Jurnal Psikologi Karakter, 4 (2), Desember 2024, Halaman: 464 – 468
Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa.
Available Online at https://journal.unibos.ac.id/jpk
DOI: 10.56326/jpk.v4i2.3537

Gambaran *Fear of Missing Out* pada Remaja Akhir di Kota Makassar

Description of Fear of Missing Out in Latest Adolescent in Makassar

Aisyah Nurul Suci*, Patmawaty Taibe, Arie Gunawan H. Zubair
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Email: aisyah_nurul@icloud.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran di dalam *Fear of Missing Out* pada remaja di kota Makassar. Teori yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori Weggman, dkk (2017). *Fear of Missing Out* perasaan cemas ketika merasa kehilangan momen berharga atau tidak ikut serta dalam aktifitas di media sosial. Responden dalam penelitian ini sebanyak 402 yang merupakan remaja akhir di kota Makassar dengan menggunakan teknik *purposive sampling.* Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing Out* yang telah dimodifikasi oleh Siregar, (2019) berdasarkan teori dari Weggman, dkk (2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran *Fear of Missing Out* pada remaja akhir di Kota Makassar berada pada kategori sedang dengan persentase 62,2% atau sebanyak 250 remaja akhir.
Kata kunci : *Fear of Missing Out,* Trait-*FoMO,* State-*FoMO,* Remaja akhir

Abstract

This research study aims to determine the description of Fear of Missing Out in adolescents in Makassar city. The theory used in this study uses the theory of Weggman, et al (2017). Fear of Missing Out feeling anxious when you feel you are missing precious moments or not participating in activities on social media. Respondents in this research were 402 who were late adolescents in the city of Makassar using a purposive sampling technique. Data collection in this research uses the Fear of Missing Out scale which has been modified by Siregar, (2019) based on theory from Weggman, et al (2017). The results of this research indicate that the description of Fear of Missing Out in late adolescents in Makassar City is in the moderate category with a percentage of 62.2% or as many as 250 late adolescents.

Keywords*: Fear of Missing Out, Trait-FoMO, State-FoMO, Latest Adolescent*

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, kegunaan internet dalam kehidupan masyarakat semakin penting serta mempengaruhi perkembangan teknologi dunia. Kebutuhan masyarakat akan internet semakin hari semakin meningkat dalam tahun ke tahun. Melalui perkembangan internet, pilihan komunikasi pun menjadi lebih beragam *WhatsApp, Instagram, Line dan Tiktok.* Kenaikan pengguna internet juga terjadi di Indonesia. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa internet Indonesia (APJII) Pengguna media sosial berkembang dari orang dewasa, menyebar ke orang tua, anak-anak, namun pengguna terbanyak adalah remaja. Hurlock (2011) menjelaskan bahwa Masa remaja merupakan transisi masa anak-anak ke masa dewasa yang dimulai dengan remaja awal (12-14 tahun), kemudian masa remaja tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

Hasil survei ini juga menunjukkan Sebagian besar pengguna media sosial berusia antara 18-24 tahun dengan presentasi sebesar 33%. Salah satu kelompok yang berada rentang usia ini merupakan remaja. Remaja paling tertarik menggunakan media sosial agar tetap menjalin hubungan dengan teman-teman, berbagi, serta membuat video, gambar, dan cerita. data dari *We are social Hootsuite* (2019) menunjukan bahwa meningkatnya jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia menjadi 130 juta pengguna atau 48% dari jumlah penduduk Indonesia, pada januari 2019. Data ini meningkat sebesar 20% dari data

sebelumnya dan ada 150 juta orang menggunakan media sosial atau sekitar 56% dar penduduk Indonesia.

Setyowati (2020) menjelaskan bahwa pada awalnya media sosial dimanfaatkan oleh masyarakat umum hanya sebatas untuk menyambung silaturahmi antar teman, maupun keluarga yang sudah terpisah baik karena sekolah. Namun, seiring dengan berkembangnya fasilitas media sosial serta semakin banyaknya pengguna dari media sosial tersebut. Media sosial digunakan sebagai perantara untuk menyalurkan gagasan mereka kepada publik. Di dalam media sosial memungkinkan penggunanya mempresentasikan diri, berinteraksi, bekerja sama, serta berkomunikasi dengan individu lainnya Mayfield (2008). Remaja menggunakan media sosial sebagai sumber informasi, dengan menggunakan media sosial remaja mempunyai kelompok sosial sehingga tidak ketinggalan informasi yang sedang tren (Mahendra, 2017)**.**

