

FOMO (*Fear Of Missing Out*) Pengguna *Instagram* Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Alasan Membuka *Instagram*

Aura Ananda Puteri, Annisa Elya Zein, Evani Alvi Nugraha, Isna Faradilla
Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Instagram merupakan platform media sosial dengan popularitas kedua tertinggi, aplikasi ini merupakan wadah untuk membagikan konten berupa gambar maupun video. Pengguna media sosial *Instagram* didominasi oleh individu berusia 18-24 tahun dan kebanyakan adalah seorang mahasiswa. Berdasarkan hasil sebelum survei tentang perilaku menggunakan media sosial *Instagram* pada mahasiswa didapatkan data yang merujuk pada kecenderungan mahasiswa mengalami FoMO atau *Fear of missing out*, fenomena ini muncul akibat adanya penggunaan *Instagram* yang berlebihan. Mahasiswa menjadi terlalu sering membuka *Instagram* karena merasa takut tertinggal suatu trend ataupun informasi yang ada di *Instagram*. Penelitian dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat FoMO pada mahasiswa yang melibatkan 101 mahasiswa dengan karakteristik pengguna *Instagram*. Instrumen yang dipakai untuk mendapatkan data penelitian yaitu dengan skala FoMO dari teori Przybylski. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan FoMO pada mahasiswa perempuan dan laki-laki. FoMO pada perempuan dan laki-laki berada dalam taraf yang sama yaitu sedang.

Kata Kunci: *Instagram*, FoMO, Jenis kelamin, Alasan

PENDAHULUAN

Di zaman digital seperti saat ini, *Instagram* adalah salah satu platform media sosial yang banyak digemari oleh kebanyakan orang, terutama mahasiswa. Menurut hasil survei *We are Social Instagram* mencapai peringkat kedua dengan presentase 86,6% dengan jumlah pengguna *Instagram* di Indonesia melewati 99 juta pengguna. Dari hasil yang didapat dari penelitian yang mendalam, didapatkan hasil bahwa pengguna *Instagram* di dominasi oleh individu yang berusia 18-24

tahun terutama mahasiswa (Hootsuite, 2021). *Instagram* merupakan aplikasi untuk membagikan suatu konten berupa gambar atau video serta dapat menggunakan filter digital dan dapat dibagikan ke berbagai layanan media sosial lainnya (Feroza & Misnawati, 2020). Intensitas membuka *Instagram* yang dapat di akses dimanapun dan kapanpun ini sering membuat individu kehilangan kontrol pada dirinya sehingga seringkali mengganggu aktivitas-aktivitas lainnya. Melalui *Instagram* mahasiswa banyak menghabiskan waktunya untuk sekadar melihat postingan foto, video maupun *Instastory* yang dibagikan oleh teman maupun *public figure* ataupun untuk mengetahui hal-hal yang sedang viral di media sosial. Aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial meliputi penghayatan, perhatian, durasi serta frekuensi menurut Windarwati (dalam Caturtami & Sumaryanti, 2021). Keinginan untuk selalu terhubung dan meninjau 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* (L. S. Putri et al., 2019).

FoMO bermakna sebagai rasa takut akan kehilangan suatu momen yang berharga ketika tidak mampu hadir dalam pengalaman dari individu ataupun kelompok lain, ditandai melalui adanya keinginan untuk selalu terhubung terhadap kegiatan yang dilakukan orang lain yakni melalui media sosial atau internet pada dunia maya atau yang disebut dengan *fear of missing out* (Anggraeni, 2018). FoMO dikarakteristikan sebagai keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain menurut Abel dkk (dalam Wibowo & Nurwindasari, 2019). Dengan kata lain FoMO adalah keinginan agar dapat selalu mengikuti aktivitas orang lain yang diunggah di media sosial dan kecenderungan untuk selalu membandingkan kehidupan orang lain dengan kehidupannya. FoMO juga kerap kali dihubungkan dengan karakteristik masalah emosional yang melibatkan media sosial personal. Orang yang mengalami FoMO

FOMO (Fear Of Missing Out) Pengguna Instagram Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Alasan Membuka Instagram

cenderung mudah cemas, marah dan merasa inferior atau superior ketika melihat media sosial. Individu yang mempunyai kecenderungan mengalami FoMO akan lebih sering mengecek media sosial yang menyebabkan individu terlibat secara langsung dalam hubungan internet (A. I. D. Putri & Halimah, 2019).

