

Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram

Zaidan Lukmanul Hakim, Mochammad Reyhan Putra Damopoli,
Kania Annisa Putri, Pingkan Visionari Prasetyaningtyas
Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstract

Instagram merupakan aplikasi media sosial berbasis *Android* untuk *smartphone*, *Iphone*, *Blackberry*, *iOS* untuk *Windows Phone* dan dapat digunakan di komputer. Efek yang dialami remaja dari aktivitas media sosial adalah *Fear of Missing Out (FOMO)*. Pada dasarnya *FOMO* merupakan kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain melalui media sosial. Penelitian ini ditujukan untuk mahasiswa pengguna *Instagram*. Penelitian ini dilakukan pada 73 subjek yang berkuliah di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang menggunakan aplikasi *Instagram*. Untuk mendapatkan data penelitian ini menggunakan skala *FOMO*. Teknik analisis deskriptif statistik untuk menganalisis data penelitian. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ditemukan bahwa *FOMO* pada remaja yang berjenis kelamin laki laki yang berkuliah di universitas Bhayangkara Jakarta raya lebih rendah dibanding Mahasiswa perempuan.

Kata Kunci: Mahasiswa, *Instagram*. *FOMO*

PENDAHULUAN

Pengguna *Instagram* di Indonesia mencapai jumlah 55 juta orang, dan merupakan media sosial keempat yang paling banyak penggunanya setelah *Youtube*, *Facebook* dan *Whatsapp*. Melalui *Instagram*, seseorang bisa membagikan foto dan video pendek dengan harapan orang lain yang melihat akan suka, peduli, perhatian, berkomentar dan bahkan memuji *postingannya* (Perdini & Hutahaeen, 2021). Fitur lain yang ditawarkan oleh *Instagram* adalah *Instastory* dan *Instagram Live*, membuat pengguna *Instagram* dengan mudah bisa mengikuti

setiap aktivitas yang dibagikan oleh teman-temannya. Melalui *Instagram* mahasiswa banyak menghabiskan waktu untuk melihat *postingan* foto, video maupun *Instastory* yang dibagikan oleh teman maupun *public figure* ataupun untuk mengetahui hal-hal yang sedang *viral* di media sosial. Bahkan tidak jarang juga dilakukan pada saat mengerjakan tugas kuliah, diskusi kelompok di dalam kelas maupun saat perkuliahan sedang berlangsung. Keinginan untuk selalu terhubung dan melihat aktivitas teman maupun orang lain inilah yang sering kali memunculkan kecemasan dalam diri individu apabila orang lain memiliki pengalaman yang dianggap lebih berharga dibandingkan dengan dirinya atau yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (Wibowo & Nurwindasari, 2019).

Menurut penelitian terdahulu menjelaskan bahwa kata *Fear of Missing Out* sendiri pertama kali diperkenalkan dalam penelitian Przybylski et al (2013) yang mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai perasaan takut pada individu akan tertinggal atau kehilangan peristiwa berharga individu atau kelompok lain yang mana individu tidak ikut serta di dalamnya ditandai dengan perasaan untuk selalu ingin terhubung dengan orang atau kelompok lain lakukan di internet atau media sosial. *FOMO* merupakan kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain melalui media sosial (Christina et al., 2019).

Sejalan dengan penelitian terdahulu menjelaskan *Fear of Missing Out* atau *FOMO* adalah perasaan tidak nyaman atau merasa kehilangan sebagai akibat dari mengetahui aktivitas yang dilakukan orang lain, dan merasa bahwa aktivitas tersebut lebih menyenangkan, lebih berharga daripada aktivitasnya. Dengan kata lain *FOMO* adalah keinginan untuk selalu ingin mengikuti aktivitas orang lain yang di *posting* di media sosial, dan kecenderungan untuk selalu membandingkan kehidupan orang lain dengan kehidupannya (Wibowo & Nurwindasari, 2019).

