

## KETAKUTAN AKAN KEHILANGAN MOMEN (FOMO) PADA REMAJA KOTA SAMARINDA

1) Rizki Setiawan Akbar, 2) Audry Aulya, 3) Adra Apsari, 4) Lisda Sofia

1) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: riskysetiawanakbar@gmail.com

2) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: audryaulya@gmail.com

3) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: adraapsari.7@gmail.com

4) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda  
email: lisdasofia@yahoo.com

**ABSTRACT.** *As a generation that grew up in the era of internet and digital advances, millennial generation teenagers are teenagers who are always connected to each other. The high level of social media use in adolescents made them the most exposed group of friends, relatives and friends. This triggers them to continue to be connected with what is being done by others through cyberspace so as to cause anxiety in themselves and lead to a fear, namely fear of losing moments. This phenomenon is called FoMO (Fear of Missing Out). This study aims to find out how the stiffness will lose the moment (FoMo) in early adolescents in Samarinda city. This study uses a qualitative approach with a case study method. The method of data collection uses observation, FOMO scale interviews. The subjects and informants of this study were 8 people, namely teenagers who experienced fear of losing the moment based on the filled FO-MO scale. The results showed that the fear of loss of moment in the early adolescents of Samarinda City arose because they did not fulfill the psychological needs of relatedness and self, namely individuals who did not have closeness with others and felt uncomfortable or unable to fulfill their own desires.*

**Keywords:** *early teens, fear of missing out (fomo), teenager.*

**INTISARI.** Sebagai generasi yang tumbuh dalam era kemajuan internet dan digital, remaja generasi milenial merupakan remaja yang selalu terhubung satu sama lain. Tingginya tingkat penggunaan media sosial pada remaja tersebut membuat mereka menjadi kelompok yang paling terpapar oleh apa yang dilakukan teman, kerabat dan keluarganya. Hal tersebut memicu mereka untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya sehingga menimbulkan kegelisahan pada diri mereka dan berujung pada sebuah ketakutan, yaitu ketakutan untuk kehilangan momen. Fenomena tersebut disebut dengan FoMo (Fear of Missing Out). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana ketakutan akan kehilangan momen (FoMo) pada remaja awal di kota Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara skala FOMO. Subjek dan informan penelitian ini sebanyak 8 orang yaitu remaja yang mengalami ketakutan akan kehilangan moment berdasarkan skala FOMO yang telah diisi. Hasil penelitian 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.

**Kata kunci:** remaja awal, *fear of missing out (fomo)*, remaja.

### 1 PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir, teknologi informasi dan komunikasi (TIK) mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pesatnya perkembangan TIK menjadikan internet sebagai alat komunikasi utama yang sangat diminati oleh masyarakat. Hal inilah yang melatar belakangi perubahan teknologi komunikasi dari konvensional menjadi modern dan serba digital.

Perkembangan penggunaan media internet sebagai sarana komunikasi ini pun menjadi semakin pesat setelah internet mulai dapat diakses melalui telephone seluler dan bahkan kemudian muncul istilah telepon cerdas (*smartphone*). Dengan hadirnya *Smartphone*, fasilitas yang disediakan dalam berkomunikasi pun semakin beraneka macam, mulai dari sms, mms, chatting, email, browsing serta fasilitas sosial media.

Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual. Namun hal tersebut dapat berubah menjadi kegelisahan ketika mereka mengecek media sosialnya dan melihat berbagai keseruan yang sedang dilakukan oleh teman-teman mereka. Hal tersebut membuat mereka tidak bisa untuk berhenti memantau aktivitas orang lain di media sosial.

Keadaan seperti itu disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya (Przybylski, 2013). Fenomena FoMO semakin hangat diperbincangkan setelah JWT atau *Intelligence* mengeluarkan laporan penelitian mengenai FoMO pada tahun 2012. Dalam penelitian tersebut, FoMO di definisikan sebagai perasaan gelisah dan takut bahwa seseorang tertinggal, apabila teman-temannya sedang melakukan atau merasakan sesuatu yang lebih baik atau lebih menyenangkan dibanding apa yang sedang ia lakukan atau ia miliki saat ini. Perasaan di mana seseorang merasa begitu khawatir jika melewatkan tren yang sedang terjadi di kehidupan sosialnya.

Istilah FoMO ini diciptakan pada tahun 2004, ketika penulis Patrick J. McGinnis menerbitkan sebuah *op-ed* di *The Harbus*, majalah *Harvard Business School*, berjudul *McGinnis 'Two FO's: Social Theory* di HBS, di mana ia merujuk pada FoMO dan kondisi terkait lainnya. Pada umumnya mereka yang mengalami FoMo merasa takut ketinggalan berita terbaru, gelisah bila tidak terhubung atau mengikuti tren di dunia maya. FoMO (*Fear of Missing Out*) menjadi fenomena baru yang lahir di tengah dominasi kaum *millennials*.

