
**FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*
DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO**

Oleh :

Kharisma Adzan Muhammad

Universitas Trunojoyo Madura

Alamat: JL. Raya Telang, Kec. Kamal, Kab. Bangkalan, Jawa Timur (69162).

Korespondensi penulis: kharismaadzan28@gmail.com

Abstract. *Internet is an information media that is most popular with Indonesian people, one of them social media, as a communication medium, is very popular with the public because of the convenience and features it offers. Now social media is developing very much rapidly proven by the presence of various kinds of social media such as Facebook, Twitter, Path, Instagram, Skype, Line, etc. To find out the phenomenon of FOMO or fear of behavior missing out in excessive use of social media among Trunojoyo University students Madura, then the method used in this research by researchers is the method qualitative reception analysis. The theory used by researchers is reception theory. Technique data collection was obtained through interviews. The objects of this research are two students psychology, Trunojoyo University, Madura. The results of this research show that the area and different student environments greatly influence how they perceive the phenomenon FOMO among Trunojoyo Madura University Students.*

Keywords: *Social Media, Fear Of Missing Out.*

Abstrak. *Internet adalah sebuah media informasi yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia, salah satunya media sosial, sebagai salah satu media komunikasi, media sosial sangat diminati oleh masyarakat karena kemudahan serta fitur-fitur yang ditawarkannya. Kini media sosial berkembang sangat pesat terbukti dengan kehadiran*

Received January 13, 2024, Revised January 24, 2024, January 28, 2024

**Corresponding author: admin@mediaakademik.com*

FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO

berbagai macam media sosial seperti facebook, twitter, path, instagram, skype, line, dan lain-lain. Untuk mengetahui Fenomena perilaku *FOMO* atau *Fear Of Missing Out* dalam penggunaan media sosial berlebih pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura, maka metode dalam penelitian ini yang digunakan oleh peneliti adalah metode Kualitatif analisis resepsi. Teori yang digunakan peneliti merupakan teori resepsi. Teknik pengumpulan data didapatkan melalui wawancara. Objek penelitian ini adalah dua mahasiswa psikologi Universitas Trunojoyo Madura. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa daerah dan lingkungan mahasiswa yang berbeda sangat mempengaruhi dalam meresepsi fenomena. *FOMO* pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura.

Kata kunci: Media Sosial, *Fear Of Missing Out*.

LATAR BELAKANG

Saat ini media sosial menjadi salah satu hal yang penting bagi setiap orang. Bisa dipastikan bahwa setiap orang pasti memiliki akun media sosial baik itu Facebook, Instagram, Twitter atau sejenisnya. Media sosial memang telah menjadi satu hal yang tak bisa dihilangkan dari kehidupan masyarakat modern saat ini. Meski demikian, dalam menggunakan media sosial dipastikan untuk tidak berlebihan pemakaiannya. Penggunaan media sosial secara berlebihan bisa membahayakan kesehatan fisik maupun psikis seseorang. Tidak sedikit orang yang akhirnya mengalami gangguan kecemasan dan susah tidur karena berlebihan mengakses media sosial. (Pratama & Sari, 2020).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara interaksi individu dengan individu yang lain. Media sosial menjadi sebuah ruang digital baru yang sangat diminati semua kalangan. Tidak dapat dihindari bahwa keberadaan media sosial memberikan banyak kemudahan untuk penggunanya. Kehadiran media sosial telah mengubah serta menggeser segala aspek kehidupan masyarakat yang menggunakan media sosial tersebut. Sekarang masyarakat berada pada arus perubahan yang sangat cepat akibat media sosial. Sebagai salah satu media komunikasi, media sosial sangat diminati oleh masyarakat karena kemudahan serta fitur-fitur yang ditawarkannya. Kini media sosial berkembang sangat pesat terbukti dengan kehadiran berbagai macam media sosial seperti facebook, twitter, path, instagram, skype, line, dan lain-lain. (Bohang, 2018).

