

## ***Fear of Missing Out* pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19**

**Feti Pratiwi<sup>1</sup>, M. Nanang Irawan Budi Susilo<sup>2</sup>, Cristine Roselvia Tri Amelia<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Indonesia

<sup>1</sup>feti@usm.ac.id, <sup>2</sup>mnanangirawan@usm.ac.id, <sup>3</sup>cristine@usm.ac.id

*Article History:*

**Received**

11/03/2022

**Revised**

03/04/2022

**Accepted**

12/05/2022

**Published**

20/06/2022

**Abstract.** During the COVID-19 pandemic, the use of digital systems, especially the use of social media by teenagers, is increasing. Besides being used for learning activities, teenagers with their trademark who always want to know new things and are bound by relationships with peers make them want to always be connected with social media. This condition can lead to prolonged addiction and cause mental health problems in adolescents such as fear of missing out (FoMO). This study aims to see how the fear of missing a moment in adolescents during the pandemic. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Methods of data collection using interviews. The data analysis technique that will be used is the descriptive coding method. The results of the study showed that during the covid-19 pandemic, the perceived FoMO condition in both subjects caused them to experience high engagement with social media. The use of social media makes individuals feel themselves to be part of the activities carried out by their friends. Besides that, fulfillment of basic psychological needs in the form of need for competence, need for autonomy, and need for relatedness is carried out by subjects by doing various activities on social media such as posting and seeing other people's posts.

**Keywords:** *fear of missing out, adolescent, the covid-19 pandemic*

**Abstrak.** Di masa pandemi covid-19 penggunaan sistem digital terutama penggunaan media sosial oleh remaja semakin meningkat. Selain digunakan untuk kegiatan belajar, remaja dengan ciri khasnya yang selalu ingin mengetahui hal baru dan terikat relasi dengan teman sebaya membuatnya ingin selalu terhubung dengan media sosial. Kondisi ini bisa menimbulkan kecanduan yang berkepanjangan dan menimbulkan masalah kesehatan mental pada remaja seperti perasaan takut kehilangan momen atau *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran ketakutan akan kehilangan momen pada remaja di masa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara. Adapun teknik analisis data yang akan digunakan yaitu metode pengkodean deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di masa pandemi covid-19, kondisi FoMO yang dirasakan pada kedua subjek menyebabkan mereka mengalami keterlibatan yang tinggi dengan media sosial. Penggunaan media sosial membuat individu merasakan dirinya menjadi bagian dari aktifitas yang dilakukan teman-temannya. Selain itu, pemenuhan akan kebutuhan dasar psikologis berupa *need for competence* (kebutuhan untuk berkompetensi), *need for autonomy* (kebutuhan psikologis akan *self*), dan *need for relatedness* (kebutuhan psikologis akan keterhubungan sosial dengan orang lain) dilakukan oleh subjek dengan melakukan

berbagai aktivitas di media sosial seperti memposting dan melihat postingan orang lain.

**Kata kunci:** ketakutan kehilangan momen, remaja, masa pandemi covid-19



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## Pendahuluan

Masa pandemi covid-19 yang terjadi sejak awal tahun 2020 di hampir seluruh belahan dunia membuat penggunaan sistem digital menjadi semakin penting. Hal ini dikarenakan mobilisasi atau pergerakan manusia dibatasi agar penyebaran virus tidak terus meluas. Dengan dibatasinya pergerakan manusia, berbagai aktifitas dan cara komunikasi manusia pun berubah dari yang tadinya tatap muka secara langsung (*offline* / luar jaringan) menjadi tatap muka secara tidak langsung (*online* / dalam jaringan). Hal ini pun turut berimplikasi pada dunia pendidikan. Implikasi ini terutama mempengaruhi langsung proses kegiatan belajar siswa. Kegiatan belajar mulai dari tingkat sekolah PAUD, SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi baik formal maupun informal melaksanakan kegiatan pembelajaran jarak jauh secara daring (Rosali, 2020).

Dalam mengikuti kegiatan pembelajaran jarak jauh, siswa remaja menggunakan media internet untuk bisa terhubung dengan guru dan teman-temannya dalam kelas, misalnya melalui aplikasi tatap muka virtual ZOOM atau Googlemeet. Selain itu, untuk menunjang efektifitas komunikasi, aplikasi media sosial, seperti *Whatsapp* pun digunakan (Rosali, 2020). Dengan begitu, siswa remaja tersebut akan tetap mendapatkan informasi terkait materi pelajaran dari guru kelas dan juga tetap terhubung untuk beraktivitas secara daring dengan teman sekelasnya. Jika siswa remaja ini mengalami hambatan dalam pembelajaran jarak jauh, misal tidak memiliki sarana pembelajaran (laptop atau *handphone*) dan memiliki kuota internet, dimungkinkan siswa remaja tersebut akan tertinggal atau tidak mendapatkan informasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru dan juga tidak bisa terhubung dengan teman-teman sekelasnya. Hal ini secara tidak langsung meningkatkan frekuensi remaja dalam mengakses media sosialnya, terutama meningkatnya tren penggunaan media sosial di masa pandemi (Harahap & Adeni, 2020).