FoMO merupakan sindrom kecemasan sosial yang ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski, 2013). Sebagai dampak dari perkembangan teknologi dan internet, sindrom ini telah membawa manusia pada posisi determinasi terhadap kebutuhan akan telekomunikasi. Orang yang menderita gangguan kecemasan sosial ini, mengalami perasaan rendah diri, penghinaan dan depresi karena takut dihakimi oleh orang lain. Hasil studi yang dilakukan pada Februari-Mei 2017 oleh RSPH (*Royal Society of Public Health*), yaitu sebuah lembaga independen untuk kesehatan masyarakat di Britania Raya, Inggris yang menyatakan bahwa survei tersebut menyebutkan ada sekitar 40% pengguna media sosial mengidap penyakit

FoMO. FoMo telah diteliti secara mendalam dan dipublikasikan di jurnal *Computers in Human Behaviour* pada 2013 lalu, dari hasil penelitian yang dilakukan pada saat itu menunjukkan bahwa sampel objek di bawah usia 30 tahun memiliki kecenderungan tertinggi mengalami FoMO. Selain itu, uniknya perempuan disebut lebih banyak mengalami FoMO daripada laki-laki.

Hasil Survei FoMO yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (*Australian Psychological Society*) atau disingkat APS menunjukkan bahwa remaja rata-rata 2,7 jam per hari. Prevalensi FoMO pada remaja adalah 50%, sedangkan pada kelompok dewasa adalah 25%. Penelitian ini juga menemukan bahwa, remaja secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami fenomena FoMo dibandingkan kelompok dewasa. Artinya, media sosial sangat berpengaruh pada remaja dalam pembentukan identitas diri.

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyatakan bahwa mereka yang mengalami FoMO di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan, mood, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata. Keterikatan dengan media sosial tertentu sampai menimbulkan fenomena FoMO menjadi sangat berbahaya karena individu bisa berperilaku irasional untuk mengatasi FoMO-nya, misal untuk terus melakukan pemantauan obsesif terhadap media sosial saat mengemudikan kendaraan. Bagi individu semacam ini terasa tidak bisa terpisahkan sedikitpun dari *smartphone* dan media sosial sasaran, dan merasa galau jika tidak tahu berita terbaru atau bila ada teman yang mempertanyakan mengapa ia tidak tahu berita terbaru. Konsekuensi negatif dari FoMO bagi remaja adalah masalah identitas diri, kesepian, gambaran diri negatif, perasaan inadkuat, perasaan terpinggirkan, dan iri hati.

Situs media sosial telah menjadi faktor yang berkontribusi besar terhadap sensasi FoMO. Orang mengembangkan perasaan dan emosi negatif dari situs media sosial karena iri terhadap postingan dan kehidupan orang lain. Media sosial telah menciptakan tempat yang mudah diakses dan pusat bagi orang-orang yang *update* untuk mencari tahu apa yang dilakukan orang lain pada saat itu. Peneliti di dua Universitas Jerman melihat data *Facebook* dan menemukan bahwa orang-orang memiliki perasaan negatif ketika menggunakan media sosial karena mereka melihat kehidupan yang tampaknya "sempurna" dari teman-teman mereka. Orang-orang yang mengalami FoMO lebih cenderung menggunakan situs media sosial karena mereka merasa perlu untuk selalu "tetap terhubung." Sebelum

media sosial dan ponsel muncul, orang biasanya hanya tahu apa yang dilakukan teman-teman mereka dengan berada bersama mereka. Namun saat ini, orang dapat mencari apa yang mereka lewatkan dengan mengklik tombol.

Ada beberapa fenomena di Indonesia mengenai FoMO yang berujung tragis. Pada tahun 2016 lalu seorang siswa SMP tewas akibat berfoto selfie, siswa SMP yang berusia 15 tahun tersebut tewas akibat jatuh usai selfie dari lantai lima di sebuah gedung kosong peristiwa tersebut terjadi di Koja, Jakarta Utara, selain kasus tersebut, ada juga kasus seorang wanita asal Florida, meninggal akibat terpeleset di Grand Canyon, beberapa saat setelah posting foto Instagram. Wanita tersebut datang untuk hiking bersama kedua temannya, jatuh dari ketinggian sekitar 120 meter. Wanita tersebut mengunggah foto di akun Instagramnya, ia sedang duduk di tepian sebuah tebing menikmati pemandangan. Usai mengunggah foto tersebut, wanita tersebut terpeleset di daerah yang dikenal dengan nama Ooh Aah Point, yang merupakan titik populer untuk berfoto. "Dia akan meninggalkan tempat itu untuk bergantian dengan orang lain. Namun, dia terpeleset dan jatuh ke belakang langsung ke dalam jurang.