Media sosial memungkinkan setiap orang dapat berinteraksi dengan mudah dilakukan tanpa harus terbatas pada ruang dan waktu yang bersamaan. Mereka dapat menjalin hubungan pada siapa saja serta kapan saja mereka mau. Keadaan seperti ini disadari atau tidak sedikit banyak telah mengubah pola interaksi pada masyarakat Indonesia, terutama mereka yang menggunakan media sosial sebagai media interaksi. Seiring perkembangan media sosial dalam sarana komunikasi memiliki dampak yang sangat besar bagi perkembangan kehidupan masyarakat. Di samping media sosial memberikan kemudahan dan kemanfaatan, ia juga dapat memberikan dampak yang kurang baik. Banyaknya akun media sosial yang seseorang miliki, akan membuat orang tersebut lebih tahu banyak mengenai informasi terbaru (*up to date*) dengan pesat daripada situs yang lain. Semakin banyak media sosial yang seseorang miliki maka semakin banyak pula waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya. Ini terjadi karena adanya usaha untuk tetap menjaga pertemanan di setiap akun sosial medianya. (Syahputra et al., 2022).

Keinginan seseorang dalam mendapatkan berita yang *up to date* akan memberikan pengaruh yang kurang baik, terlebih ketika dilakukan dengan tidak memperhatikan kondisi sekitar. Menggunakan gadget dengan berlebihan tanpa disertai oleh adanya kontrol diri dan dilakukan saat sedang berkomunikasi di dunia nyata akan menimbulkan dampak yang tidak baik yaitu dapat menyebabkan terputusnya hubungan sosial. Ini dikarenakan munculnya perasaan gelisah pada individu ketika menganggap pengalaman berharga orang lain lebih dari pengalaman yang dimilikinya dan individu tersebut tidak terlibat dalam kegiatan itu atau yang diartikan sebagai *Fear Of Missing Out (FOMO)*.

FOMO sendiri sekarang ini semakin sering ditemukan dan menjadi sebuah fenomena di lingkungan sekitar kita, khususnya di kalangan generasi muda. Fenomena *FOMO* yang ditandai dengan adanya keinginan untuk terus terhubung atau terkoneksi dengan apa yang dilakukan oleh individu/kelompok lain di media sosial. Keinginan untuk terus terhubung atau terkoneksi dengan media sosial secara terus-menerus itu, disebabkan oleh karena adanya rasa takut akan kehilangan momen berharga atau penting bersama individu/kelompok lain apabila mereka tidak dapat hadir di dalamnya. Maka dari itu, dengan adanya perkembangan media sosial menjadi penyebab atau faktor utama pendukung fenomena *FOMO* pun menjadi lebih meningkat. (Anggraini, 2014).

FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO

Menurut JWT Intelligence (2012) menyebutkan ada enam faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya *FOMO*, yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, social one-upmanship, peristiwa yang disebarkan melalui fitur hashtag, kondisi deprivasi *relative*, serta banyaknya dorongan untuk mengetahui suatu informasi. Di Indonesia sendiri, masih terbatas penelitian mengenai *FOMO* karena fenomena ini masih terbilang baru dan belum menjadi fokus sosial maka dari itu perlu adanya penelitian lebih lanjut. Melihat dari dampak yang ditimbulkan, peneliti tertarik menjadikan *FOMO* ini sebagai topik penelitian. (Abel et al., 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 12 Oktober 2023, kepada seorang mahasiswa Psikologi semester 3 menyebutkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen muncul karena tingginya tingkat penggunaan media sosial sehingga memicu mereka untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya sehingga menimbulkan kegelisahan pada diri mereka dan berujung pada sebuah ketakutan, yaitu ketakutan untuk kehilangan momen.

Hasil *survey* yang telah peneliti lakukan pada Bulan Oktober 2023 menemukan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial rata-rata adalah untuk update story, stalking akun orang lain dan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Yang mana, fenomena ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami *Fear Of Missing Out*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana ketakutan akan kehilangan momen (*FOMO*) dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus.

Penelitian berbeda dilakukan oleh Neli Azmi dalam skripsinya yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA”, penelitian ini berisi mengenai hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi *Fear Of Missing Out* yang dirasakan oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial yang akan dialami, begitu pula sebaliknya semakin rendah *Fear Of Missing Out* yang dirasakan oleh mahasiswa maka semakin rendah pula kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. (Anggraini, 2014).

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas terkait Fear out Missing Out (*FOMO*) di Indonesia, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Fenomena Fear out

Missing Out (*FOMO*) dalam Penggunaan Media Sosial Berlebih pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu Bagaimana keterkaitan antara Fenomena Perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* dan Penggunaan Media Sosial Berlebih?

TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keterkaitan antara Fenomena Perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* dan Penggunaan Media Sosial Berlebih.

MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian memberikan ilmu dan teori mengenai psikologi mengenai *Fear Of Missing Out (FOMO)* sekaligus sebagai wacana dalam penelitian psikologi yang berhubungan dengan psikologi sosial dan diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang fenomena *Fear Of Missing Out (FOMO)*.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada masyarakat umum mengenai ketakutan akan kehilangan momen (*FOMO*) agar masyarakat umum bisa mengatasi permasalahan di zaman yang modern ini dan membantu mahasiswa untuk lebih memiliki kontrol diri yang baik dalam menggunakan media sosial, sehingga meminimalisir terjadinya *Fear Of Missing Out (FOMO)*.

LANDASAN KONSEPTUAL

A. *Fear Of Missing Out (FOMO)*

Pengertian *Fear Of Missing Out (FOMO)*

Fear Of Missing Out (FOMO) merupakan rasa ketakutan akan hilangnya sebuah moment yang berharga serta tidak dapat menggunakan media sosial secara terus

FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO

menerus yang mana dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan pada media sosial baik antara individu satu dengan individu lainnya (Przybylski dkk, 2013). Dengan adanya internet, seseorang dapat saling bertukar dan informasi dengan cepat dan tepat sesuai dengan kejadian (*real-time*) tentang aktivitas, fenomena, maupun informasi. Sedangkan menurut (JWTIntelligence, 2012) kecemasan sosial merupakan sebuah perkembangan dari teknologi maupun media sosial yang menjadi penyebab terjadinya *Fear Of Missing Out* lebih meningkat.

Fear Of Missing Out (FOMO) merupakan rasa akan ketakutan ketika tidak dapat memperoleh informasi dari teman maupun lainnya yang sedang melakukan kegiatan yang lebih seru dibandingkan dirinya sehingga menimbulkan perasaan takut kehilangan moment, stress, apabila momet penting tidak diketahui baik dari individu satu maupun kelompok. Pada dasarnya tanggapan sosial determinasi pada sosial media dapat meninggalkan efek perbandingan antar individu dengan tingkat ketentraman serta bahagia menurut orang lain. Media sosial dapat mengetahui informasi orang lain yang terjadi pada hidupnya yang merupakan self reward dan ketika orang lain dapat melihat, ini akan menjadi sebuah terjemahan dalam bentuk bahagia (Przybylski dkk, 2013).

Sedangkan menurut JWT Marketing Communication dalam Abel et, al (2016) menyatakan bahwa *FOMO* merupakan rasa ketakutan akan kehilangan momen dan rata-rata orang yang mengalami merasakan akan kehilangan moment yang ingin diketahui, atau memiliki moment yang menarik dari yang dimiliki.

Menurut Przybylski, dkk (dalam Dossy, 2014) menyatakan mengenai fakta mengenai *Fear Of Missing Out (FOMO)* antara lain sebagai kekuatan pending di balik dalam menggunakan internet serta media sosial, dalam penggunaanya tingkat *FOMO*, rendahnya kepuasan hidup mampu mendorong *FOMO* serta menyebabkannya adanya terlalu sering dalam mengakses media sosial ketika beraktifitas dalam membutuhkan konsentrasi yang tinggi seperti saat belajar. Selain itu juga bermula karena kurang terpenuhinya *Basic Psychological Needs* pada diri seseorang setelah terjadinya *FOMO* sehingga tingginya penggunaan media sosial (Swar, 2017). Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan (*FOMO*) merupakan rasa takut ketika tidak dapat memperoleh informasi dari teman maupun orang lain yang melakukan kegiatan yang lebih seru dibandingkan dirinya sehingga menimbulkan perasaan takut kehilangan moment, stress,

serta merasa jauh apabila tidak mengetahui momet yang penting dari individu satu maupun kelompok.

Hodkinson & Poropat (2014) mendefinisikan *Fear Of Missing Out* sebagai ketakutan individu untuk tertinggal dan kehilangan seseorang. *Fear Of Missing Out* dalam kamus Oxford didefinisikan sebagai kecemasan akan adanya peristiwa menarik atau mungkin hal menarik yang terjadi di tempat lain, kecemasan ini terstimulasi oleh hal yang ditulis di dalam media sosial seseorang. *Fear Of Missing Out (FOMO)* adalah sindrom modern bagi masyarakat modern yang terobsesi untuk terhubung sepanjang waktu.