Selain digunakan untuk kegiatan belajar, para remaja menggunakan media sosial untuk kebutuhan hiburan maupun koneksi dengan teman-temannya. Hal ini tidak bisa dipungkiri, karena sebagian besar aktifitas remaja selama pandemi lebih banyak di rumah, maka untuk tetap terhubung dengan teman-temannya, media sosial menjadi alat yang sangat penting (Zahara et al.,

2021). Menurut Boyd, media sosial sebagai media yang mudah diakses dan memiliki beragam fungsi sosial seperti untuk berbagi, berkomunikasi, berkolaborasi, ataupun bermain (Nasrullah, 2014). Hal ini menjadikan media sosial sebagai media yang menarik dan tidak bisa dilepaskan dari aktifitas siswa remaja di era pandemi ini. Tak bisa dipungkiri, media sosial dapat dilihat sebagai penghubung yang menguatkan interaksi antar pengguna menjadi sebuah ikatan sosial secara virtual. Keberadaan berbagai fitur dalam media sosial yang mampu menarik minat para remaja semakin meningkatkan keeratan mereka dengan media sosial (Zahara et al., 2021).

Kebutuhan akan eksistensi diri di lingkungan sosial dilakukan remaja dengan memposting foto atau video terkait aktifitas sehari-hari atau pencapaian yang telah mereka dapatkan di media sosial. Fitur *like & comment* membuat remaja tahu seberapa diakuinya keberadaan mereka oleh teman-teman / *follower* di dunia maya tersebut. Selain itu, kebutuhan remaja untuk menjalin relasi dan interaksi difasilitasi dengan kebebasan menonton unggahan orang lain, saling memberikan komentar dan berkirim pesan. Keberadaan komunitas virtual pun memudahkan remaja dalam menyalurkan gagasan dan hobi sehingga mereka berkumpul dengan teman-teman yang memiliki kesamaan minat (Rachman, 2019; Rahardjo et al., 2020).

Hal ini memperlihatkan betapa media sosial menjadi jalan keluar bagi remaja di masa pandemi, terutama sebagai media belajar daring, media interaksi sosial, serta sarana eksistensi diri. Namun demikian, tidak semua penggunaan media sosial selalu berdampak positif. Media sosial pun memiliki sisi negatif, sehingga remaja yang menggunakannya perlu mendapatkan perhatian (Zahara et al., 2021). Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah mudahnya remaja terjebak tren dalam media sosial. Remaja yang erat berinteraksi dalam media sosial tidak bisa dilepaskan dari ketergantungan terhadap tren. Remaja dengan karakteristik psikologis yang mudah dipengaruhi kelompok sebayanya, memiliki kerentanan untuk tren dengan mudah. Jika dunia media sosial menjadi satu-satunya media interaksi di era pandemi ini, maka kerentanan ini dapat semakin kuat (Fathadhika & Afriani, 2018). Hal ini menjadikan seorang remaja selalu ingin tahu atau *up to date* terhadap momen maupun beragam tren dalam media sosial.

Menurut Milyavskaya et al, 2018, kondisi ini juga memicu perasaan *fear of missing out* (FoMO) atau perasaan ketakutan akan kehilangan momen (Kaloeti et al., 2021). Kondisi FoMO saat ini banyak dialami pengguna media sosial. Walaupun FoMO bukan konsep baru, Abel et al., 2016 menuturkan penggunaannya telah meningkat tajam dengan munculnya SNS atau *Social Networking System* (Kaloeti et al., 2021). Studi yang dilakukan di Bosnia dan Herzegovina oleh Tomczyk dan Selmanagic Lizde (2018) menunjukkan bahwa 30% pengguna internet muda di negaranya berisiko mengembangkan FoMO (Kaloeti et al., 2021). Gejala-gejala FoMO pun muncul

---

dalam remaja kita hari ini. Beberapa riset telah menunjukkan bahwa remaja Indonesia memiliki kerentanan yang sama, dalam mengalami FoMO (Adriansyah et al., 2019; Pratiwi & Fazriani, 2020).

*Fear of missing out* yang disingkat FoMO pertama kali dikenalkan oleh Przybylski et al pada tahun 2013. Menurutnya, FoMO adalah sebuah ketakutan yang mendalam bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga dari padanya. Kondisi ini membuat individu ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak mengikutinya sehingga ada keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial. FoMO adalah faktor risiko sosial kecanduan media (Griffiths et al., 2014). Selain itu, Oberst et al., (2017, dalam Bloemen 2020) mengemukakan rasa takut ketinggalan menyebabkan sebagian individu mengalami keterlibatan yang tinggi dengan media sosial. Kecanduan ini bukan berupa ketakutan akan kehilangan ponsel tetapi lebih kepada ketakutan tidak menjadi bagian dari aktifitas yang dilakukan teman-temannya. Selain itu, individu dengan FoMo akan ketakutan tidak mengikuti tren / *hits* yang sedang terjadi di media sosial sehingga ia ingin melakukan hal sedang *hits* tersebut (Przybylski et al., 2013).