Seperti yang dijelaskan pada penelitian *Psychology Today* yang mengungkapkan bahwa konsekuensi negatif dari FoMO termasuk didalamnya adalah masalah identitas diri, kesepian, citra negatif, perasaan tidak mampu secara pribadi, dan kecemburuan. Untuk menangani hal tersebut seseorang tidak harus meninggalkan media sosial mereka, tetap terhubung dengan orang-orang yang mengalami hal yang sama juga penting, agar seseorang tidak merasa sendirian, dan dalam hal tersebut tentu merupakan suatu hal yang baik. Kuncinya adalah bagaimana seseorang dapat menggeser pola pikirnya, menyadari bahwa fase kehidupan tidak hanya satu ukuran dan tidak semua hal akan cocok dengan diri masing-masing individu. Intinya bagaimana seseorang dapat mendefinisikan kesuksesan dan kebahagiaan dengan baik.

## 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Media Sosial

Menurut Juliasih dalam Kristanto (2011) media sosial adalah media yang sering disebut sebagai media *online* dimana dapat mewakili para penggunanya untuk saling berinteraksi dengan sesamanya di dunia luar baik yang dikenal maupun tidak. Media sosial menurut Dailey (2009) adalah konten *online* yang

dibuat menggunakan teknologi penerbitan yang sangat mudah diakses dan terukur.

### 2.2 Ketakutan Akan Kehilangan Momen

Secara sederhana *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen. Ketakutan akan kehilangan momen adalah konstruksi sosial yang memeriksa apakah seseorang khawatir bahwa mereka kehilangan pengalaman yang orang lain miliki, dan kami memeriksa hubungan ini dengan keprihatinan mereka atas kegiatan yang hilang dalam kebudayaan mereka (Hetz, 2015).

### 2.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana pengaruh ketakutan akan kehilangan momen atau *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap seseorang ?
2. Bagaimana kaitannya antara ketakutan akan kehilangan momen atau *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan media sosial ?
3. Bagaimana dampak yang ditimbulkan dari ketakutan akan kehilangan momen atau *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap seseorang?

## 3 METODE PENELITIAN

### 3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2013). Moleong (2012), mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lainlain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

### 3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian dilakukan. Lokasi penelitian untuk penelitian ini yaitu Kota Samarinda,

### 3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian harus ditata sebelum peneliti siap untuk mengumpulkan data. Sumber data yang dipilih juga mempertimbangkan beberapa persyaratan. Sebagaimana yang dikemukakan Spradley (2007),

sampel sebagai sumber data atau informan sebaiknya memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Mereka yang menguasai atau memahami sesuatu melalui proses enkulturasi, sehingga itu bukan sekedar diketahui, tetapi juga dihayati.
2. Mereka yang tergolong masih sedang berkecimpung atau terlibat pada kegiatan yang tengah diteliti.
3. Mereka mempunyai waktu yang memadai untuk diminta informasi.
4. Mereka yang tidak cenderung menyampaikan informasi hasil “kemasannya” sendiri.
5. Mereka yang pada mula tergolong “cukup asing” dengan peneliti sehingga lebih mengarahkan untuk dijadikan semacam guru atau narasumber.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penentuan subjek penelitian dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan secara jelas dan mendalam. Adapun kriteria subjek tersebut meliputi:

1. Aktif di sosial media.
2. Memiliki ketakutan akan kehilangan momen berdasarkan hasil kategorisasi skala FoMo.
3. Tidak memiliki gangguan komunikasi (untuk kepentingan wawancara).
4. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh.

Sampel yang akan dijadikan subjek harus memiliki tingkat kategori FoMo tinggi dan sangat tinggi. Adapun distribusi sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Subjek Penelitian**

No.	Inisial Sampel	Total Skoring Skala
1.	P	35
2.	CP	39
3.	DM	37
4.	AR	37

Berdasarkan table diatas, terdapat empat subjek dengan tingkat FoMo dengan kategori tinggi dan sangat tinggi

Adapun informan merupakan teman dekat dari subjek memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Telah mengenal subjek sejak lama.
2. Tidak memiliki gangguan komunikasi (untuk kepentingan wawancara).
3. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh.

Berdasarkan hasil diatas maka dalam penelitian ini jumlah keseluruhan subjek dan informan sebanyak 8 orang.

