunan kemungkinan mengalami FoMO (Classen et al., 2020). Penelitian yang dilakukan (Gezgin et al., 2017) menunjukkan bahwa remaja dengan usia dibawah 21 tahun ditemukan memiliki tingkat FOMO lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Selain itu juga ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan online di jejaring sosial sepanjang hari dan penggunaan aktif media social selama tujuh jam, dan FOMO (Gezgin et al., 2017).

Media sosial adalah layanan berbasis web yang memungkinkan individu, komunitas, dan organisasi untuk berkolaborasi, terhubung, berinteraksi, dan menciptakan komunitas melalui

pembuatan, pembuatan ulang, perubahan, berbagi, dan pembentukan konten yang dibuat pengguna. Dari sudut pandang yang lebih teknologi, media social didefinisikan sebagai kelompok aplikasi berbasis Internet yang memungkinkan penciptaan konten berbasis intelektual dan teknologi Web 2.0 dan berbasis pengguna dan memungkinkan pertukaran timbal balik (Tunc-Aksan & Akbay, 2019). Lahir di dunia digital, remaja saat ini dikelilingi oleh komputer, internet, video game, ponsel atau perangkat genggam di rumah, di sekolah, dengan kata lain, dalam setiap aspek kehidupan mereka. Media sosial sangat penting untuk menyebarkan pesan, gambar, dan pengalaman. Dalam memperoleh informasi tentang apa yang terjadi di media sosial, individu mungkin sangat dipengaruhi oleh postingan, dan interaksi dengan orang lain, terutama ketika mereka tidak berpartisipasi dalam aktivitas (Argan et al., 2019). Selain itu masalah lain yang muncul terkait penggunaan media social adalah media social menyediakan platform untuk peningkatan diri dan manajemen kesan self, dimana individu dapat mengkonstruksi atau merekonstruksi citra profilnya berdasarkan nilai-nilai yang diasosiasikan dengan diri idealnya (Yin et al., 2021). Hal ini banyak dilakukan oleh remaja, dimana ia kan berusaha meninggalkan kesan yang baik pada orang lain. Praktik media sosial di kalangan remaja dapat menyebabkan mereka menjadi sasaran efek berbahaya dan berisiko, serta meningkatkan kemungkinan mereka mengembangkan kecanduan (Tunc-Aksan & Akbay, 2019).

Konstruksi FOMO telah dipastikan memainkan peran penting dalam perkembangan penggunaan ponsel yang maladaptif dan konsekuensi negatifnya bagi remaja. Coskun & Karayagiz Muslu, (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah dalam arti ketidakmampuan individu untuk mengatur penggunaan smartphone, yang pada akhirnya melibatkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Sangat menarik bahwa secara umum, efek gejala psikopatologis seperti depresi dan kecemasan menyebabkan FOMO dan konsekuensi negatif dari penggunaan perangkat seluler, tetapi lebih pada wanita (Servidio et al., 2021). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fenomena ini biasanya mengacu pada ketakutan atau kekhawatiran individu tentang kehilangan pengalaman yang memuaskan secara sosial atau pribadi yang mungkin dialami orang lain (Yildiz Durak & Seferoğlu, 2020). FoMO adalah masalah kritis yang dapat berdampak negatif terhadap hasil kerja profesional yang terkait dengan pekerjaan (Yildiz Durak & Seferoğlu, 2020).

Pengaruh Social Environment dengan Perilaku FoMO

Social environment memiliki pengaruh terhadap perilaku FoMO. Semakin tinggi pengaruh social environment maka tinggi pula perilaku FoMO sedangkan social environment yang rendah maka perilaku FoMO juga rendah. Hasil penelitian menunjukkan jika lingkungan teman sebaya memberikan peran penting dalam perilaku dan perkembangan individu. Hal ini senada dengan yang disampaikan (Wang et al., 2019) yang menyatakan bahwa hubungan siswa-siswa adalah bagian penting dari hubungan teman sebaya dan elemen kunci untuk kehidupan sehari-hari remaja, remaja mungkin menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sekelas mereka dari pada anggota keluarga mereka. Dengan demikian, secara teoritis hubungan siswa-siswa, sebagai elemen penting dalam konteks kehidupan remaja, memiliki pengaruh pada penggunaan smartphone yang bermasalah. Terhubung dengan dan diterima oleh rekan-rekan seseorang adalah yang paling penting dalam masa remaja (Casale & Fioravanti, 2020). Sedangkan penelitian yang dilakukan (Barry & Wong, 2020) menunjukkan tidak ada perbedaan dalam FoMO secara keseluruhan, terkait dengan teman dekat atau FoMO tentang anggota keluarga. Di seluruh kelompok usia, harga diri rendah dan kesepian masing-masing dikaitkan dengan tingkat FoMO yang tinggi, terutama bagi individu yang juga terlibat dalam aktivitas media sosial yang relatif lebih besar. Penelitian lain menyebutkan

korelasi positif antara kesepian dan kecanduan internet, dan korelasi negatif antara kepuasan hidup dan kecanduan internet (Demirer et al., 2013)