Memahami fenomena FoMO pada remaja secara mendalam, merupakan hal yang amat penting. Di tengah arus tren media sosial dan penggunaan media sosial sebagai media belajar, remaja dihadapkan pada kondisi FoMO yang dapat menimbulkan persoalan lain yang lebih serius seperti adiksi media sosial (Pratiwi & Fazriani, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam gejala FoMO yang dialami oleh seorang remaja. Untuk menemukan informan atau subjek penelitian yang sesuai, penelitian ini dimulai dengan dengan melakukan studi pendahuluan. Hal ini dimaksudkan untuk menjangkau remaja dengan karakteristik FoMO yang kuat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui penyebaran angket dan skala FoMO yang disebar oleh peneliti kepada sekitar 50 remaja yang berada pada rentang usia remaja madya dan remaja akhir, sebagai data awal penelitian menunjukkan bahwa semua remaja tersebut memiliki akun media sosial dan memiliki lebih dari 1 akun media sosial. Mereka sudah memiliki dan menggunakan akun media sosial selama 5-12 tahun. Frekuensi mereka membuka media sosial hampir 7-10 jam/ hari, bahkan ada yang setiap jam membuka akun media sosial. Di masa pandemi ini, mereka semua mengemukakan frekuensi penggunaan media sosial semakin meningkat. Mereka membuka media sosial untuk mencari informasi, hiburan, mengisi waktu luang, dan bahkan hanya untuk meng-*scroll* dan melihat postingan orang lain. Mereka biasanya membuka akun media sosial pada saat ada keperluan mendapatkan informasi tertentu, jika ada waktu luang, dan saat merasa jenuh. Hal yang dirasakan remaja saat tidak membuka akun media sosial dalam

sehari yaitu ada yang merasa biasa saja tetapi ada juga yang merasa bosan, seperti ada yang kurang sehingga remaja perlu terus melihat berbagai aktivitas orang lain di media sosialnya. Saat remaja merasakan hal tersebut dimungkinkan akan memicu remaja merasakan kondisi FoMO. Berdasarkan hasil angket tersebut, maka ditemukan dua orang remaja yang dipandang memiliki gejala FoMO yang kuat. Kedua remaja tersebut selanjutnya menjadi informan atau subjek penelitian yang akan didalami pengalaman FoMO yang dirasakan, sehingga diperoleh gambaran utuh bagaimana gambaran *fear of missing out* (FoMO) pada remaja khususnya di masa pandemi covid-19.

### Metode

Mengacu pada tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana fenomena fear of missing out (FoMO) pada remaja di masa pandemi covid-19, maka peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hal ini karena masalah yang diteliti adalah hal-hal yang membutuhkan pemahaman mendalam dan khusus, seperti penghayatan individu terhadap suatu kejadian, trauma, penyesuaian diri, atau dinamika (Poerwandari, 2017).

Dalam pendekatan ini, subjek tidak diambil secara acak tetapi dipilih berdasarkan kriteria atau karakteristik yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Teknik pemilihan sampel ini disebut dengan teknik purposive sampling yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif (Sugiyono, 2010). Karakteristik subjek penelitian digunakan sebagai dasar untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan secara tepat dan mendalam. Berikut adalah karakteristik subjek penelitian pada penelitian ini: (1) remaja berusia 12-21 tahun, (2) remaja memiliki dan menggunakan minimal 1 akun media sosial dan lebih dari 1 tahun digunakan, (3) setiap hari melakukan aktivitas di media sosialnya (memposting foto/video, mengunggah moment, melihat, menyukai, atau mengomentari foto/video orang lain), (4) memiliki tingkat FoMO yang tinggi atau sangat tinggi berdasarkan hasil kategorisasi skala FoMO, (5) tidak memiliki gangguan komunikasi (bahasa ekspresif dan reseptif), dan (6) bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian sampai selesai.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dari berbagai sumber dengan beragam cara, bisa berupa observasi, wawancara, maupun studi dokumen/karya/produk tertentu yang terkait dengan kasus (Poerwandari, 2017). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik wawancara dan

penggunaan skala. Tahapan penelitian diawali dengan mencari subjek sesuai dengan kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan yaitu dengan menyebarkan skala FoMO kepada beberapa remaja di Kota Semarang (studi pendahuluan). Skala fear of missing out (FoMO) dari Przybylski, A.K., et al. yang telah diadaptasi ke dalam versi Indonesia oleh Kaloeti, et al, digunakan untuk menjangkau subjek penelitian yang memenuhi kriteria. Skala FoMO yang telah diadaptasi terdiri dari 12 aitem pertanyaan dimana di setiap pertanyaan terdiri dari 5 pilihan yang disusun dalam bentuk skala likert (1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = cukup sesuai, 4 = sesuai, 5 = sangat sesuai). Subjek mengisi aitem dengan cara menilai pada tingkat manakah ia mengalami kondisi yang disebutkan dalam aitem sesuai dengan pengalaman dan perasaannya. Skor dari setiap aitem dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma, kemudian hasilnya dapat diketahui tingkat gejala FoMo pada subjek.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, didapatkan dua sampel subjek penelitian yang memiliki tingkat kategori FoMO sangat tinggi dan memenuhi kriteria subjek penelitian. Setelah mendapatkan subjek penelitian maka dilakukan pengambilan data berupa wawancara terhadap kedua subjek. Pengambilan data dilakukan secara online / daring melalui aplikasi ZOOM meeting.