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan pada penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan skala

*Fear of Missing Out* yang digunakan dibuat oleh Przybylski et al pada tahun 2013. Skala FoMo terdiri dari 10 aitem pernyataan bahasa Indonesia yang telah divalidasi isi dan dirubah redaksionalnya setelah pelaksanaan uji coba dengan realibilitas sebesar 0,74 atau reliabel. Jawaban skala terdiri dari 5 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subjek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut dalam satu minggu terakhir. Selanjutnya skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat gejala FoMo pada individu tersebut.

Cara penilaian FoMo adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban sebagai berikut:

A	B	C	D	E
↓				↓
Sangat Tidak Sesuai dengan Diri Anda				Sangat Sesuai dengan Diri Anda

Skala terdiri dari satu kelompok aitem bagi setiap aspek atau gejala yaituaitem yang mendukung (*favorable*) saja Rentang skor dalam skala ini dari 1-5. Pada aitem *favorable* sistem penilaiannya yaitu: A=0, B=1, C=2 D=3, dan E=4. Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang sudah terstandarisasi, seperti pada tabel berikut:

**Tabel 2. Norma Penilaian Fear of Missing Out Scale (FoMo)**

SKOR	KETERANGAN
≥39	FoMo Sangat Tinggi
33-38	FoMo Tinggi
26-32	FoMo Sedang
20-25	FoMo Rendah
<20	FoMo Sangat Rendah

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala FoMo, berarti semakin sering dan tinggi individu mengecek telepon genggam untuk mengetahui apa yang dilakukan rekan individu.

### 3.5 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain (Sugiyono, 2016).

Gay (2011) mengungkapkan bahwa analisis data merupakan upaya peneliti kualitatif untuk meringkas

data yang dikumpulkan secara akurat dan dapat diandalkan. Adapun tiga prosedur dalam perolehan data, yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan *conclusion drawing/verification*.

### 3.6 Teknik Keabsahan Data

Yin (2014) mengajukan empat kriteria keabsahan data yang diperlukan dalam suatu penelitian pendekatan kualitatif. Empat hal tersebut adalah sebagai berikut:

#### 3.6.1 Keabsahan Konstruk

Keabsahan bentuk batasan berkaitan dengan suatu kepastian bahwa yang berukuran benar-benar merupakan variabel yang ingin diukur. Keabsahan ini juga dapat dicapai dengan proses pengumpulan data yang tepat. Salah satu caranya adalah dengan proses triangulasi, yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu.

Menurut Sugiyono (2014), terdapat tiga jenis triangulasi, yakni:

- a. Triangulasi Sumber  
Triangulasi sumber untuk mengkaji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.
- b. Triangulasi Teknik  
Triangulasi teknik untuk mengkaji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misal data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi dan dokumentasi.
- c. Triangulasi Waktu  
Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di siang hari pada saat narasumber tidak sibuk dengan orang yang ingin berobat, belum banyak masalah akan memberikan data yang lebih valid sehingga kredibel. Pengujian keabsahan data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi, atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang hingga sampai ditemukan kapasitas datanya.

#### 3.6.2 Keabsahan Internal

Keabsahan internal merupakan konsep yang mengacu pada seberapa jauh kesimpulan hasil penelitian

menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. Keabsahan ini dapat dicapai melalui proses analisis dan interpretasi yang tepat. Aktivitas dalam melakukan penelitian kualitatif akan selalu berubah dan tentunya akan mempengaruhi hasil dari penelitian tersebut. Walaupun telah dilakukan uji keabsahan internal, tetap ada kemungkinan munculnya kesimpulan lain yang berbeda.

#### 3.6.3 Keabsahan Eksternal

Keabsahan eksternal mengacu pada seberapa jauh hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada kasus lain. Walaupun dalam penelitian kualitatif memiliki sifat tidak ada kesimpulan yang pasti, penelitian kualitatif tetapi dapat dikatakan memiliki keabsahan eksternal terhadap kasus-kasus lain selama kasus tersebut memiliki konteks yang sama.

#### 3.6.4 Reliabilitas

Dalam penelitian ini, keajegan mengacu pada kemungkinan peneliti selanjutnya memperoleh hasil yang sama apabila penelitian dilakukan sekali lagi dengan subjek yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa konsep keajegan penelitian kualitatif selain menekankan pada desain penelitian, juga pada cara pengumpulan data dan pengolahan data.

## 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan teknik wawancara sebagai metode pengumpulan data. Menurut Arikunto (2014) wawancara adalah perbincangan yang menjadi sarana untuk mendapatkan informasi tentang sesuatu dengan tujuan adanya penjelasan atau pemahaman. Hasil wawancara merupakan suatu laporan subjektif tentang sikap seseorang terhadap lingkungan dan terhadap dirinya sendiri.