Alt (2015) menjelaskan bahwa *Fear Of Missing Out (FOMO)* merupakan fenomena dimana individu merasa ketakutan orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun tidak terlibat secara langsung sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet. Secara lebih sederhana, *Fear Of Missing Out (FOMO)* dapat diartikan sebagai ketakutan ketinggalan hal-hal menarik di luar sana dan atau takut dianggap tidak eksis dan *up to date*.

Przybylski dkk (2013) mendefinisikan *Fear Of Missing Out* sebagai ketakutan yang dirasakan individu ketika individu tersebut tidak mengetahui pengalaman atau kegiatan orang lain yang menarik. Dalam mendefinisikan *Fear Of Missing Out (FOMO)*, Przyblyski mengacu pada Self Determination Theory atau SDT, yang menggambarkan bahwa *Fear Of Missing Out (FOMO)* terbentuk karena rendahnya kebutuhan dasar psikologis dalam penggunaan media seperti media sosial. Kebutuhan dasar psikologis menurut Reeve & Sickenius (1994) adalah sumber tendensi motivasi intrinsik proaktif yang melekat dan mengarahkan individu untuk mencari hal-hal baru, mengejar tantangan yang optimal, melatih dan memperluas kemampuan, mengeksplorasi dan belajar, sehingga dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Pryzbylski dkk (2013) *Fear Of Missing Out (FOMO)* terbentuk karena rendahnya kepuasan dalam kebutuhan dasar psikologis dari *competence*, *autonomy* dan *relatedness*.

FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO

Aspek *Fear Of Missing Out (FOMO)*

Aspek-aspek dari *Fear Of Missing Out (FOMO)* menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) bahwa rendahnya level dari kebutuhan dasar psikologi tersebut yang berhubungan dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* karena berdasarkan perspektif tersebut menganggap bahwa *Fear Of Missing Out (FOMO)* sebagai keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada self dan relatedness, maka aspek- aspek dari *Fear Of Missing Out* menurut dalam Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013), yaitu:

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Relatedness adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat, dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Dan apabila kebutuhan psikologis akan relatedness tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain salah satunya melalui internet.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self

Kebutuhan psikologis akan *self* berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* didefinisikan sebagai keinginan yang melekat pada individu untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan yang optimal (Reeve & Sickenius dalam Tekeng, 2015). Kebutuhan competence berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan memungkinkan individu merasa frustrasi dan putus asa. Sementara *autonomy* adalah pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Niemic, Lynch, Vansteenkistec, Bernstein, Deci & Ryan dalam Tekeng, 2015). *Autonomy* bermakna bahwa individu bebas

mengintegrasikan tindakan yang dijalankan dengan diri sendiri tanpa terikat atau mendapat kontrol dari orang lain. Apabila kebutuhan psikologis akan self tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui internet 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 internet.

Sementara aspek-aspek dari *Fear Of Missing Out (FOMO)* menurut JWT Intellegence (2012) diantaranya adalah merasa takut kehilangan informasi informasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah ketika tidak menggunakan internet sedangkan orang lain sedang menggunakan internet serta merasa tidak aman karena internet dan merasa sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa aspek-aspek *Fear Of Missing Out (FOMO)* menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) adalah tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*. Sedangkan menurut JWT Intellegence (2012) adalah merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada dalam internet, gelisah ketika tidak menggunakan internet, merasa tidak aman karena internet, dan merasa mudah tertinggal informasi yang tersebar di media massa.

B. Media Sosial

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, penggunaan memiliki arti proses, cara perbuatan memakai sesuatu, atau pemakaian. Penggunaan merupakan kegiatan dalam menggunakan atau memakai sesuatu seperti sarana atau barang. Menurut Ardianto dalam bukunya yang berjudul Komunikasi Massa, tingkat penggunaan media dapat dilihat dari frekuensi dan durasi dari penggunaan media tersebut.

Menurut Lometti, Reeves, dan Bybee penggunaan media oleh individu dapat dilihat dari tiga hal, yaitu:

- a. Jumlah waktu, hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang digunakan dalam mengakses situs;
- b. Isi media, yaitu memilih media dan cara yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan baik.

FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO

- c. Hubungan media dengan individu dalam penelitian ini adalah keterkaitan pengguna dengan media sosial.