Menurut Abel, Buff, & Burr dalam Akbar et al 2019, seseorang yang memiliki kecenderungan *FOMO* mengalami berbagai gejala yaitu, sulit melepaskan diri dari *smartphone*, merasa gelisah dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih penting dibandingkan dengan teman dunia nyata, mereka antusias pada *postingan* atau status orang lain di media sosial, selalu ingin menampilkan dirinya dengan cara membagikan foto atau video kegiatannya dan merasa gelisah bahkan merasa depresi jika hanya sedikit orang yang melihat *postingannya*. Menurut survei dari *JWT Intelligence* (dalam Se'u, Lisa, Sonia & Rahayu, Maria, N, 2022) orang-orang dengan *FOMO* merasa cemburu atau buruk setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial, maupun perilaku orang lain, dan mereka mudah merasa kesepian karena lebih senang dan sering terhubung ke media sosial dibanding dengan bersosialisasi di dunia nyata. Hal ini membuat mereka mudah untuk merasa terisolasi dari dunia nyatanya sendiri (Utami & Aviani, 2021).

Pada penelitian terdahulu dilihat dari hasil survei tahun 2012 yang dilakukan oleh *MyLife.com* mengungkapkan bahwa 56% individu takut kehilangan peristiwa, berita dan *update* status penting jika mereka berada jauh dari jejaring sosial. Penelitian lain yang dilakukan di amerika dan inggris pada tahun 2012 menemukan bahwa sekitar 65% dari remaja pernah mengalami *FOMO* dan 40% diantaranya sering mengalami *FOMO*, dalam kurun waktu kurang dari 4 bulan kebelakang (Azizah & Baharudin, 2021). Hasil penelitian terkini yang di lakukan oleh organisasi *Royal Society for Public Health* dikutip dari *RSPH.org.uk* (dalam Putri, Andi, Intan & Halimah, 2019) pada hampir 1500 individu dengan rentang usia remaja dan dewasa awal di Inggris, di dapatkan hasil bahwa mereka yang menggunakan media sosial *Instagram* mengalami kecemasan, depresi, *bullying*, dan *FOMO*. Penelitian bertajuk *#StatusOfMind* yang dipimpin oleh *Chief Executive* dari *RSPH.org* dan Dr.Becky seorang *neuroscience* dari Universitas *Cambridge* ini menyatakan bahwa *Instagram* menempati tempat teratas yang memberikan

dampak buruk bagi kesehatan mental anak muda (andi intan dwita Putri & Halimah, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa *Instagram* merupakan aplikasi media sosial berbasis *Android* untuk *smartphone*, *Iphone*, *Blackberry*, *iOS* untuk *Windows Phone* dan dapat digunakan di komputer. Efek yang dialami remaja dari aktivitas media sosial adalah *Fear of Missing Out (FOMO)*. Pada dasarnya *FOMO* merupakan kekhawatiran yang dialami seseorang bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada atau tanpa dirinya, dimana perasaan tersebut dipicu oleh pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain melalui media sosial. Tujuan penelitian untuk digali, yaitu “adakah Fear of Missing Out (*FOMO*) pada Mahasiswa Pengguna Instagram?”.

TELAAH PUSTAKA

Menurut penelitian Wibowo & Nurwindasari (2019) *FOMO* juga mengakibatkan seseorang berusaha untuk bisa “sama “ dengan yang orang lain *posting* di media sosial baik itu dalam hal aktivitas, pengalaman maupun barang-barang yang dimiliki. Salah satu contoh semakin kuatnya *FOMO* yang dirasakan oleh seseorang bisa memberikan tekanan pada dirinya untuk memutuskan membeli barang-barang yang dirasa lebih baik atau lebih mahal dibandingkan dengan barang yang dimiliki temannya karena tidak mau melewatkan kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya yang lebih dari orang lain.