Wawancara dilakukan terhadap subjek dan informan. Ketika melakukan wawancara dengan subjek penelitian, peneliti mencoba berinteraksi dan menanyakan pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian kepada subjek untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat mengenai apa yang hendak diungkap dalam penelitian ini.

**Tabel 3. Subjek dan Informan yang Diwawancarai**

No.	Subjek dan Informan	Tanggal Wawancara	Tempat Wawancara
1.	Subjek CP	05 Juni 2018	Rumah Subjek
2.	AR	05 Juni 2018	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
3.	DM	05 Juni 2018	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
4.	P	06 Juni 2018	Tempat Kerja Subjek
5.	Informan AZ	05 Juni 2018	Fakultas Ekonomi dan Bisnis
6.	AS	05 Juni 2018	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
7.	SN	05 Juni 2018	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
8.	SF	06 Juni 2018	Tempat Kerja Subjek

**4.1.1 Ketakutan akan Kehilangan Momen**

1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Berdasarkan hasil wawancara semua subjek, ketakutan akan kehilangan momen dapat terjadi bila seseorang tidak memiliki kedekatan yang cukup baik terhadap orang lain di lingkungannya, yakni tidak memiliki teman atau sahabat yang dekat di dalam dunia nyata untuk dapat di ajak berbagai, bercerita, dan menghabiskan waktu bersama. Adapun teman yang dimiliki hanya sekedar teman biasa yang terkadang asik dengan dirinya sendiri tanpa menghiraukan orang lain. Hal tersebut yang menjadi alasan mengapa seseorang dapat mengalami ketakutan akan kehilangan momen sehingga orang-orang yang mengalami hal tersebut akan menghibur dirinya sendiri dengan membuka media sosial miliknya dan mencari apa yang dirinya sukai.

2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Ketakutan akan kehilangan momen disebabkan oleh adanya perasaan tidak nyaman di dalam diri seseorang, artinya bila seseorang merasa sedang bosan dengan hal-hal yang terjadi atau rutinitas yang dianggap kurang menarik yang menyebabkan seseorang tersebut mengalami ketakutan akan kehilangan momen, karena ada banyak hal yang dapat dilihat dan dibaca termasuk postingan orang lain di media sosial, juga seseorang yang tengah merasa penasaran akan suatu hal yang menjadi daya tariknya untuk memuaskan rasa penasaran akan hal tersebut, dan saat seseorang sedang beresedih dan memilih media sosial untuk menghibur dirinya dengan cara memposting foto, status, atau video dan melihat postingan orang lain di beberapa media sosial.

Secara rinci, beberapa aspek dari variabel Ketakutan akan Kehilangan Momen yang umum maupun khusus dikemukakan oleh keempat subjek dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

**Tabel 4. Hasil Wawancara Ketakutan akan Kehilangan Momen**

Ketakutan akan Kehilangan Momen	Umum		Khusus		
	Subjek CP, DM, AR, dan P	Subjek CP	Subjek DM	Subjek AR	Subjek P
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i>	Tidak memiliki kedekatan terhadap orang lain	• Tidak mempunyai teman dekat di dunia nyata	• Tidak mempunyai orang dekat sehingga menghibur diri dengan membuka media sosial	• Jika bersama teman, tapi teman tersebut asik dengan dirinya sendiri • Di kehidupan nyata tidak mempunyai banyak teman dan rata-rata tidak dekat	• Saat sedang <i>hangout</i> , teman yang lain sibuk dengan <i>handphone</i> masing-masing
Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan <i>self</i>	Kurangnya rasa nyaman terhadap diri sendiri	• Subjek merasa bosan karena tidak ada kerjaan • Melihat dan komen postingan teman tentang makanan karena penasarannya	-	• Melihat postingan tentang barang yang diinginkan	• Membuka instagram saat sedang bosan • Memposting quote-quote saat sedang galau, sedih, atau marah • Menonton video di instagram atau • Belum memiliki alat <i>make up</i> yang diinginkan

### 4.1.2 Hasil Skala FoMO

Adapun hasil dari skala FoMO yang telah diberikan kepada subjek dapat dilihat dari tabel berikut ini:

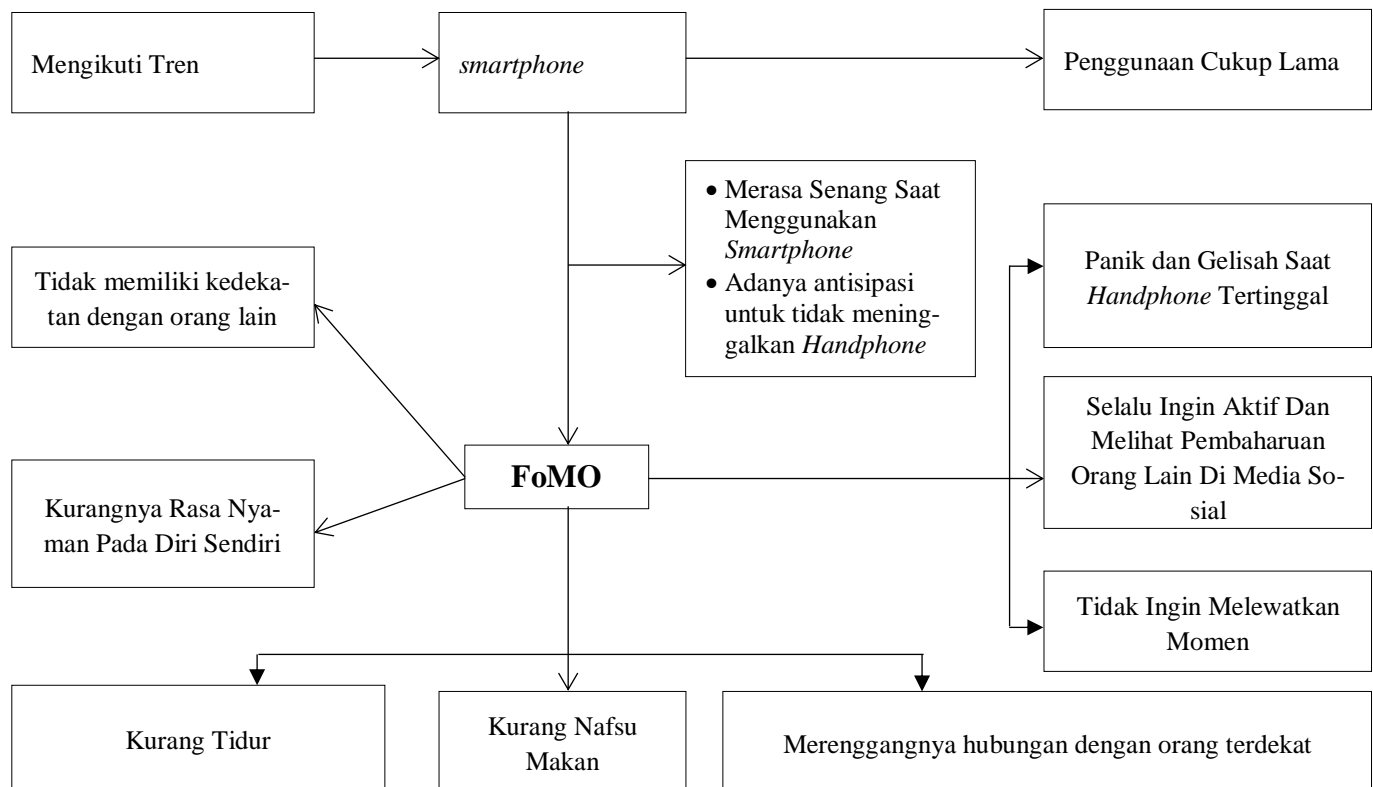
**Tabel 5. Hasil Skala FoMO**

No.	Subjek	Total Skor	Keterangan
1.	P	35	FoMO Tinggi
2.	CP	39	FoMO Sangat Tinggi
3.	DM	37	FoMO Tinggi
4.	AR	37	FoMO Tinggi

Pada subjek P, total skor berjumlah 35 dengan kategori FoMO tinggi, subjek CP memiliki total skor 39 dengan kategori FoMO sangat tinggi, lalu subjek DM

dengan total skor 37 memiliki kategori FoMO tinggi, dan terakhir subjek AR memiliki total skor berjumlah 37 dengan kategori FoMO tinggi.

### 4.1.3 Diagram Pernyataan Wawancara



## 4.2 Pembahasan

Keberadaan *smartphone* pada saat ini memicu banyak kalangan untuk selalu aktif dalam media sosial. Ditambah banyaknya aplikasi media sosial yang ada, seperti Instagram, WhatsApp, Line, Facebook, Twitter, Snapchat, dan Youtube membuat banyak orang yang berlomba-lomba untuk eksis. Penelitian yang dilakukan (Ayas & Mehmet, 2007) juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecanduan internet terhadap depresi dan kesendirian serta kurangnya korelasi antara kecanduan internet dengan *self-esteem*. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kecanduan internet maka semakin mungkin individu mengalami gangguan depresi dan kesendirian.

Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan FoMO atau *Fear of Missing Out*. FoMO didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan

momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya. FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui dunia maya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, (2013) menyebutkan bahwa FoMO menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu lain.