(Fradisa, L. Primal, D. Gustira, 2022) Mahasiswa merupakan seseorang yang berada di fase perpindahan dari remaja akhir menuju dewasa awal dapat dikatakan pemakai sosial media aktif. Hal ini didukung juga dari hasil *interview* yang dilaksanakan bersama mahasiswa dari kelompok usia 19-25 tahun menunjukkan hasil bahwa 10 dari 10 mahasiswa menggunakan *Instagram* di setiap harinya, semakin kuat tingkat FoMO yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial (Kusuma et al, 2022) FoMO hadir dengan perasaan cemas, gelisah dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki temannya, sementara ia tidak terlibat di dalamnya (L. S. Putri et al, 2019). Oleh sebab itu, menurut Murayama dan DeHaan penggunaan media sosial dapat membuat mahasiswa cenderung mengalami kecemasan berlebihan, mudah teralihkan dalam aktivitas perkuliahan dan memiliki anggapan bahwa kerabatnya sedang melakukan aktivitas yang berharga dan menyenangkan (Rahayuningsih & Sumaryanti, 2013).

TELAAH PUSTAKA

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan jurnal (Nainggolan et al, 2018) mengenai “Peranan Media Sosial *Instagram* dalam Interaksi Sosial Antar Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Unsrat Manado”. Dapat diperoleh kesimpulan bahwa media sosial *Instagram* sangat berperan dalam interaksi sosial antar mahasiswa. Peran yang pertama yaitu sebagai media perluasan diri dalam kehidupan sosial mahasiswa, guna mengetahui tentang keadaan orang-orang disekitarnya dan dapat memberikan informasi mengenai keadaannya kepada orang-orang disekitarnya. Peran yang kedua yaitu sebagai media perluasan diri

dalam mengembangkan minat pribadi dan minat spiritual, dimana menggunakan *Instagram* sebagai tempat belajar dan menunjukkan minat pribadinya kepada orang-orang. Sedangkan untuk minat spiritual, mahasiswa cenderung mengabaikannya. Peran yang ketiga adalah sebagai media dalam menghibur diri, dengan adanya konten-konten yang menghibur dan menunjukkan kelucuan mereka terhadap orang lain. Peran yang keempat sebagai tempat untuk mengungkapkan emosi. Mereka tidak takut dengan persepsi buruk dari orang lain dalam hal mengungkapkan emosi diri tersebut. Hal ini menunjukkan belum adanya keseimbangan emosi bagi para remaja. Peran yang kelima yaitu sebagai media untuk dapat membentuk kesan diri yang baru, seolah-olah diri mereka lebih baik di *Instagram* daripada di kehidupan sehari-hari (Nainggolan et al., 2018).

Dikutip dari artikel yang dikeluarkan oleh *BBC News*, berdasarkan hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial berkontribusi pada stress yang dialami seseorang, mempengaruhi suasana hati, menimbulkan perasaan cemas ditandai dengan perasaan gelisah dan khawatir dan susah tidur dan berkonsentrasi, timbulnya rasa tidak percaya diri karena membandingkan diri dan kehidupannya dengan kehidupan milik orang lain melalui media sosial, dan penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan adiksi pada individu dimana hasil penelitian menunjukkan individu yang kurang memiliki interaksi dengan orang lain dalam dunia nyata cenderung memiliki peluang lebih besar untuk adiksi terhadap media sosial karena ingin melakukan interaksi secara terus-menerus dengan orang lain di media sosial (A. I. D. Putri & Halimah, 2019b). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa subjek yang mengalami FoMO dan adiksi media sosial dalam penelitian ini berada di rentang usia remaja akhir dan dewasa awal. Menurut Hurlock dalam Desmita (2009) masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-14 tahun), kemudian dilanjutkan dengan masa remaja tengah (15-17 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Kemudian masa dewasa awal berada di rentang usia 21-40 tahun.