Hasil penelitian dari L. S. Putri et al (2019) mengatakan bahwa mahasiswa *FOMO* mengekspresikan pola hidupnya dengan hal-hal yang berlebihan, tidak dapat mengontrol diri untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas sendiri. Karakteristik mahasiswa *FOMO* pada umumnya terlihat biasa-biasa saja, hanya saja jika di teliti secara mendalam, mereka mempunyai aktivitas, minat, dan opini yang terlalu berlebihan sehingga lepas kontrol untuk diri sendiri dalam menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Utami & Aviani (2021), dari pengujian hipotesis mengenai hubungan regulasi diri dengan *FOMO* pada remaja pengguna *Instagram*, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FOMO)* pada remaja pengguna *Instagram*. Sehingga, dapat diasumsikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terbentuknya *FOMO*.

Hasil penelitian jurnal Azizah & Baharudin (2021) mengatakan bahwa kecemasan dan ketergantungan dapat terus meningkat setiap harinya karena penggunaan *smartphone* / internet yang terus menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang tentunya dapat mengakibatkan masalah tidur. Perasaan-perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan internet juga merupakan *symptom* yang berkaitan dengan aspek kecanduan internet yang jelaskan oleh Young (2010) menjelaskan bahwa murung, gelisah, tertekan dan lekas marah ketika berusaha mengurangi atau bahkan menghentikan penggunaan internet. Ketakutan tertinggal informasi yang merupakan salah satu ciri dari *Fear of Missing Out (FOMO)*. Dari rasa takut jika tertinggal informasi ataupun merasa tidak *up to date* menyebabkan individu meningkatkan intensitas waktu dalam penggunaan internet agar tidak merasa ketinggalan informasi.

Penelitian Utami & Aviani (2021) yang mengutip dari survei *JWT Intelligence (dalam Se'u, Lisa, Sonia & Rahayu, Maria, N, 2022)* orang-orang dengan *FOMO* merasa cemburu atau buruk setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial. Dan mereka mudah merasa kesepian karena lebih senang dan sering terhubung ke media sosial dibanding dengan bersosialisasi di dunia nyata. Hal ini membuat mereka mudah untuk merasa terisolasi dari dunia nyatanya sendiri. Dari lima jurnal yang disebutkan tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak sekali faktor penyebab *FOMO* pada mahasiswa, dan banyak juga menyebabkan efek bagi individu dan lingkungan disekitarnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, survei adalah salah satu jenis penelitian yang dilakukan dengan cara mengambil sampel dari satu populasi, kemudian menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data (Abdillah, 2023).

Populasi merupakan suatu wilayah yang digeneralisasikan atas obyek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan dari peneliti untuk dipelajari kemudian akan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berjumlah 6.534 orang (Di & Perspektif, 2020). Peneliti menggunakan sampel, yaitu *random sampling*. Menurut Kerlinger (dalam Dahlan, 2017) menjelaskan bahwa *simple random sampling* merupakan suatu metode untuk menarik hasil populasi atau semesta melalui cara tertentu sehingga mempunyai peluang yang sama untuk terpilih pada penelitian tersebut. Peneliti menggunakan sampel 73 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert. Menurut Tim Editorial (2022) menjelaskan skala likert merupakan suatu teknik pengumpulan data guna untuk dapat mengukur persepsi, sikap ataupun pendapat seseorang tentang dari fenomena pada peneliti tersebut. Skala *Fear of Missing Out* merupakan skala khusus yang dirancang untuk mengukur *Fear of Missing Out*. Skala ini diukur dengan menggunakan aspek *Fear of Missing Out* yang dikemukakan oleh (Przybylski et al., 2013), yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*. Alternatif jawaban pada skala *likert* pada variabel *Fear of Missing Out* yang digunakan terdiri dari lima jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Cukup setuju (CS), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kemudian pemberian jawaban skor terhadap jawaban dilakukan dengan mempertimbangkan jenis item *favorable* dan *unfavorable*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari 73 responden mahasiswa yang Merasakan *FOMO*. Data penelitian dianalisis untuk mendapatkan hasil gambaran responden berdasarkan jenis kelamin serta tahun lamanya menggunakan aplikasi *Instagram*.