Tabel 1.  
Perolehan Skala FoMO Subjek Penelitian

No.	Inisial Subjek	Total Skoring Skala FoMO
1.	S1	47 (sangat tinggi)
2.	S2	48 (sangat tinggi)

Tahapan akhir dari penelitian ini adalah peneliti menganalisa hasil data penelitian yang telah didapatkan. Metode atau teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif model fenomenologi adalah teknik analisis fenomenologi. Dalam hal ini, peneliti melakukan reduksi terhadap pernyataan-pernyataan dari data hasil wawancara ke dalam kategori inti yang menunjukkan esensi pengalaman subjek tentang suatu fenomena. Berikut adalah prosedur umum untuk menganalisa data dalam penelitian kualitatif menurut Berg, 2001: (1) reduksi data, bertujuan agar data menjadi mudah diakses, lebih mudah dipahami, dan peneliti bisa mendapatkan tema utama yang ada dalam data (transkrip data dan pengkodean data wawancara), (2) pemaparan atau penyajian data, bertujuan untuk mendeskripsikan ide-ide utama dalam data yang disajikan secara organisir sehingga memudahkan dalam mengambil kesimpulan. Dalam penelitian ini, pemaparan data disampaikan dalam bentuk tabel dengan tema-tema yang dikelompokkan secara jelas, (3) pembuatan kesimpulan dan validasi, dalam hal ini

peneliti memberikan makna pada pola-pola yang muncul selama proses analisis data (Hanurawan, 2019).

### Hasil

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan wawancara terhadap dua subjek remaja. Dari analisis hasil data yang diperoleh, beberapa perilaku yang ditunjukkan subjek termasuk dalam perilaku *fear of missing out* atau ketakutan akan kehilangan momen.

Tabel 2.  
 Hasil Wawancara *Fear of Missing Out (FoMO)*

<b>Ketakutan akan Kehilangan Momen / <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i></b>	<b>Subjek 1 (S1)</b>	<b>Subjek 2 (S2)</b>
<i>Need for competence</i> (kebutuhan untuk berkompetensi),	Alasan S1 memposting foto atau video ke media sosial yaitu agar orang lain bisa melihat kalau yang memiliki akun tersebut aktif bermedia sosial, menunjukkan jika ia mengunjungi suatu tempat yang sedang <i>hits</i> , dan menginspirasi orang lain untuk mengunjungi dan berfoto di tempat yang sama dengannya.	Alasan S2 memposting foto atau video ke media sosial adalah agar “ <i>update</i> ”, mengikuti tren sesuai zaman saat ini.
<i>Need for autonomy</i> (tingkat kemandirian pribadi, kebutuhan psikologis akan <i>self</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S1 memposting foto atau video saat mengunjungi tempat tertentu terutama jika tempatnya sedang <i>hits</i>.</li> <li>- Jika sedang beraktivitas diluar rumah, S1 tetap membuka media sosial untuk memposting hal yang sedang dilakukan.</li> <li>- S1 merasa seperti ada yang kurang jika dalam sehari tidak membuka media sosial. Khawatir tidak mendapatkan informasi baru dari teman-temannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S2 akan memposting suatu hal ke media sosial jika sedang ingin melakukannya. S2 merasa puas karena rasa ingin mempostingnya sudah terlaksana, membuat diri merasa senang.</li> <li>- S2 akan tetap membuka akun media sosial untuk melihat postingan teman-temannya saat beraktivitas diluar rumah.</li> <li>- S2 jika di dunia nyata tampil periang tetapi sering merasa sedih dan nangis, sedangkan di dunia maya tampil sebagai orang yang periang, memposting hal-hal yang</li> </ul>

		menyenangkan, foto-foto yang tersenyum bahagia. - S2 merasa seperti ada yang kurang jika dalam sehari belum membuka media sosial. Durasi membuka media sosial di masa pandemi bisa sampai 10 jam per hari karena merasa bosan di rumah, tidak banyak aktivitas yang dilakukan.
<i>Need for relatedness</i> (kebutuhan psikologis akan keterhubungan sosial dengan orang lain)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melalui media sosial, S1 bisa berinteraksi dengan teman-temannya serta bisa mengetahui berbagai aktivitas teman-temannya secara <i>online</i> di masa pandemi ini.</li> <li>- Jika S1 mengetahui temannya ada yang sedang liburan, ia akan melihat-lihat pembaharuan statusnya, karena ingin melihat tempat liburan temannya sehingga S1 merasa ingin ke tempat liburan tersebut.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melalui media sosial, S2 bisa tetap terhubung dan mengetahui aktivitas teman-temannya selama pandemi.</li> <li>- Jika S2 mengetahui teman-temannya sedang liburan dan <i>update story</i>, ia akan terus melihatnya sehingga ia merasa senang seakan-akan sedang ikut <i>travelling online</i>.</li> </ul>

### 1. Subjek Pertama (S1)

Subjek merupakan seorang perempuan berusia 18 tahun dan mahasiswi semester 2 di kampus Kota S. Saat ini, Subjek memiliki dan aktif menggunakan akun media sosial instagram dan whatsapp sejak tahun 2018 saat ia kelas IX SMP, sedangkan untuk youtube sejak tahun 2019 saat ia kelas X SMA. Selain itu, Subjek aktif di media sosial tiktok sejak tahun 2020 saat ia kelas XI SMA. S1 mengungkapkan bahwa media sosial yang digunakannya memiliki dampak positif dan negatif untuk kehidupannya. Dampak positif dari memiliki dan menggunakan media sosial bagi S1 adalah dirinya bisa melihat informasi terbaru, buat bahan belajar, dan juga promosi produk jika diminta oleh teman. Sedangkan dampak negatifnya, S1 merasa penggunaan media sosial bisa membuatnya malas-malasan karena lebih enak lihat media sosial dan juga membuat tidak fokus dalam belajar karena seringkali dapat *notification* atau pemberitahuan dari *handphone*.