FOMO (Fear Of Missing Out) Pengguna Instagram Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Alasan Membuka Instagram

Sesuai hasil yang di dapat dari pengkajian dan penggalian informasi yang mendalam, ditemukan pengguna media sosial khususnya aplikasi *Instagram* di dominasi oleh kelompok individu yang berumur 18-24 tahun dan kebanyakan adalah seorang mahasiswa. Berdasarkan hasil dari jurnal yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear of missing out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna *Instagram*” yang sudah dikaji, dapat di tarik hasil akhir yang menyatakan adanya pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO dengan taraf signifikansi yang memiliki nilai 0,000. Pengaruh yang diberikan sangat kuat dengan arah negatif. Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin rendah konsep diri dan regulasi diri pada mahasiswa pengguna *Instagram* bertambah tinggi pula kemungkinan terjadinya FoMO, begitupun sebaliknya. Sehingga, konsep diri dan regulasi diri bukan merupakan faktor satu-satunya yang memberikan pengaruh pada FoMO (Fradisa, L. Primal, D. Gustira, 2022).

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang di dapat dari jurnal (Fradisa, L. Primal, D. Gustira, 2022) yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Instagram* Terhadap Regulasi Diri dan *Fear of missing out*” maka dapat di tarik suatu kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dari intensitas penggunaan *Instagram* terhadap regulasi diri dan *fear of missing out*. Hal ini memberikan gambaran bahwa intensitas dalam membuka *Instagram* untuk melihat postingan orang lain dan membaca *instastory* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi diri dan *fear of missing out* (Wibowo & Nurwindasari, 2019b).

Hasil penelitian dalam jurnal (Parrinello & Rahman, 1980) 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 simptom yang berkaitan dengan aspek

kecanduan internet yaitu 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. Peningkatan intensitas waktu didalam menggunakan internet merupakan salah satu bagian dari kecanduan internet. Diperkuat dengan hasil wawancara dan kesimpulan review jurnal yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Fear of missing out* dengan kecanduan media sosial dimana semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi juga tingkat kecanduan media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa pengguna *Instagram*. Tipe kuantitatif dengan metode survei atau kuisioner merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel secara umum dilakukan secara random. Kuesioner merupakan salah satu teknik berupa daftar pertanyaan atau pernyataan yang terstruktur yang diajukan kepada orang-orang atau yang disebut responden. Metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (fakta/bukan rekayasa) menggunakan pengumpulan data melalui kuesioner, test, wawancara dan sebagainya (Dikananda et al, 2019).

Skala Pengukuran menggunakan Skala *Fear of missing out* (FoMO) dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala milik (Przybylski et al, 2013). Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) (Setiyani, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini dilakukan pengumpulan data dengan metode menyebarkan kuesioner di media sosial. Kuesioner tersebut berisikan 10 pernyataan mengenai *Fear of missing out* (FOMO) pada mahasiswa pengguna *Instagram*. Responden yang telah mengisi kuesioner tersebut sebanyak 101 responden yang menggunakan *Instagram*. Setelah data terpenuhi, kemudian data tersebut dianalisis. Hal ini bertujuan untuk dapat melihat gambaran tingkat FOMO pada mahasiswa universitas bhayangkara Jakarta raya yang menggunakan *Instagram*. Berikut adalah hasil dari analisis data:

Tabel 1. Descriptive Statistics

	Perilaku Konsumtif
Valid	101
Missing	0
Mean	30.178
Std. Deviation	11.911
Minimum	10
Maximum	50

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan hasil dari *descriptive* dapat diketahui bahwa nilai mean empirik sebesar 30.178 dan termasuk ke dalam kategori sedang karena kategori yang diteliti didapatkan bahwa nilai kategori rendah <30, nilai kategori sedang 30-60, dan nilai kategori tinggi >60.