Tabel 1. Descriptive Statistics FOMO Berdasarkan Jenis Kelamin

	Laki-laki	Perempuan
<i>Valid</i>	20	53
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>	44.500	47.755
<i>Std. Deviation</i>	6.653	6.105
<i>Minimum</i>	31.000	34.000
<i>Maximum</i>	55.000	63.000

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan Tabel.1 dihasilkan 73 responden laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil dari jenis kelamin, masing-masing responden yang dihasilkan berjumlah 20 responden laki-laki dan 53 responden perempuan. Pada kedua responden baik laki-laki maupun perempuan, tidak adanya kesalahan yang didapat dari hasil yang didapat. Pada responden laki-laki didapatkan skor *mean* 44.500, standar deviasi 6.653, skor *minimum* 31.000, dan skor *maximum* 55.000. pada responden perempuan didapatkan skor *mean* 47.755, standar deviasi 6.105, skor *minimum* 34.000, dan skor *maximum* 63.000.

Tabel 2. Descriptive Statistics FOMO Berdasarkan Tahun

	0-2 tahun	2-4 tahun	Lebih dari 4 tahun
<i>Valid</i>	3	15	55
<i>Missing</i>	0	0	0

Median			
Mean	38	45,7	47,6
Std. Deviation	4,583	7,769	5,703
Minimum	33	31	36
Maximum	42	55	63

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan Tabel.2 dapat diketahui dari 73 responden, 3 responden yang mengalami *Fear of Missing Out* selama 0 sampai 2 tahun mendapat hasil skor *mean* 38.000, standar deviasi 4.583, skor *minimum* 33.000, dan skor *maximum* 42.000. Kedua, 15 responden yang mengalami *Fear of Missing Out* selama 2 sampai 4 tahun mendapat skor *mean* 45.733, standar deviasi 7.769, skor *minimum* 31.000, dan skor *maximum* 55.000. Ketiga, 55 responden yang mengalami *Fear of Missing Out* selama lebih dari 4 tahun mendapat hasil skor *mean* 47.655, standar deviasi 5.703, skor *minimum* 36.000, dan skor *maximum* 63.000.

Tabel 3. Independent Samples T-Test Berdasarkan Jenis Kelamin

	t	df	P
Fear of Missing Out	-1.982	71	0.051

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan Tabel.3 hasil uji T-Test *Fear of Missing Out* berdasarkan jenis kelamin, hasil analisis ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan yang dalam hal ini dengan mahasiswa yang mengalami *Fear of Missing Out* pada Pengguna *Instagram*, artinya keduanya berada pada taraf yang sama yaitu rendah / sedang /tinggi.

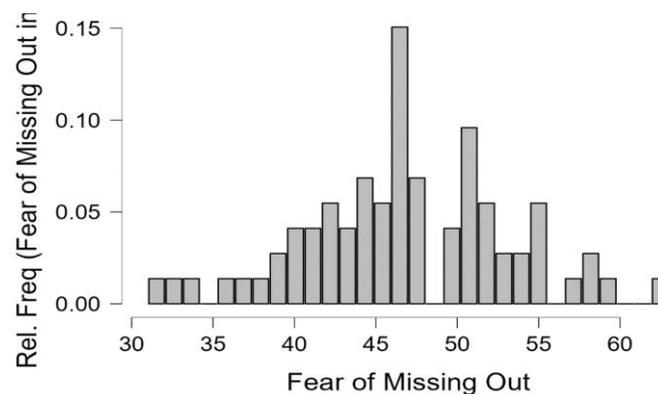
Tabel 4. Analisis variance - Fear of Missing Out

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Penggunaan <i>Instagram</i> dalam 1 hari	63.428	2	31.714	0.774	0.465
Residuals	2869.202	70	40.989		

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan Tabel.4 menunjukkan bahwa ada 73 responden yang menggunakan aplikasi *Instagram* dalam 1 hari memiliki skor *mean* 31.714, dengan *df* nya skor 2, memiliki frekuensi 0.774. dan $P < 0.465$ menjelaskan bahwa ia tidak adanya perbedaan sebab dalam $P < 0.05$ yang signifikan secara statistic.