Kegiatan yang seringkali S1 lakukan di media sosial adalah salah satunya memposting foto dan video mengenai aktivitas yang dilakukan sehari-harinya. S1 menyebutkan bahwa biasanya ia

---

membuat *story*, membaca, dan membalas pesan di instagramnya. Aktivitas yang diposting S1 di instagram adalah video ketika ada acara bersama teman-teman seperti sedang bermain keluar. Tujuan S1 memposting foto atau video ke instagram adalah agar orang lain bisa melihat kalau yang memiliki akun tersebut aktif bermedia sosial, teman S1 bisa me-*reshare* foto atau video yang subjek posting, dan juga sebagai tempat untuk menyimpan kenangan.

Berdasarkan pengalaman S1, ia pernah berkunjung ke tempat makan yang sedang *hits* bersama teman-temannya lalu berfoto dan di posting di *story* instagram. Tujuan memposting foto tersebut adalah menunjukkan bahwa S1 bisa mengunjungi tempat tersebut dan berfoto disitu seperti orang lain. S1 juga berharap orang lain yang melihat postingan tersebut ikut merasa senang dan menginspirasi mereka untuk bermain ke tempat tersebut bersama teman-temannya. Selain itu, saat S1 membeli barang baru yang menurut nya bagus dan sedang *hits* seperti baju atau tas, ia akan berfoto menggunakan tas tersebut kemudian mempostingnya ke media sosial. Hal ini dilakukan agar orang yang melihat postingannya merasa suka dan dia mau beli juga. Di sisi lain, S1 juga suka memposting suatu hal di status whatsapp dan sifatnya lebih "*alay-alay*" atau menurutnya hal yang tidak terlalu penting seperti sedang makan mie lalu diposting, sedang *chat*-an dengan teman lalu di *screenshot* dan diposting. Dalam sehari, S1 memposting 2 foto atau video, tergantung situasi misalnya kalau S1 sedang merasa galau biasanya membuat status whatsapp berupa lagu atau tulisan lirik lagu. Tujuan S1 posting di status whatsapp salah satunya untuk mengungkapkan isi hati. S1 merasa lebih leluasa untuk mengungkapkan isi hati di status whatsapp. S1 menuturkan bahwa kondisi pertemanan di dunia nyata dan dunia maya sama saja. Ia bisa bermain dan berinteraksi dengan teman yang sama. Begitu pula dengan yang ia tampilkan, ia merasa sama saja baik di dunia nyata dan dunia maya.

Selain memposting aktivitas pribadi ke media sosial, S1 seringkali melihat postingan orang lain. S1 menuturkan bahwa ia membuka media sosial untuk melihat informasi dan hal-hal yang sedang viral terjadi. Hal ini dikarenakan ia ingin mengetahui kebenaran dari informasi viral tersebut sehingga rasa ingin tahunya terungkap. Selain itu, S1 juga suka melihat postingan teman-temannya. Alasan melihat postingan teman-teman karena ia ingin mengetahui temannya sedang dimana dan nama tempatnya apa, dengan begitu nanti S1 bisa mengunjungi tempatnya dan berfoto disana juga. Hal menarik dari postingan teman-temannya di media sosial adalah salah satunya karena tempatnya yang bagus sehingga ia ingin seperti mereka, memposting foto yang sedang berada disana.

Saat melihat teman-temannya memposting foto atau video yang sedang melakukan kegiatan bersama sedangkan S1 tidak ikut bersama mereka, ia akan merasa sedih, kecewa, dan

ingin berada bersama dengan mereka. Terlebih jika di awal S1 dan teman-temannya sudah merencanakan sebuah acara tetapi karena sesuatu hal S1 tidak bisa ikut, S1 merasakan kesedihan namun masih bisa menerima kondisi tersebut. S1 tetap melihat postingan acara teman-temannya dan memberi komentar. Selain itu, jika S1 mengetahui temannya ada yang sedang liburan, ia akan melihat-lihat pembaharuan statusnya. Hal ini dikarenakan ia ingin melihat tempat-tempat mereka liburan sehingga S1 merasa ingin berwisata seperti teman-temannya. Kegiatan membuka media sosial masih ini sering dilakukan walaupun S1 sedang beraktivitas di luar rumah (seperti liburan, jalan-jalan, dsb). Bagi S1, ia tetap membuka media sosial dikarenakan akan memposting foto dan video dirinya sendiri sehingga tidak banyak melihat postingan orang lain.

Saat ini, S1 merasa seperti ada yang kurang jika sehari tidak membuka media sosial. Hal ini pernah ia rasakan saat kuota internetnya habis, sedangkan biasanya tidak pernah kehabisan kuota internet. Perasaannya saat ia tidak membuka media sosial adalah khawatir jika ia tidak mengetahui informasi terbaru terutama pesan yang disampaikan oleh teman-teman untuknya via media sosial. Terlebih di masa pandemi ini, S1 mengungkapkan bahwa aktivitas membuka media sosial menjadi lebih sering dan lebih lama, apalagi jika memiliki kuota internet *unlimited*. Jika tidak melakukan aktifitas sehari-hari, S1 jadi buka media sosial karena “gabut”. S1 pun suka merasa kalau ia terlalu lama membuka media sosial karena bisa sampai jam 12 malam.