Tabel 2. Independent Samples T-Test

	t	df	P
FOMO	0.722	99	0.764

Sumber. Hasil Analisis

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that group Laki-laki is less than group Perempuan

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa *sample* penelitian sebanyak 101 subjek, yang diantaranya berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 67 dan untuk laki-laki berjumlah 34. Namun, setelah dilakukan perhitungan menurut

independent sample t-test menunjukkan bahwa nilai *t-independent* < *p*, yang dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami FOMO.

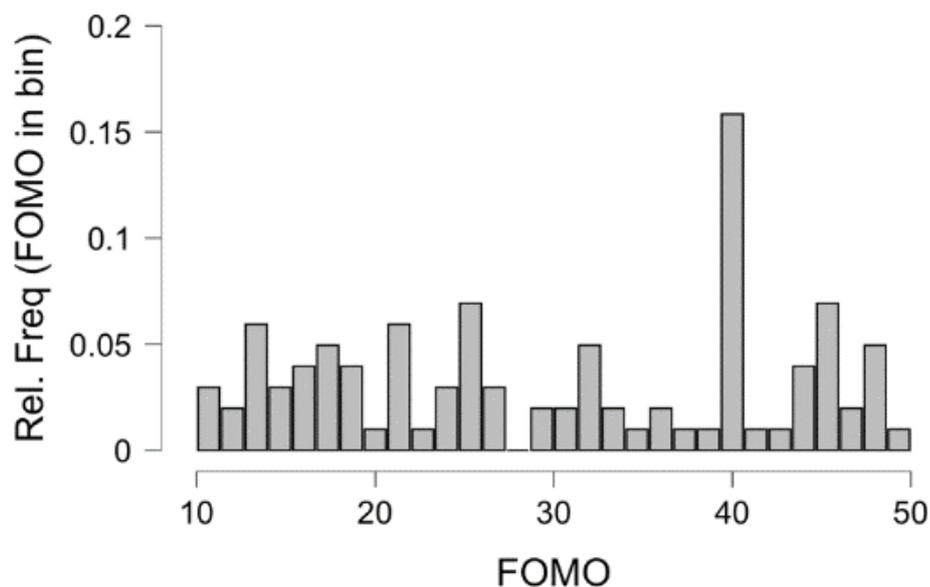
Tabel 3. Group Descriptives

	Group	N	Mean	SD	SE
FOMO	Laki-Laki	34	31.382	11.952	2.050
	Perempuan	67	29.567	11.933	1.458

Sumber. Hasil Analisis

Pada tabel *descriptives* dapat diketahui bahwa jenis kelamin dari 101 subjek mahasiswa FOMO pengguna *Instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 34 orang sedangkan responden perempuan berjumlah 67 orang.

Gambar 1. Grafik Batang Self confidence



Berdasarkan gambar 1, skor dengan nilai 10 memiliki frekuensi 0,03. Lalu skor dengan nilai 20 memiliki frekuensi 0,01. Pada skor 30 memiliki frekuensi 0,02. Lalu pada skor 40 memiliki frekuensi 0,16. Dan pada skor 50 memiliki frekuensi 0,01. Skor 20 dan 50 memiliki frekuensi yang sama yaitu 0,01. Dengan demikian skor nilai 40 memiliki frekuensi yang paling tinggi yang dimiliki dari total 101 responden.

FOMO (Fear Of Missing Out) Pengguna Instagram Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Alasan Membuka Instagram

Tabel 4. Descriptives - FOMO

Alasan membuka aplikasi instagram	Mean	SD	N
Adanya notifikasi	38.500	12.457	10
Adanya waktu senggang	25.545	11.296	22
Keperluan pribadi	31.870	11.918	23
Sebagai media hiburan	29.739	11.301	46

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan alasan seseorang sering membuka aplikasi *Instagram* dengan 101 subjek, pada variabel adanya notifikasi memiliki nilai *mean* 38,500 dan memiliki standar deviasi 12,457 dengan total subjek yang berjumlah 10, pada variabel adanya waktu senggang memiliki nilai *mean* 25.545 dan standar deviasi 11.296 dengan total subjek yang memilih berjumlah 22, pada variabel keperluan pribadi memiliki mean 31.870 dan memiliki standar deviasi 11.918 dengan total subjek yang memilih berjumlah 23, dan pada variabel sebagai media hiburan memiliki *mean* 29.739 dan memiliki standar deviasi 11.301 dengan total subjek yang memilih berjumlah 46.