Menurut Abel (2016) seseorang dapat dikatakan FoMO apabila ia mengalami gejala-gejala seperti tidak dapat melepaskan diri dari ponsel, cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosial, lebih mementingkan berkomunikasi dengan rekan-rekannya di media sosial, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, dan selalu ingin eksis dengan men-share setiap kegiatannya dan merasa depresi jika

sedikit orang yang melihat akunnya. Hal tersebut sesuai dengan semua pernyataan subjek yang kami teliti, bahwa mereka merasa tidak dapat lepas dari *smartphonen* miliknya, selalu mengecek media sosial, selalu memposting mengenai apapun, seperti kegiatan, hal-hal yang disukai, perasaan yang sedang dirasakan, dan moment yang dianggap berharga dan tidak boleh dilewatkan.

Dari subjek yang kami teliti, mereka menjelaskan bahwa durasi dalam menggunakan *smartphone* cukup lama dan hampir setiap saat, seperti saat sebelum makan, saat sedang *hang out*, saat kuliah, saat bekerja, dan sebelum tidur. Ada beberapa hal yang mempengaruhi hal tersebut dapat terjadi, di antaranya adalah merasa takut jika berjauhan dengan ponsel karena mereka tidak ingin terlambat mendapatkan informasi terbaru dari media sosial dan adanya perasaan senang dan gembira saat membuka media sosial dan melihat informasi atau postingsn dari orang lain. Hal tersebut serupa seperti yang dinyatakan oleh subjek AR yang menyatakan bahwa dirinya merasa sangat senang bila postingan miliknya mendapatkan *like* dan *comment* dari temannya yang ada di dunia maya, ia merasa sebagai orang yang sudah terkenal jika ia memiliki banyak *like*. Subjek DM juga mengatakan hal yang kurang lebih sma, bahwa menurutnya media sosial sudah seperti kebutuhan pokok bagi dirinya, yang merupakan salah satu sumber kesenangan setiap ia membuka media sosialnya.

Subjek CP pun menuturkan bahwa salah satu alasan yang membuatnya kerap menggunakan media sosial dan takut akan kehilangan momen adalah, ia tidak memiliki teman dekat atau sahabat dalam dunia nyata yang dapat ia ajak untuk berbagi kisah atau bercerita mengenai keseharian, perasaan atau momen-momen yang berharga. Selain itu, terkadang subjek CP juga merasa bosan karena tidak ada kegiatan yang bisa dilakukan serta merasa penasaran dengan suatu makanan yang belum ia coba sehingga hal tersebut menjadi alasan untuk ia selalu aktif dan bermain media sosial. Tidak jauh berbeda, subjek AR pun mengatakan bahwa dikehidupan nyata ia tidak memiliki banyak teman dekat atau sahabat, meskipun ia sedang bersama dengan temannya, tetapi kebanyakan temannya tersebut asik dengan dirinya sendiri, subjek AR juga sangat suka melihat barang-barang yang ia suka namun belum dapat ia miliki, sehingga hal tersebut yang memicu subjek untuk selalu aktif dan takut akan kehilangan momen di media sosial. Selanjutnya pada subjek P yang bercerita bahwa biasanya ia bermain media sosial jika temannya tengah sibuk dengan *handphone* masing-masing, selain itu subjek P juga sering membuka

media sosial saat merasa sangat bosan, saat sedang sedih dan mencurahkan perasaannya melalui postingannya melalui Instagram dan Whatsapp miliknya, subjek juga menjelaskan bahwa ia menggunakan Instagram dan youtube untuk menonton video tentang tutorial dan *review makeup*. Lain halnya dengan subjek DM, yang takut akan kehilangan momen dan kerap membuka media sosial hanya karena tidak memiliki orang dekat, sehingga menghibur dirinya dengan membuka media sosial tersebut. Hal tersebut terkait dengan aspek dari ketakutan akan kehilangan momen atau *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* atau kedekatan akan individu lain, yang berarti bahwa kurangnya kedekatan individu terhadap individu atau kelompok sosial yang lain dan aspek lainnya yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* atau diri sendiri, yang berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competenc* merupakan kemampuan untuk secara efektif dalam bertindak dan berinteraksi dengan lingkungannya dan *autonomy* adalah pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan, dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara, dan mengakhiri keterlibatan perilaku.