## 2. Subjek Kedua (S2)

Subjek 2 merupakan seorang perempuan berusia 18 tahun dan mahasiswi semester 2 di kampus Kota S. Saat ini, S2 memiliki dan aktif menggunakan 3 akun media sosial yaitu instagram, youtube, dan tiktok. Untuk akun instagram, S2 sudah memilikinya sejak tahun 2015 saat ia kelas 6 SD, tetapi waktu itu belum paham menggunakannya. Sedangkan untuk akun youtube dan tiktok baru menggunakan di tahun 2020 saat ia kelas XII SMA. S2 mengungkapkan bahwa media sosial memiliki dampak positif dan negatif untuk kehidupannya. Dampak positifnya, menurut S2 dengan media sosial kita menjadi lebih *update* dalam mendapatkan informasi dari lingkungan sekitar, bisa saling berbagi informasi walaupun tidak saling kenal, dan menambah relasi. Sedangkan dampak negatif dari media sosial adalah kita sering melihat perilaku *cyberbullying* atau penghinaan terhadap postingan orang lain sehingga hal ini membuatnya merasa tidak nyaman.

Kegiatan yang seringkali S2 lakukan di media sosial adalah salah satunya memposting foto dan video mengenai aktivitas yang dilakukan sehari-harinya. S2 menyebutkan aktivitas yang biasa dilakukan di instagram adalah memposting fotonya sendiri, di youtube meng-*cover* lagu, di tik-tok pernah meng-*cover dance* bersama adiknya. Ia memposting foto atau video jika kebetulan

sedang kumpul bersama teman-temannya. Hal itu dilakukan sebagai upaya menyimpan kenang-kenangan yang bisa dilihat ulang nantinya kalau ia pernah mengunjungi tempat tertentu bersama teman-temannya. Tujuan S2 memposting aktivitas di media sosial adalah agar lebih “*update*”, mengikuti tren sesuai zaman, dan sebagai kenang-kenangan. Saat S2 sudah memposting suatu hal ke media sosial, ia merasa puas karena rasa ingin mempostingnya sudah terlaksana, membuat diri merasa senang. Ia mengemukakan cukup jarang (tidak setiap saat) untuk memposting aktivitasnya. S2 akan memposting aktivitasnya jika ia sedang merasa ingin mempostingnya karena lebih senang dan lebih sering melihat postingan orang lain. S1 pun mengungkapkan bahwa dirinya jika di dunia nyata tampil periang tetapi sering merasa sedih dan nangis, sedangkan di dunia maya tampil sebagai orang yang periang, memposting hal-hal yang menyenangkan, foto-foto yang tersenyum bahagia.

Selain memposting aktivitas pribadi ke media sosial, S2 seringkali melihat postingan orang lain. S2 sering melihat postingan orang lain di Instagram dan TikTok. Alasan melihat postingan orang lain karena ingin melihat dan mengetahui hal apa yang sedang tren, aktivitas teman-teman yang mungkin sedang berkumpul bersama, dan aktivitas apa saja yang dilakukan di keseharian orang lain seperti di *day mylife* TikTok, apakah aktivitas orang lain sama dengan dirinya atau tidak. S2 menganggap bahwa hal yang dilakukan orang lain tersebut menyenangkan.

Saat melihat teman-temannya memposting foto atau video yang sedang melakukan kegiatan bersama sedangkan S2 tidak ikut bersama mereka, ia akan merasa sedih saat melihat teman-temannya sedang berkumpul tanpa dia. Tetapi disisi lain ia juga merasa senang karena temannya masih memiliki teman selain dirinya. S2 juga merasakan kesedihan dan kekecewaan jika melewatkan acara yang sudah direncanakan tetapi ternyata ia tidak jadi ikut. S2 berpikir kalau teman-temannya *have fun* bersama sedangkan ia ketinggalan cerita. Selain itu, jika S2 mengetahui temannya ada yang sedang liburan, saat ia tahu teman-temannya sedang liburan dan *update story*, ia akan terus melihatnya sehingga ia merasa senang seakan-akan sedang ikut *travelling online* dan merasa ikut bersama mereka. Kegiatan membuka media sosial ini sering dilakukan walaupun S2 sedang beraktivitas di luar rumah (seperti liburan, jalan-jalan, dsb). S2 akan tetap membuka akun media sosial untuk melihat postingan teman-temannya. Hal ini dilakukan karena S2 ingin tahu kegiatan apa saja yang mereka lakukan.

Saat ini, S2 mengungkapkan jika ia merasa seperti ada yang kurang jika dalam sehari belum membuka media sosial. Menurutnya, durasi membuka media sosial di masa pandemi ini kurang lebih bisa sampai 10 jam per hari karena merasa bosan di rumah. Hal ini dilakukan di sela-sela kegiatan yang dilakukan di rumah karena di masa pandemi ini ia tidak banyak melakukan

---

aktivitas diluar rumah. S2 merasa jika ia terlalu banyak menghabiskan waktu untuk melihat dan mengikuti sosial media.

### Diskusi

Saat ini, terutama di masa pandemi, penggunaan jaringan internet dalam gadget seperti laptop dan *smartphone* sudah menjadi hal yang dibutuhkan oleh semua kalangan usia. Masa dimana hampir semua orang di berbagai aktivitas dan ranah pekerjaan menggunakan aplikasi internet yang bisa memudahkan segala aktivitasnya seperti aplikasi khusus pendidikan, layanan kesehatan, sosial, bisnis, pemerintahan, dsb., mulai dari aplikasi gratis sampai yang berbayar. Aplikasi media sosial menjadi salah satu aplikasi yang banyak digunakan, seperti yang sekarang sedang tren adalah whatsapp, instagram, youtube, dan tiktok. Berbagai jenis media sosial ini memunculkan pola interaksi model baru yaitu melalui interaksi dalam jaringan (*online*) yang berbeda dengan jenis interaksi sebelumnya yaitu interaksi tatap muka atau luar jaringan (*offline*) (Alyusi, 2016).