Tabel 5. ANOVA - FOMO

Case	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Jenis Kelamin	74.315	1	74.315	0.521	0.472
Residuals	14112.477	99	142.550		

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan hasil pada tabel 5 diatas, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,472. pada nilai jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa $p > 0,05$ dan dapat dinyatakan pada variabel ini tidak ada perbedaan karena p lebih besar dari pada 0,05. Namun, menurut (Pantu, 2018) perempuan memiliki lebih sering menerima komentar positif dari social media (instagram). Hal tersebut akan menyebabkan perempuan lebih nyaman untuk menggunakan social media. Keadaan tersebut akan semakin diperkuat dengan harga diri kolektif yang tinggi

pada perempuan. Hal ini menyebabkan perempuan lebih sering menggunakan social media secara terus menerus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Fear of missing out (FoMO) adalah sebuah kondisi dimana individu merasa takut atau khawatir jika ia tidak mengetahui aktivitas orang lain melalui media sosial, kondisi dirinya yang demikian membuat individu tersebut harus selalu terhubung dengan dunia maya sehingga menyebabkan dirinya selalu memantau pemberitahuan yang masuk pada *smartphone* walaupun isi pemberitahuan tersebut tidak terlalu penting. Kemudian kondisi tersebut juga menyebabkan individu memantau kegiatan orang lain dalam setiap kesempatan baik itu ketika sedang melakukan aktivitas lain atau ada waktu luang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah kami lakukan pada mahasiswa pengguna *Instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menggunakan skala FoMO dari teori Przybylski, diketahui secara umum kecenderungan FoMO pada mahasiswa tergolong pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya mampu menggunakan media sosial *Instagram* secara bijak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. D. (2018). *Hubungan antara Subjective Well-Being dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Emerging Adulthood*. 10–27.
- Caturtami, C. Y., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 300–304.
- Dikananda, A. R., Pratama, F. A., & Rinaldi, A. R. (2019). *E-Learning Satisfaction Menggunakan Metode Auto Model*. 04(2), 159–164.

FOMO (Fear Of Missing Out) Pengguna Instagram Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Alasan Membuka Instagram

<https://doi.org/10.30591/jpit.v4i2-2.1864>

- Feroza, C. S., & Misnawati, D. (2020). Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Akun @Yhoophii_Official Sebagai Media Komunikasi Dengan Pelanggan. *Jurnal Inovasi*, 14(1), 32–41.
- Fradisa, L. Primal, D. Gustira, L. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Al-Irsyad*, 105(2), 79.
- Hootsuite, we are social. (2021). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2021 : Data Tren Pengguna Internet dan Media sosial di Indonesia Tahun 2021*. Andi.Link. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>
- Kusuma, L., Rahardjo, D., Soetjningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). *Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. 4(3), 460–465.
- Nainggolan, V., Randonuwu, S. A., & Waleleng, G. J. (2018). Peranan Media Sosial Instagram dalam Interaksi Sosial Antar Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Unsrat Manado. *Jurnal Acta Diurna*, 7(4), 1–15.
- Pantu, E. A. (2018). Kecanduan Sosial Media Ditinjau Dari Perbedaan. *Jurnal Seminar Nasional Psikologi*, 1(1), 188–196.
- Parrinello, M., & Rahman, A. (1980). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Neuroscience*, 1(1), iii–vii.
- 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, A. I. D., & Halimah, L. (2019a). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa. *Prosiding Psikologi*, 5(1967), 303–309.

- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019b). Prosiding Psikologi ISSN: 2460-6448. *Prosiding Psikologi*, 5(1967), 303–309.
- 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.
- Rahayuningsih, T., & Sumaryanti, I. U. (2013). *Pengaruh Tingkat Neuroticism terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Instagram*. 463–471.
- Setiyani, M. S. (2020). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 1–9.
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019a). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out. In *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan* (pp. 323–327). <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019b). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri Dan Fear Of Missing Out. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323–327.