Dari penggunaan media sosial yang berlebihan, akan menyebabkan beberapa dampak negatif untuk diri individu itu sendiri. Sperti yang dikemukakan oleh Abel (2016) bahwa dampak atau efek buruk tersebut yakni tidak puas dengan kehidupan sendiri, menggunakan *gadget* saat berjalan dan berkendara, tidak bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata, gangguan tidur dan mengabaikan kehidupan pribadi. Pernyataan tersebut diperkuat oleh pernyataan subjek DM yang menjelaskan bahwa dampak negatif dari ketakutan akan kehilangan momen yaitu timbulnya perasaan iri terhadap postingan orang lain yang hal tersebut membuat dirinya menganggap bahwa kehidupan orang lain lebih bagus dan bahagia dari pada apa yang ia miliki untuk saat ini, ia juga mengaku bahwa adanya media sosial membuatnya banyak ikut campur didalam hidup orang lain baik orang yang ia kenal ataupun orang yang ia tidak kenal. Pernyataan selanjutnya oleh subjek AR yang menjelaskab bahwa dampak negatif bagi dirinya dari adanya ketakutan akan kehilangan momen yaitu terganngunya waktu untuk tidur, hilang atau berkurangnya nafsu makan, bahkan hubungan dirinya dengan keluarganya menjadi kurang dekat. Begitupun dengan yang dijelaskan oleh subjek P, yaitu salah satu dampak yang ia rasakan dari ketakutan akan kehilangan momen yaitu, berkurangnya nafsu makan hal tersebut dikarenakan jika ia bermain media sosial ia tidak merasakan lapar



karena merasa lebih asik dengan dunia maya, selain itu ia juga mengatakan bahwa waktu tidurnya terganggu karena saat sedang asik dengan media sosial yakni mengobrol dengan temannya melalui Whatsapp atau menonton Youtube dan membuka instagram ia akan lupa waktu seperti saat ia sedang bekerja membuat pekerjaannya menjadi tertinggal. Menurut JWT Intelligence (2012) FoMO dipengaruhi oleh enam faktor pendorong yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, *social one-upmanship*, topik yang disebar melalui *hashtag*, kondisi deprivasi relatif, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan oleh subjek CP yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang membuatnya membuka media sosialnya dikarenakan adanya *live* dari akun Instagram yang subjek ikuti,

## 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ketakutan akan kehilangan momen muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, yaitu individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain.
2. Ketakutan akan kehilangan momen muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*, yaitu individu yang merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri.
3. Media sosial dapat menyebabkan seseorang mengalami gejala *Fear of Missing Out*.
4. Dampak yang ditimbulkan dari ketakutan akan kehilangan momen yang dialami seseorang antara lain tidak peduli terhadap diri sendiri dan sekitar, karena sibuk dengan *smartphone*, terganggunya waktu tidur, terganggunya waktu makan, tidak dapat sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata, dan cenderung merasa kurang dengan apa yang telah ia miliki.

### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Subjek sebaiknya mengetahui bagaimana gejala, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta dampak dari *Fear of Missing Out* agar dapat melakukan pencegahan dan mengurangi gejala pada diri sendiri.
2. Dalam penelitian ini terdapat berbagai keterbatasan, sehingga untuk penelitian lain yang akan melakukan penelitian dengan variabel terkait dapat mempertimbangkan lokasi penelitian dan subjek yang akan diteliti.

## 6 DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out. Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research – First Quarter*, 14 (1): 47-65.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chris, B. (2010). *Social Media: Tactic and Tips to Develop Your Business Online*. John Willey & Sons.
- Creswell, W. J. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar,
- Dailey, P. R. (2009). *Social Media: Finding Its Way into Your Business Strategy and Culture*. Burlington: Linkage.
- Gay, L. R., Mills, G. E. & Airasian, P. W. (2011). *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications, Tenth Edition*. Pearson, New Jersey.
- Herman, D. (2012). *Buku Ajar asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use And The Fear Of Missing Out (Fomo) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*. 47(4) : 259-272.
- Iskandar. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: .GP Press.
- Kristanto, A. (2011). *Perancangan Sistem Informasi dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Andi.
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
- Poerwandari. (2013). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHan, C. R., & Gladwell, V.(2013). Motivational, Emotional and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out. *Computer in human behavior*. 29(4) : 1841-1848.
- Spradley, J. P. (2007). *Metode Etnografi Edisi II*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Subana, M. dan Sudrajat. (2009). *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sumini.(2018). Neuro-Lingusitic Programming (Nlp) Based Counseling Sebagai Solusi Untuk Mereduksi Efek Fomo (Fear Of Missing Out)

- Pada Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 7(1): 109-116.
- Tresnawati, F.R. (2016). Hubungan antara *The Big Five Personality Traits* Dengan *Fear Of Missing Out About Social Media* pada Mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 8(3):179-185.
- Yin, R. K. (2014). *Studi Kasus Desain dan Metode*. Jakarta.: Rajawali Pers.
- Yuliawan, T.P. (2010). *NLP: The Art of Enjoying Life*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Zarella. (2010). *The Social Media Marketing Book*. Oreilly Media. USA.