Tentunya penggunaan media sosial memiliki tujuan tersendiri bagi penggunannya. Dalam penelitian ini, S1 mengemukakan bahwa tujuan dari menggunakan media sosial adalah sebagai sarana untuk menambah pertemanan, menjaga hubungan dengan teman lama yang sudah jarang bertemu di dunia nyata, memposting foto atau video, dan melihat *vlog* orang lain. Begitu pula menurut S2, media sosial membuatnya menjadi lebih *update* dalam mendapatkan informasi dari lingkungan sekitar, bisa saling berbagi informasi walaupun tidak saling kenal, dan menambah relasi. Berbagai tujuan yang dikemukakan oleh kedua subjek ini sesuai dengan fungsi media sosial menurut para ahli yaitu sebagai sarana *conversations, identity, sharing, presence, relationships, reputation* dan *groups* (Kietzmann et al., 2011)

Penggunaan media sosial dalam keseharian dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi penggunanya. Turkle, 2011, mengungkapkan bahwa komunikasi yang dimediasi oleh teknologi bisa membawa pengaruh positif maupun negatif. Studi kasus yang ia temukan bahwa komunikasi digital pada media sosial dapat merusak refleksi diri dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Przybylski et al., 2013). Berdasarkan pernyataan kedua subjek penelitian, dampak negatif dari penggunaan media sosial bagi S1 adalah membuatnya ia merasa lebih nyaman melihat media sosial sehingga membuatnya malas-malasan dan juga membuat tidak fokus dalam belajar karena keterhubungannya dengan aplikasi media sosial. Sedangkan bagi S2, pengaruh negatif dari menggunakan media sosial adalah ia merasa kurang nyaman karena sering melihat perilaku *cyberbullying* atau penghinaan terhadap postingan orang lain.

Kedua subjek mengungkapkan bahwa mereka bisa menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan media sosial. Jika diakumulasikan, S2 terhubung dengan media sosial sampai 10 jam sehari, begitu juga dengan S1 dimana ia bisa menggunakan media sosial sampai pukul 12 malam dan ini tentunya mengganggu jam alaminya tidur. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Turkle, 2011, keinginan yang kuat untuk selalu terhubung dengan aplikasi digital terus menerus ini akan memunculkan potensi tidak baik karena memungkinkan penggunaannya untuk selalu memeriksa gawainya (Przybylski et al., 2013).

Kondisi ketergantungan terhadap penggunaan gadget dan aplikasi media sosial bisa menjadi penyebab munculnya *fear of missing out* atau FoMO. Kedua subjek merasakan hal sama yaitu merasa ada hal yang kurang jika tidak membuka media sosial dalam kesehariannya. Hal yang mendorong kedua subjek menjadi sering membuka media sosial terutama di masa pandemi ini adalah adanya perasaan bosan karena tidak melakukan berbagai aktivitas. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian Burke, et.al, 2010, tentang motif internal individu dalam keterlibatannya menggunakan media sosial yang menunjukkan bahwa untuk menghindari keadaan emosional negatif seperti kesepian dan juga rasa bosan dari hasil penelitian Lampe, et.al, 2007, yang memaksa individu membuka media sosial facebook (Przybylski et al., 2013).

Dasar pemahaman terjadinya FoMO salah satunya adalah dari perspektif *Self Determination Theory* (SDT) atau teori motivasi dari tokoh Deci dan Ryan (1985). Menurut teori ini, pengaturan diri dan kesehatan psikologis didasarkan pada kepuasan tiga kebutuhan: *need for competence* (kebutuhan untuk berkompetensi), *need for autonomy* (tingkat kemandirian pribadi), dan *need for relatedness* (kebutuhan psikologis akan keterhubungan sosial dengan orang lain). *Self-determination theory* (SDT) menggambarkan FoMO sebagai pengalaman emosional ketika kepuasan akan kebutuhan psikologis tertentu tidak terpenuhi (Przybylski et al., 2013). Jika mengacu pada pemenuhan kepuasan tiga kebutuhan tersebut, berdasarkan hasil analisis data, kedua subjek nampak memunculkan ketiga kebutuhan psikologis tersebut saat menggunakan media sosial.

Kebutuhan untuk berkompetensi diartikan sebagai kebutuhan untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial, mampu menunjukkan kapasitas diri yang dimiliki, dan juga termotivasi untuk mencari sebuah tantangan. Dalam penelitian ini, pemenuhan kebutuhan akan kompetensi S1 yang dikaitkan dengan penggunaan media sosial nampak dari alasan ia memposting foto atau video ke media sosial yaitu agar orang lain bisa melihat kalau yang memiliki akun tersebut aktif bermedia sosial, menunjukkan jika ia mengunjungi suatu tempat yang sedang *hits*, dan menginspirasi orang lain untuk mengunjungi dan berfoto di tempat yang sama

dengannya. Sedangkan bagi S2, alasan memposting foto atau video ke media sosial adalah agar “*update*”, mengikuti tren sesuai zaman saat ini. Hanya saja frekuensi S2 dalam memposting aktivitas ke media sosial lebih jarang dilakukan.