Media sosial sendiri didefinisikan sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai "sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*".

Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Sosial media menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs media sosial yang populer sekarang ini antara lain: Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path, dan Wikipedia. Definisi lain dari sosial media juga di jelaskan oleh Van Dijk media sosial adalah *platform* media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai fasilitator online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial.

Menurut Shirky media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (*to share*), bekerja sama (*to cooperate*) diantara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional meupun organisasi. Media sosial adalah mengenai menjadi manusia biasa. Manusia biasa yang saling membagi ide, bekerjasama, dan berkolaborasi untuk menciptakan kreasi, berpikir, berdebat, menemukan orang yang bisa menjadi teman baik, menemukan pasangan, dan membangun sebuah komunitas. Intinya, menggunakan media sosial menjadikan kita sebagai diri sendiri.

Beberapa pengertian diatas tentang penggunaan media sosial maka dapat disimpulkan penggunaan media sosial adalah proses atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan sebuah media yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, berbagi ide, berkreasi, berfikir, berdebat, menemukan teman baru dengan sebuah aplikasi online yang dapat digunakan melalui smartphone (telepon genggam).

C. Penggunaan Media Berlebih

Dampak negatif dari menggunakan media sosial yaitu penggunanya merasa terisolasi dari hal-hal penting yang terjadi pada dunia luar. Beberapa pengguna juga percaya bahwa media sosial menyebabkan hidup mereka memburuk dua kali lipat dibandingkan tahun sebelum menggunakan media sosial. Dampak negatif lain terkait penggunaan media sosial yaitu munculnya kecanduan, persoalan etika dan hukum karena unggahan konten yang melanggar moral, serta terganggunya privasi.

Semakin banyak akun media sosial yang digunakan, memaksa orang tersebut melakukan multitasking. Hal ini berkaitan dengan pembagian fokus yang tidak hanya ke satu akun, namun juga ke akun lainnya sehingga orang tersebut beresiko memiliki kognitif yang rendah disertai gangguan kesehatan mental. Tiap jenis media sosial juga memiliki keunikan tersendiri sehingga apabila digunakan bersamaan akan memicu terjadinya difusi dan miskomunikasi yang kemudian menyebabkan orang tersebut mengalami paparan mood negatif.

Penggunaan media sosial saat tengah malam menyebabkan gangguan mood berupa depresi hingga bunuh diri. Media elektronik yang digunakan untuk mengakses media sosial juga dapat menyebabkan menurunnya kualitas dan waktu tidur. Cahaya pada media elektronik menekan melatonin dan merubah ritme tidur serta suhu tubuh. Hal ini memicu timbulnya gejala fisik pada muskuloskeletal serta rasa pusing. Individu yang mengakses konten kasar, akan beresiko besar mengalami hiperarousal dan mudah tersinggung.

Semakin sering seorang individu mengakses media sosial, semakin sering pula terpapar perbandingan sosial. Hal ini memicu paparan psikis negatif. Lamanya penggunaan media sosial diketahui memberikan skor gangguan kesehatan mental yang lebih besar. Waktu paparan kurang dari 2 jam diketahui tidak memiliki hubungan dengan kejadian psikis negatif.

KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dapat diartikan sebagai pemaknaan umum dari berbagai individu terhadap pengalaman-pengalaman hidup mereka yang berhubungan dengan konsep atau fenomena. Para

FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO

peneliti memfokuskan untuk menggambarkan apa yang sama atau umum dari seluruh partisipan ketika mengalami fenomena (Cresswell, 2015). Menurut Moleong (2017) penelitian fenomenologis berusaha mencari untuk memilah ciri-ciri ‘dunianya’, seperti apa aturan-aturan yang tersusun, apa yang tidak serta dengan aturan apa objek maupun kejadian itu berkaitan. Moustakas (dikutip Cresswell, 2015) mengungkapkan bahwa peneliti yang menggunakan pendekatan fenomenologis mengorganisir data dari individu yang sudah mengalami suatu fenomena, serta memperluas deskripsi gabungan mengenai esensi dari pengalaman yang dialami oleh individu tersebut. Pendekatan ini akan membahas “apa” yang mereka alami serta “bagaimana” mereka dapat mengalaminya

PENELITIAN TERDAHULU

A. Deskripsi Penelitian

Dalam menentukan judul penelitian ini, penulis juga melakukan telaah terhadap penelitian terlebih dahulu untuk menghindari kesamaan, sekaligus sebagai perbandingan dengan penelitian ini. Penulis tidak menemukan penelitian terdahulu yang membahas tentang judul penelitian ini. Namun, penulis menemukan beberapa penelitian yang hampir serupa dengan penelitian ini.