Di balik kegunaannya untuk mempermudah masyarakat dalam mengakses informasi dan berinteraksi dengan pengguna lain, penggunaan media sosial yang berlebih dan membuat ketagihan sehingga adanya ketakutan akan kehilangan sesuatu hal itu dapat menimbulkan dampak negatif. Sriwilai & Charoensuk mongkol (2016) Individu yang tidak dapat mengontrol perilakunya terhadap penggunaan media sosial mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas lain seperti bekerja atau belajar karena selalu ingin membuka media sosial sehingga memunculkan perilaku terus menerus mengecek *handphone.*

Ketakutan akan kehilangan serta adanya keinginan untuk terus terhubung dengan individu lain dan tidak dapat dipisahkan dari *handphone*, hal tersebut dalam ilmu Psikologi dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out*. Wegmann, Oberst, Stodt, & Branda (2017) mengemukakan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan sesuatu yang lebih erat sehingga dapat mencerminkan kecenderungan pribadi tertentu, tetapi juga pemahaman khusus tentang ketakutan akan kehilangan momen yang terjadi secara *online*.

Fear of Missing Out berdampak pada banyak hal mulai dari suasana hati, sulit tidur dan kepuasan diri rendah. Przybylski, dkk (2013) menyatakan bahwa mereka yang *Fear of Missing Out* di media sosial justru merasa puas dengan kebutuhannya. Kecanduan media sosial dalam hal ini dapat menimbulkan rasa takut yang berbahaya dan menyebabkan seseorang berperilaku irasional untuk memuaskan ketakutannya akan *Fear of Missing Out*. Misalnya, seseorang tersebut terus memantau di media sosial meskipun saat sedang berkendara. Orang ini merasa bahwa dirinya tidak mampu lepas dari media sosial serta merasakan kegalauan ketika tidak dapat melihat berbagai aktivitas maupun informasi terbaru. Dalam penelitian Abel (2016) terdapat dampak yang ditimbulkan dari *Fear of Missing Out* jika remaja tidak dapat melepaskan diri dari *smartphone*. *Fear of Missing Out* tidak hanya khawatir ketika dia tidak memeriksa akun media sosialnya. Selain itu ia mengutamakan komunikasi dengan teman-temannya di media sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui bahwa fenomena *Fear of Missing Out* saat ini banyak terjadi di kalangan remaja khususnya remaja akhir sehingga dapat diasumsikan bahwa media sosial akan mempermudah pengguna mengakses tentang berbagai informasi, percakapan di media sosial yang mengakibatkan pengguna mengalami *Fear of Missing Out*. Dari fenomena yang dipaparkan diatas maka peneliti mengambil sebuah judul "*Fear of Missing Out* pada Remaja akhir di Kota Makassar."

METODE PENELITIAN

Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 402 remaja akhir yang ada di kota Makassar sebagai responden, dengan jumlah reponden perempuan sebanyak 327 dan responden laki-laki sebanyak 75, berusia 17-21 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan model sampel *purposive sampling.*

Instrumen penelitian

Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini adalah dengan menyebarkan skala penelitian secara online berbentuk *google form* dengan kriteria subjek yang telah ditentukan. Skala dalam penelitian ini skala yang dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya Siregar (2022). Skala ini meninjau teori dari Weggmann et al (2017) Format skala disusun menggunakan model *Likert* terdiri dari dua aspek yaitu, *Trait*-FoMO dan *State*-FoMO. Skala ini berjumlah 12 item dengan reliabilitas sebesar 0.833 yang berarti mampu digunakan untuk mengukur *fear of missing out* dengan baik.

Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran tentang data variabel yang diperoleh dari kelompok subjek dan tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis (Azwar,2017). Statistik deskriptif

bertujuan untuk mendeskripsikan data demografi, rata-rata, nilai data tertinggi dan terendah, dan pencarian standar deviasi semua dikenai analisis frekuensi. Selain itu tinggi, sedang, rendah dikembangkan sebagaia kriteria standar.

INSTRUMEN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan alat ukur siap pakai dengan model skala *Likert* dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skala *Fear of Missing Out* menggunakan teori yang diambil dari Weggman et (2017) dan disusun oleh Siregar (2022) yang terdiri dari 12 aitem dan disesuikan berdasrkan tempat yang akan dilakukan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Tabel 1. Data Demografi Responden