Gambar.1 Grafik Data Fear of Missing Out



Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan gambar 1 grafik pada FOMO dilihat dari skor 30, 60, dan 55 dengan frekuensi mendekati 0.00. selanjutnya dengan skor 35, 40 dengan frekuensi 0,05. Kemudian di skor 45 dengan frekuensi paling dominan atau tinggi dengan frekuensi 0.15, lalu skor 50 dengan frekuensi 0.10.

Penelitian ini dilakukan pada 73 subjek yang berkuliah di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang menggunakan aplikasi *Instagram* ada penelitian

ini diperoleh hasil bahwa laki-laki memiliki level *FOMO* yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Meskipun hasil yang diperoleh berbeda dengan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa level *FOMO* yang dimiliki laki-laki nilainya lebih tinggi dibandingkan perempuan. *FOMO* dapat berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan defisit dalam kebutuhan psikologis dengan keterlibatan sosial. *FOMO* didefinisikan sebagai perasaan ketakutan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang berharga saat dirinya tidak dapat hadir, *FOMO* ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung secara terus menerus dengan apa yang dilakukan dengan orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ditemukan bahwa *FOMO* pada remaja yang berjenis kelamin laki laki yang berkuliah di universitas Bhayangkara Jakarta raya lebih rendah dibanding Mahasiswa perempuan. *FOMO* pada seseorang yang bermain *Instagram* lebih dari 4 tahun cenderung memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang lebih tinggi. Sehingga dapat disimpulkan fenomena *Fear of Missing Out* memiliki hubungan dengan intensitas penggunaan media sosial dan hubungan tersebut dapat dikatakan berjenis timbal balik, dimana level *Fear of Missing Out* seseorang dapat mengindikasikan tingginya intensitas penggunaan media sosial seseorang, serta level intensitas penggunaan media sosial seseorang dapat meningkatkan level *Fear of Missing Out* mereka. untuk penelitian ini adalah kedepannya untuk ditambahkan subjeknya agar mendapatkan data yang lebih valid dan lebih banyak lagi. Sarannya kepada perempuan untuk mengurangi penggunaan bermain *Instagram* agar tidak memiliki rasa *Fear of Missing Out* yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah. (2023). *Metode Survey*. Rumus-Rumus.Com.
- Azizah, E., & Baharudin, F. (2021). HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi Humanistik* 45, 9, 15–25.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Dahlan, A. (2017). *Definisi Sampling Serta Jenis Metode dan Teknik Sampling*. Eureka Pendidikan.
- Di, K., & Perspektif, I. (2020). Universitas Bhayangkara Jakarta Raya E-mail: *Jurnal Program Pascasarjana Ilmu Hukum*, 6(1), 65–78.
- Perdini, T. A., & Hutahaean, E. S. H. (2021). Youth Virtue Self-Esteem and Positive Presentation in Social Media Instagram. *BIS-HSS*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-11-2020.2311809>
- 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(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, Andi, Intan, D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung. *Prosiding Psikologi*, 5(1967), 303–309.
- Putri, andi intan dwita, & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di

Universitas Islam Badung. *Prosiding Psikologi*, 5.

Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148.

Se'u, Lisa, Sonia, Y., & Rahayu, Maria, N, M. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(July), 445–454. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta, CV.

Tim Editorial. (2022). *Lowon Pengertian Skala Likert dan Contoh Cara Hitung Kuesionernya*. Diedit.Com.

Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (Fomo) Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185.

Wibowo, S. D., & Nurwindasari, R. (2019). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP REGULASI DIRI DAN FEAR OF MISSING OUT Suatu Studi Tentang Intensitas Penggunaan Instagram Dengan Regulasi Diri Dan — Fear Of Missing Out || Pada Mahasiswa Psikologi Universitas X. 323–327.

Young, K. S. (2010). *Internet Addivtion: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*.