Pertama, penelitian ini melihat pengaruh konsep diri terhadap *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Jurnal yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Mahasiswa Pengguna Instagram” dengan penulis Lailatuz Zahroh dan Ima Fitri Sholichah. Jurnal ini dipublish pada tahun 2022. Jurnal ini fokus kepada Individu yang memiliki konsep diri buruk seperti merasa bersalah, merasa tidak mampu, dan merasa ingin lebih unggul dengan orang lain ketika menggunakan sosial media instagram dapat memicu terjadinya *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Persamaan penelitian Lailatuz Zahroh dan Ima Fitri dengan penelitian peneliti adalah sama sama meneliti mengenai perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Perbedaan dengan penelitian peneliti adalah penelitian ini menggunakan tipe kuantatif dengan metode *survey* sedangkan penelitian dari peneliti sendiri menggunakan tipe kualitatif dengan metode penelitian deskriptif.

Kedua, penelitian ini melihat hubungan antara perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* dengan media *social*. Jurnal yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA *FEAR*

OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA” dengan penulis Neli Azmi. Jurnal ini dipublish pada tahun 2019. Jurnal ini fokus kepada hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi *Fear Of Missing Out* yang dirasakan oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial yang akan dialami, begitu pulak sebaliknya semakin rendah *Fear Of Missing Out* yang dirasakan oleh mahasiswa maka semakin rendah pula kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. Persamaan penelitian Neli Azmi dengan penelitian peneliti adalah sama sama meneliti mengenai perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* yang berhubungan dengan media social. Perbedaan dengan penelitian peneliti adalah penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional.

Ketiga, penelitian ini melihat gambaran dari perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)* sendiri. Jurnal yang berjudul “*GAMBARAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA PEKANBARU*” dengan penulis Mohammad Ali Hasan. Jurnal ini dipublis pada tahun 2021. Jurnal ini fokus kepada *FOMO* saat ini cenderung besar terjadi pada kalangan mahasiswa sehingga dapat di asumsikan bahwa media sosial memudahkan penggunaanya dalam mengakses berbagai informasi yang terkait dengan aktivitas, kegiatan, berita-berita yang sedang terjadi, dan percakapan melalui media sosial yang membuat penggunaanya mengalami *FOMO*. Persamaan penelitian Mohammad Ali Hasan dengan penelitian peneliti adalah sama sama meneliti mengenai perilaku *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Perbedaan dengan penelitian peneliti adalah penelitian ini menggunakan penelitian studi deskriptif kuantitatif.

FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO

B. MATRIKS PENELITIAN

No.	Nama dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Lailatuz Zahroh dan Ima Fitri Sholichah, “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram”2022.	Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh yang diberikan oleh konsep diri dan regulasi diri terhadap <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> .	Tipe kuantitatif dengan metode survei merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini.	Berdasarkan hasil dari penelitian kali ini yang sudah dikaji dengan penelitian-penelitian terdahulu, dapat ditarik hasil akhir yang menyatakan adanya pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap <i>FOMO</i> 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	Persamaan: Persamaan penelitian Lailatuz Zahroh dan Ima Fitri dengan pennelitian peneliti adalah sama sama meneliti mengenai perilaku <i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i> Perbedaan: Perbedaan dengan penelitian peneliti adalah penelitian ini menggunakan tipe kuantitatif dengan metode <i>survey</i> sedangkan

				diri pada mahasiswa pengguna instagram bertambah tinggi pula kemungkinan terjadinya <i>FOMO</i>, begitupun sebaliknya. Dukungan efektif konsep diri dan regulasi diri sebesar 77,1% dan sisanya adalah faktor lain di luar penelitian. Sehingga, konsep diri dan regulasi diri bukan merupakan faktor satu-satunya yang memberikan pengaruh pada <i>FOMO</i>. Selain itu, terdapat hubungan antara	penelitian dari peneliti sendiri menggunakan tipe kualitatif dengan metode penelitian deskriptif.
--	--	--	--	--	--

**FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)*
DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO**

				konsep diri dengan <i>FOMO</i> sebesar 0,875 dan hubungan antara regulasi diri dengan <i>FOMO</i> sebesar 0,835. Pada penelitian ini subjek berada pada kategori sedang di semua variabel.	
2.	NELI AZMI. "HUBUNGAN ANTARA <i>FEAR OF MISSING OUT (FOMO)</i> DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA" 2019.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara <i>Fear Of Missing Out</i> dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional.	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara <i>Fear Of Missing Out</i> dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi <i>Fear Of Missing Out</i> yang dirasakan oleh	Persamaan: Persamaan penelitian Neli Azmi dengan penelitian peneliti adalah sama sama meneliti mengenai perilaku <i>Fear Of Missing Out (FOMO)</i> yang berhubungan dengan media social Perbedaan:

				mahasiswa maka semakin tinggi pula keanduan media sosial yang akan dialami, begitu pulak sebaliknya semakin rendah <i>Fear Of Missing Out</i> yang dirasakan oleh mahasiswa maka semakin rendah pula kecanduan media sosial yang dialami oleh mahasiswa.	Perbedaan dengan penelitian peneliti adalah penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional.
3.	MOHAMMAD ALI HASAN ABDULLOH “GAMBARAN <i>FEAR OF</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran <i>Fear</i>	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi deskriptif kuantitatif.	Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran <i>FOMO</i> media social pada mahasiswa kota Pekanbaru,	Persamaan: Persamaan penelitian Mohammad Ali Hasan dengan penelitian peneliti
	<i>MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA PEKANBARU</i>” 2021.	<i>of Missing Out</i> Media Sosial Pada Mahasiswa Pekanbaru		sebagian besar berada pada tingkat <i>FOMO</i> sedang dengan jumlah 171 atau	adalah sama sama meneliti mengenai perilaku <i>Fear of Missing Out</i>

FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO

				41,8% dan tingkat <i>FOMO</i> terendah adalah kategori sangat tinggi berjumlah 14 atau 3,4% dari 409 subjek penelitian.	(<i>FOMO</i>) Perbedaan: Perbedaan dengan penelitian peneliti adalah penelitian ini menggunakan penelitian studi deskriptif kuantitatif.
--	--	--	--	---	--

PARADIGMA PENELITIAN

Paradigma yang digunakan di dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivis. Paradigma *konstruktivis* ialah paradigma yang hampir merupakan antitesis dari paham yang meletakkan pengamatan dan objektivitas dalam menemukan suatu realitas atau ilmu pengetahuan. Paradigma ini memandang ilmu sosial sebagai analisis sistematis terhadap *socially meaningful action* melalui pengamatan langsung dan terperinci terhadap pelaku sosial yang bersangkutan menciptakan dan memelihara atau mengelola dunia sosial mereka.

Paradigma ini menyatakan bahwa (1) dasar untuk menjelaskan kehidupan, peristiwa sosial dan manusia bukan ilmu dalam kerangka positivistik, tetapi justru dalam arti *common sense*. Menurut mereka, pengetahuan dan pemikiran awam berisikan arti atau makna yang diberikan individu terhadap pengalaman dan kehidupannya sehari-hari, dan hal tersebutlah yang menjadi awal penelitian ilmu sosial; (2) pendekatan yang digunakan adalah induktif, berjalan dari yang spesifik menuju yang umum, dari yang konkrit menuju yang abstrak, (3) ilmu bersifat idiografis bukan nomotetis, karena ilmu mengungkap bahwa realitas tertampilkan dalam simbol-simbol melalui bentuk-bentuk deskriptif; (4) pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui indra karena pemahaman mengenai makna dan interpretasi adalah jauh lebih penting; dan (5) ilmu tidak bebas

nilai. Kondisi bebas nilai tidak menjadi sesuatu yang dianggap penting dan tidak pula mungkin dicapai. (Sarantakos, 1993).

Menurut Patton, para peneliti konstruktivis mempelajari beragam realita yang terkonstruksi oleh individu dan implikasi dari konstruksi tersebut bagi kehidupan mereka dengan yang lain dalam konstruksivis, setiap individu memiliki pengalaman yang unik. Dengan demikian, penelitian dengan strategi seperti ini menyarankan bahwa setiap cara yang diambil individu dalam memandang dunia adalah valid, dan perlu adanya rasa menghargai atas pandangan tersebut (Patton, 2002, p. 96-97).