Demografi	Responden	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	75	18.7%
	Perempuan	327	81.3%
Usia	17 tahun	20	5.0%
	18 tahun	61	15.2%
	19 tahun	97	24.1%
	20 tahun	92	22.9%
	21 tahun	132	32.8%
Durasi Penggunaan media sosial	<4 jam sehari	58	14.4%
	4-6 jam sehari	198	49.3%
	7-10 jam sehari	146	36.3%
Jumlah media sosial yang digunakan	*WhatsApp*	31	7.7%
	WhatsApp dan Instagram	23	5.7%
	WhatsApp, Instagram, dan TikTok	148	36.8%
	WhatsApp, Instagram, Line dan TikTok	96	23.9%
	WhatsApp, Instagram, Twitter, TikTok, dan YouTube	49	12.2%
	WhatsApp, Instagram, Line, Twitter, TikTok dan YouTube	54	13.4%

Tabel 1 berisis tentang data demografi responden dalam penelitian ini yang meliputi data demografi dan durasi penggunaan media sosial serta jumalh media sosial yang digunakan. Berdasrkan tabel 1 diatas dapat diketahu bahwa responden di dominasi perempuan sebanyak 327 responden. Rentang usia responden berada pada usia 17-21 tahun, dapat diketahui responden terbanyak berada pada usia 21 tahun sebanyak 132 responden. Sebanayak 198 responden yang menggunakan sosial media dengan durasi 4-6 jam sehari dan responden yang menggunakan jumlah media sosial terbanyak pada *whatsapp, Instagram dan tiktok* sebanyak 148 responden.

Tabel 2. Tabel Kategorisasi

Batas Kategorisasi	Interval	frekuensi	Ket
$X > \overline{X} + 1$ SD	$X > 45.903$	86	Tinggi
$\overline{X} - 1$ SD $< X \leq \overline{X} + 1$ SD	$25.557 < X \leq 45.903$	250	Sedang
$X < \overline{X} - 1$ SD	$X < 25.557$	66	Rendah

Berdasarkan hasil data tabel diatas, didapatkan bahwa terdapat 86 remaja akhir (21.4%) memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang Tinggi, terdapat 250 remaja akhir (62.2%) memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang Sedang, dan terdapat 66 remaja akhir (16.4%) memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang Rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, hasil yang diperoleh dari jumlah responden sebanyak 402 remaja akhir, terdapat tiga kategorisasi yaitu Tinggi, Sedang, Rendah. Adapun pada kategori tersebut yang berdasarkan hasil data diagram diatas, didapatkan bahwa terdapat 86 remaja akhir (21.4%) memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang Tinggi, terdapat 250 remaja akhir (62.2%) memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang Sedang, dan terdapat 66 remaja akhir (16.4%) memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang Rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi remaja akhir dengan tingkat *Fear of Missing Out* yang Tinggi berarti bahwa remaja akhir tersebut memiliki keinginan untuk terus terhubung dalam sosial media dan menghabiskan waktu yang banyak untuk bermain ponsel dikarenakan tidak ingin kehilangan informasi baru atau takut tertinggal suatu momen atau peristiwa yang terjadi pada orang lain. Didukung dari penelitian Masyitoh, dkk. (2020) menemukan bahwa *Fear of Missing Out* pada tingkat tinggi dapat membuat individu ingin selalu untuk mengupdate informasi terbaru bahkan ketika individu tersebut berada dalam kondisi berbahaya selain itu individu juga mencerminkan perilaku yang berlebihan dalam durasi menggunakan sosial media sehingga seringkali tidak mampu untuk mengetahui prioritas kegiatannya. Dikatakan bahwa semakin tinggi skor total yang diperoleh responden maka diartikan semakin sering responden tersebut mengecek sosial media atau bermain ponsel karena mereka akan merasa cemas walaupun tidak mengakses sosial media dalam beberapa menit.