FoMO (*Fear of Missing Out*) telah mendapatkan perhatian luas karena hubungannya dengan media sosial dan hasil kesehatan yang negatif. FoMO telah dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan peningkatan stres, penurunan kesejahteraan psikologis, kecemasan sosial, sensitivitas penolakan, pengaruh negatif, dan keterlibatan dalam kehidupan, peningkatan risiko psikopatologi, peningkatan risiko "perilaku teknologi adiktif. Beberapa penelitian terkait dengan FoMO mengungkapkan bahwa FoMO dapat menjadi pendorong dalam keterlibatan pengguna untuk menggunakan sejumlah jejaring sosial, mengakses jejaring sosial melalui telepon seluler, dan menghadirkan kecanduan perilaku yang terkait dengan telepon seluler (Angesti & Oriza, 2018). Pembentukan konstruk FoMO berawal dari *Self Determination Theory* (SDT) yang memberikan perspektif untuk pemahaman yang lebih mendalam mengenai FoMO. Berdasarkan SDT (Przybylski, dkk, 2013), *self-regulation* yang efektif dan kesehatan secara psikologis dapat dilihat dari kepuasan pada tiga kebutuhan dasar psikologis pada individu yaitu: kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Dari kacamata teori ini, fenomena Fomo dapat dipahami sebagai buruknya *self-regulation* dan rendahnya kepuasan pada kebutuhan psikologis. (Angesti & Oriza, 2018). Lebih lanjut hasil penelitian di Samarinda menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awal kota Samarinda muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*, yaitu individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dan merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri (Akbar et al., 2019).

SIMPULAN

Fear of Missing Out (FoMO) adalah gangguan cemas ketika seseorang merasa takut dirinya tertinggal akan pengalaman baru yang dialami orang lain. Hal ini ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. Salah satu penyebab dari FoMO adalah meningkatnya durasi penggunaan jejaring sosial. Jejaring sosial digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan telah mendunia. FoMO terjadi pada semua usia, namun lebih sering ditemukan pada usia remaja dan dewasa muda karena individu. Hasil penelitian maka menunjukkan bahwa ada pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja di Kota Madiun.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdilah, I. H., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>
- Agustina, L. (2020). Pola Komunikasi Remaja Generasi Z Di Masa Pandemi Covid-19. *Voxpop*, 36–45.
- 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>
- Classen, B., Wood, J. K., & Davies, P. (2020). Social network sites, fear of missing out, and psychosocial correlates. *Cyberpsychology*, 14(3), 1–20. <https://doi.org/10.5817/CP2020-3-4>

- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- O’Connell, C. (2020). How FOMO (fear of missing out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 83–102.
- Popovac, M., & Hadlington, L. (2020). Exploring the role of egocentrism and fear of missing out on online risk behaviours among adolescents in South Africa. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 276–291. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1617171>
- Pratikto, R. G., & Kristanty, S. (2018). Literasi Media Digital Generasi Z (Studi Kasus Pada Remaja Social Networking Addiction Di Jakarta). *Communication*, 9(2), 19. <https://doi.org/10.36080/comm.v9i2.715>
- Servidio, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2021). Dark triad of personality and problematic smartphone use: A preliminary study on the mediating role of fear of missing out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168463>
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559–566. <https://doi.org/10.12973/euler.8.2.559>
- W, R. N. W., M.B.P., R. L., & Saputra, W. T. (2020). Penggunaan Media Sosial Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental menjadi penyakit dengan angka menyepelkan penting dalam beberapa dekade hanya bebas dari penyakit fisik , Sebuah studi dari The Global Burden of Disease yang dilakukan oleh IMHE (The Institute. *Ikraith-Abdimas*, 3(3), 189–197.
- Yildiz Durak, H., & Seferoğlu, S. S. (2020). Antecedents of Social Media Usage Status: Examination of Predictiveness of Digital Literacy, Academic Performance, and Fear of Missing Out Variables. *Social Science Quarterly*, 101(3), 1056–1074. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12790>
- Yunita Mansyah Lestari, Suzy Yusna Dewi, & Aulia Chairani. (2020). Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1(2), 9. <https://doi.org/10.32734/scripta.v1i2.1229>