Peneliti menggunakan paradigma konstruktivis karena peneliti ingin melalui pendekatan konstruktivisme kita melihat aksi-aksi atau kejadian atau fenomena sosial yang terjadi sebagai suatu yang bermakna dan juga memiliki makna bagi subjek-subjek yang melakukannya. Bagaimana cara kita melihat suatu fenomena sosial dengan memahaminya dan ikut merasakan atau berempati dengan subjek sosial yang melakukannya. Aksi sosial yang bermakna, misalnya mengedepikan mata terjadi karena refleksi, tapi saat tertentu mengedipkan mata yang disengaja menjadi suatu aksi sosial yang memiliki motivasi dimana dalam hal ini terdapat suatu makna yang subjektif terhadap aksi tersebut.

PENDEKATAN PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Kualitatif yaitu jenis pendekatan yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian (perilaku, persepsi, tindakan, dll), dengan cara mendeskripsikannya dalam bentuk kata - kata dan bahasa. Pendekatan kualitatif tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya (Moleong, 2012 : 6). Pendekatan ini memberi peluang besar terciptanya interpretasi- interpretasi alternatif (Sobur, 2009 : 147).

Dalam penerapannya, pendekatan kualitatif menggunakan metode pengumpulan data dan metode analisis yang bersifat nonkuantitatif, seperti penggunaan instrumen wawancara mendalam dan pengamatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis deskriptif yang berfokus pada penelitian non hipotesis sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.

FENOMENA PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT (FOMO)* DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BERLEBIH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO

JENIS PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian deskriptif bermaksud untuk memberikan gambaran mengenai suatu gejala sosial tertentu yang menjadi fokus perhatian yang ingin dijelaskan. Jenis penelitian deskriptif bertujuan membuat deskripsi secara sistematis tentang fakta - fakta dan fenomena - fenomena dari objek yang diteliti (Sugiyono, 2011:69).

SUBJEK DAN OBJEK PENELITIAN

Moleong (2017) mendefinisikan subjek penelitian sebagai informan yang artinya individu yang dipergunakan dalam penelitian dan menceritakan mengenai situasi serta kondisi latar penelitian. Ia merupakan anggota tim penelitian yang bersifat informal dan sukarela. Subjek penelitian memberikan persepsi mengenai nilai-nilai, sikap, proses, bangunan, dan kebudayaan yang digunakan sebagai latar penelitian. Adapun untuk menentukan subjek dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (dikutip Mukhsin, Mappigau, & Tenriawaru, 2017) teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel dengan kriteria tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka untuk mendukung penelitian ini subjek memenuhi beberapa karakteristik sebagai berikut:

- a. Lahir pada rentang tahun 1995-2010.
- b. Aktif menggunakan media sosial.
- c. Mengalami *Fear Of Missing Out (FOMO)* tingkat tinggi.
- d. Bersedia menjadi partisipan sampai akhir penelitian.

TEKNIK SAMPLING KUALITATIF

Sampel adalah sebagian dari suatu subjek populasi yang dapat mewakili karakteristik populasi secara lengkap maupun tidak. Suatu sampel merupakan hasil representatif yang bagus untuk populasinyatergantungan pada ciri- ciri dan karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasinya. Dikarenakan analisis suatu penelitian akan dilakukan pada data sampel, maka sangatlah penting untuk dapat mendapatkan sampel yang *representative* untuk populasi sehingga menjadikannya akurat (Azwar, 2017). Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini ialah *simple*

random sampling. Teknik *simple random sampling* yaitu dilakukan dengan cara membuat daftar lengkap nama atau nomor subjek yang memenuhi karakteristik sebagai populasi.

DAFTAR REFERENSI

- 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 (JBER)*, 14(1), 33–44.
- Anggraini, L. (2014). Fenomena *FOMO (Fear Of Missing Out)* sebagai Salah Satu Bentuk Motivasi Konsumen Millennial. Makalah Non Seminar). Depok: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Indonesia.
- Bohang, F. K. (2018). Berapa jumlah pengguna internet indonesia. Kompas. Com, 22.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65–75.
- Syahputra, H. R., Meriza, I., Arianda, I., Khairina, U., & Tisa, M. (2022). Optimalisasi Media Sosial Pada Generasi Z Melalui Pelatihan *Content Creator*. *MEUSEURAYA-Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 114–119.