*Self* merupakan kesadaran individu akan keberadaan dan fungsi dirinya, yang diperoleh melalui pengalaman diri dimana individu tersebut terlibat di dalamnya baik sebagai subjek maupun objek. Dalam hal ini, kedua subjek berperan sebagai subjek dan objek dari aktivitas bermedia sosial, dimana peran sebagai subjek ditampilkan saat subjek memposting aktivitas kesehariannya ke media sosial, sedangkan sebagai objek yaitu saat pengguna media sosial lain melihat postingan subjek. Przybylski, et.al menemukan bahwa kebutuhan psikologis akan *self* penting untuk kompetensi, keterkaitan, dan otonomi, serta penurunan tingkat suasana hati yang positif dan kepuasan hidup secara signifikan terkait dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi. Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui media sosial untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui media sosial (Przybylski et al., 2013). Nampak kedua subjek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa melalui media sosial, mereka bisa mencari dan memperoleh informasi mengenai suatu hal yang sedang tren / viral dan juga bisa mengetahui aktivitas keseharian teman-temannya serta orang lain.

*Need for relatedness* adalah kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain, kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung di dalam kelompok, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi dapat menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui media social (Przybylski et al., 2013). Kebutuhan terhubung dengan orang lain terutama disaat pandemi merupakan suatu hal yang kemungkinan banyak dirasakan oleh semua orang. Begitupula dengan kedua subjek, melalui media sosial, mereka masih bisa terhubung dan berinteraksi dengan teman-temannya serta bisa mengetahui berbagai aktivitas teman-temannya. Jika kedua subjek melihat postingan teman-temannya sedang berkumpul bersama tanpa dirinya, maka kedua subjek merasa sedih, kecewa, dan ingin berada bersama teman-temannya. Selain itu, jika S1 mengetahui temannya ada yang sedang liburan, ia akan melihat-lihat pembaharuan statusnya. Hal ini dikarenakan ia ingin melihat tempat-tempat mereka liburan sehingga S1 merasa ingin berwisata seperti teman-temannya. Begitu pula dengan S2, saat ia tahu teman-temannya sedang liburan dan *update story*, ia akan terus melihatnya sehingga ia merasa senang seakan-akan sedang ikut *travelling online*. Kebutuhan

terhubung dengan orang lain pun ditunjukkan kedua subjek dengan masih tetap membuka media sosial walaupun kedua subjek sedang beraktivitas di luar rumah (seperti liburan, jalan-jalan, dsb). Bagi S1, ia tetap membuka media sosial dikarenakan akan memposting foto dan video dirinya sendiri agar bisa dilihat oleh orang lain. Sedangkan bagi S2, ia akan tetap membuka akun media sosial sehingga tetap mengetahui aktivitas teman-teman dan orang lain di media sosial.

### **Simpulan**

Kondisi FoMO yang dirasakan pada kedua subjek menyebabkan mereka mengalami keterlibatan yang tinggi dengan media sosial. Penggunaan media sosial membuat individu merasakan dirinya menjadi bagian dari aktifitas yang dilakukan teman-temannya. Selain itu, pemenuhan akan kebutuhan dasar psikologis: *need for competence* (kebutuhan untuk berkompetensi), *need for autonomy* (tingkat kemandirian pribadi), dan *need for relatedness* (kebutuhan psikologis akan keterhubungan sosial dengan orang lain) dilakukan oleh subjek dengan melakukan berbagai aktivitas di media sosial seperti memposting dan melihat postingan orang lain.

### **Saran**

Berikut adalah saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

#### 1. Bagi subjek

Diharapkan subjek bisa mengenali gejala perilaku *fear of missing out* serta dampaknya sehingga bisa menggunakan media sosial dengan lebih bijak.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan keterbatasan yang dimiliki pada penelitian ini, disarankan untuk peneliti selanjutnya supaya menggali lebih dalam terkait perilaku *fear of missing out* pada remaja khususnya di masa pandemi covid-19, terutama terkait dampak psikologis dari kondisi FoMO bagi remaja yang mengalaminya.

### **Kepustakaan**

Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah, M. (2019). Pendekatan Transpersonal Sebagai Tindakan Preventif “Domino Effect” Dari Gejala Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Remaja Milenial. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2361>

- Alyusi, S. D. (2016). Media sosial : Interaksi, Identitas dan Modal Sosial - Shiefti Dyah Alyusi - Google Books. In *Prenadamedia Group*.
- Fathadhika, S., & Afriani, -. (2018). SOCIAL MEDIA ENGAGEMENT SEBAGAI MEDIATOR ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 7(2).
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3). <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Nasrullah, R. (2014). Teori dan Riset Media Siber (Cybermedia): Edisi Pertama. *Jakarta: Kencana Media Group*.
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13.
- 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). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rachman, M. A. (2019). Nilai, Norma dan Keyakinan Remaja dalam Menyebarkan Informasi Sehari-hari di Media Sosial. *JUPI (Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi)*, 4(1). <https://doi.org/10.30829/jipi.v4i1.4110>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1). <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Rosali, E. S. (2020). Aktifitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid -19 Di. *Geography Science Education Journal (GEOSEE)*, 1(1).
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Zahara, S., Mulyana, N., & Darwis, R. S. (2021). PERAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ANAK MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL DI TENGAH PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 105. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.32143>