Pada hasil kategorisasi remaja yang memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang sedang berarti remaja tersebut masih cukup mampu untuk mengontrol perasaan gelisah akan kehilangan informasi atau suatu peristiwa. Hal ini juga bisa diartikan pada tingkatan yang sedang bahwa remaja akhir masih mampu mengontrol diri untuk tidak berlarut-larut dalam menggunakan sosial media. Pernyataan tersebut didukung dari hasil penelitian Dossey (2014) bahwa dampak dari tingkat *Fear of Missing Out* yang Sedang adalah individu masih dapat untuk mengontrol diri sehingga masih mampu untuk mengetahui apa yang tepat dan pantas bagi dirinya dalam menggunakan sosial media. Selanjutnya pada kategori Rendah diartikan bahwa responden tidak terlalu merasakan cemas akan tertinggal informasi terbaru atau tidak merasa gelisah ketika tidak mengalami peristiwa berharga yang mungkin banyak dialami oleh remaja lainnya. Selain itu remaja juga tidak terlalu sibuk untuk mengecek sosial media secara terus menerus karena takut untuk tidak uptodate.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa tingkat *Fear of Missing Out* yang dimiliki remaja akhir di Kota Makassar bervariasi atau berbeda-beda. Adanya kebervariasi ini dapat dilihat dari tingkat skor Tinggi, Sedang, Rendah. Remaja akhir di Kota Makassar menunjukkan tingkat *Fear of Missing Out* pada kategori sedang. Pada hasil tersebut dapat diartikan bahwa remaja akhir di Kota Makassar masih dapat untuk mengontrol dirinya dalam bermain sosial media dan masih mampu untuk tidak berlebihan dalam penggunaannya. Remaja akhir di Kota Makassar juga bisa mengendalikan perasaan gelisah atau takut untuk tidak update berita, informasi atau peristiwa yang menyenangkan lainnya.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang sebelumnya dari Komala, Rafiyah, Witdiawati (2022) bahwa kebanyakan responden memiliki tingkat *Fear of Missing Out* pada level yang sedang dan digambarkan bahwa mahasiswa masih mampu untuk tidak mengakses sosial media secara terus-menerus. Hasil penelitian ini didukung oleh Abderaheem dan Ahmeed (2018) bahwa tingkat *Fear of Missing Out* yang sedang diartikan bahwa responden masih menunjukkan perilaku mampu untuk menjaga hubungan sosial yang baik dalam kehidupan nyata. Selanjutnya penelitian lain dari Masyitah dan Anatagia (2022) bahwa kebanyakan remaja muslim di pekanbaru berada pada kategori sedang yang artinya bahwa remaja masih bisa mengontrol intensitas pemakaian smartphone dan masih mampu mengembangkan hubungan yang akrab dan berempati terhadap individu lainnya.

Namun dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki yaitu dengan persentase (81.3%) artinya penelitian ini telah didominan oleh perempuan sehingga dapat dikatakan bahwa *Fear of Missing Out* berada pada kategori sedang dalam penelitian ini juga disebabkan oleh faktor jenis kelamin.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh diatas maka diharapkan para orangtua atau kerabat dekat mampu untuk mengawasi penggunaan smartphone dan sosial media pada remaja agar tingkat

Fear of Missing Out tidak meningkat ke kategori tinggi. Hal yang harus diketahui bahwa *Fear of Missing Out* dapat mempengaruhi remaja akhir dalam hubungan sosialnya dan berbahaya untuk kesehatan mental apabila secara terus-menerus merasa gelisah atau takut untuk tidak mengakses smartphone dalam waktu yang singkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 402 remaja akhir di Kota Makassar, dapat disimpulkan bahwa remaja akhir sebagian besar mengalami *Fear of Missing Out* pada level sedang yaitu dimana individu tersebut masih cukup mampu untuk mengontrol perasaan gelisah akan kehilangan informasi atau suatu peristiwa yang ada di sosial media. Hal ini juga dapat dikatakan bahwa remaja akhir tidak berlarut-larut dalam menggunakan dan mengetahui apa yang tepat dan pantas bagi dirinya dalam menggunakan sosial media. maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. adapun saran bagi peneliti selanjutnya yaitu bisa meneliti terkait faktor lain dari prokrastinasi akademik, misalnya regulasi diri dan Self regulated learning.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

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), 33 44.

Abdelraheem, A. Y., & Ahmed, A. M. (2018). The impact of using mobile social network applications on students' social-life. *International Journal of Instruction*, *11*(2), 1–14. https://doi.org/10.12973/iji.2018.1121a

Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia and our dangerous experiment.*Exploration,* 10(2), 69-73. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/260644572_FOMO_Digital_Dementia_and_Our_Dangerous_Experiment

Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Gramedia.

Mahendra, B. (2017). Eksistensi sosial remaja dalam *instagram* (sebuah perspektif komunikasi). Jurnal Visi Komunikasi, 16(01), 151–160.

Masyitoh, dkk. (2020). Tingkat Kecenderungan FoMO (*Fear of Missing Out*) Pada Generasi Millennial. Journal of Counseling, Education and Society. Vol 1(1), hal 1-4

Masyitah, Libbie Annatagia Gambaran *Fear Of Missing Out* (Fomo) pada Remaja Muslim di Pekanbaru, Indonesia Vol. 2 No. 3 (**2022**), Hal: 846-852

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior*, 29,1841 – 1848

Siregar. (2022) Gambaran *Fear of Missing Out* pada Remaja di Kota Makassar. *Skripsi*

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). *Negative consequences from heavy social networking in adolescent: the mediating role of fear of missing out. Journal of Adolescence, 55*, 51-60. 2016.12.008