

**Gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Magister
Psikologi Universitas Semarang**

Eko Joko Nugroho, Esty Putriana Dewi, Pia Alfia, Rini Sugiarti, Fendy Suhariadi

Universitas Semarang

ekonugroho.d9a@gmail.com, esty.putriana03@gmail.com, pia.alfia.azis@gmail.com,
riendoe@usm.ac.id, fendy.suhariadi@psikologi.unair.ac.id

ABSTRACT

Currently, the ease of access to technology has greatly facilitated human activities and communication throughout the day, simply by using a smartphone. Students using the internet as one way to seek information, both academic and non-academic. The internet is no longer just a tool for finding information but also provides opportunities for everyone to observe the activities of others, which may be perceived as more valuable than their own experiences. Through the internet, social media enables users to communicate without being limited by time and place. On the other hand, excessive use of social media can have negative effects, such as Fear of Missing Out (FoMO). This study aims to understand the depiction of Fear of Missing Out (FoMO) among active social media users who are students in the Magister's Program in Psychology at Semarang University, using a quantitative method where the analysis is based on statistics, and the collected data primarily takes a numeric or measurable form. The sampling technique used in this research is cluster random sampling, employing a group sampling method according to specific groups or regions, with the research population being active students in the Magister's Program in Psychology at Semarang University during the 2024/2025 academic year, totaling 68 individuals. The instrument used as a measurement tool in this research is an adapted version of the Fear of Missing Out Scale by Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell (2013), translated by Helmi (2020). The results of this study indicate that, in general, the Magister's Psychology students at Semarang University who are active in the 2024/2025 academic year have low to moderate levels of FoMO.

Keywords: *Fear of Missing Out, Students, Social Media*

ABSTRAK

Saat ini kemudahan akses teknologi begitu memanjakan manusia dalam beraktivitas dan berkomunikasi sepanjang hari dengan hanya menggunakan *smartphone*. Mahasiswa menggunakan internet sebagai salah satu cara untuk mencari informasi baik menyangkut akademis dan non akademis. Internet tidak lagi menjadi alat pencari informasi, namun juga memberikan kesempatan setiap orang untuk melihat aktivitas orang lain yang dianggap lebih berharga dibandingkan pengalaman yang dimilikinya. Melalui internet, media sosial memudahkan pengguna internet dalam berkomunikasi yang tidak terbatas oleh waktu dan tempat. Di sisi lain, berlebihan dalam penggunaan media sosial dapat berdampak negatif yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna aktif media sosial di Magister Psikologi Universitas Semarang dengan menggunakan metode kuantitatif yang analisisnya berlandaskan statistik dan data yang dikumpulkan lebih mengambil bentuk numerik atau yang dapat dihitung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*, dengan metode pengambilan sampel berkelompok, sesuai dengan

kelompok atau wilayah dengan populasi penelitian mahasiswa Magister Psikologi Universitas Semarang berstatus aktif tahun akademik 2024/2025 sebanyak 68 orang. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala hasil adaptasi *Fear of Missing Out's Scale* oleh Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, (2013) diterjemahkan oleh Helmi (2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada umumnya mahasiswa Magister Psikologi Universitas Semarang yang aktif pada tahun 2024/2025 memiliki tingkat *FOMO* yang rendah hingga sedang.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Mahasiswa, Media Sosial

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2022-2023, jumlah penetrasi pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang pada periode 2022-2023. Jumlah tersebut meningkat 2,67% dibandingkan pada periode sebelumnya yang sebanyak 210,03 juta pengguna. Perkembangan internet yang semakin pesat membuat orang-orang dari berbagai belahan dunia dengan mudah terhubung satu sama lain untuk berkomunikasi. Penggunaan jejaring sosial semakin memudahkan pengguna untuk mempresentasikan dirinya maupun untuk terus terhubung dengan orang lain dalam berbagai hal. Adanya media sosial dapat memudahkan pengguna internet dalam berkomunikasi yang tidak terbatasi oleh waktu dan tempat. Kegunaan media sosial tidak hanya sebagai media komunikasi, media sosial juga dapat menjadi tempat untuk aktualisasi diri seseorang dan menjadi lebih mudah mengetahui aktivitas, kegiatan dan keseharian orang lain. Semakin meningkatnya pengguna *smartphone* maka semakin besar seseorang untuk terus terhubung dengan dunia maya, hal ini membuat banyak pengguna *smartphone* yang khususnya pengguna media sosial untuk terus terhubung dengan dunia virtualnya dan membuatnya ingin selalu mengecek media sosialnya. Keadaan seperti itu disebut *Fear of missing out (FoMO)* yaitu dimana adanya suatu keinginan yang besar untuk ingin selalu terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya (Przybylsky, 2013). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Przybylski (2013) kegunaan internet memberikan banyak hasil yang berbagai macam bagi para penggunanya. Melalui internet, banyak individu mampu melakukan kegiatan dalam media sosial untuk mengetahui informasi dan mencari berbagai macam kebutuhan yang individu inginkan.

FoMO dapat mengindikasikan regulasi diri yang kurang baik pada seseorang yang timbul karena defisit atau tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis secara berkelanjutan. *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah fenomena dimana individu merasa ketakutan ketika orang lain memperoleh momen/ pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat langsung di dalamnya, sehingga memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial (Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, 2013). FoMO pada dasarnya mengacu pada ketakutan yang luas dan berlebihan, dimana individu tersebut akan menganggap bahwa ia akan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial dan tidak dapat meraih manfaat yang lebih luas (Przybylski et al., 2013). Penelitian (Ayas,

2013) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecanduan internet terhadap depresi dan kesendirian serta kurangnya korelasi antara kecanduan internet dengan *self-esteem*. Selanjutnya penelitian (Rizki dkk, 2018) menunjukkan bahwa media sosial dapat menyebabkan seseorang mengalami FoMO.

Beberapa ciri-ciri FoMO antara lain:

- a. Individu akan terus mengecek media sosial orang lain yang akan terus melihat hal-hal yang telah dilakukan oleh orang lain agar *up to date*.
- b. Individu akan terus berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan. Dalam hal ini individu yang mengalami FoMO agar dapat memposting apa saja kegiatan yang telah dilakukan dalam media sosial.
- c. Individu memiliki tanggung tersendiri baik secara *online* maupun *offline*. Dalam hal ini individu yang mengalami FoMO akan beranggapan bahwa media sosial menjadi tanggung pertunjukan untuk merasa lebih baik.
- d. Individu terus-menerus merasa akan kekurangan. Dalam hal ini individu yang mengalami FoMO akan merasa terasingkan didunia nyata namun di dunia maya mendapatkan pengakuan (Przybylski,dkk 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Milyavskaya et al (2018), penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam munculnya FoMO. Media sosial dapat memberikan pengingat yang lebih sering atas kejadian-kejadian atau pengalaman yang mungkin terlewat oleh individu tersebut namun dialami oleh orang lain (Milyavskaya et al., 2018). Tingginya tingkat FoMO pada seseorang dapat mengakibatkan putus hubungan non-virtual yang disebabkan oleh kurangnya atensi saat berkomunikasi, rendahnya tingkat kepuasan kesejahteraan hidup, serta indikasi dari keadaan sosial dan emosi negatif seperti kebosanan dan kesepian yang berkaitan langsung dengan penggunaan media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Munculnya FoMO juga dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak fokus dalam melakukan kegiatan yang sedang ia lakukan pada saat itu. Individu mengalami kesulitan untuk fokus pada hal yang sedang dilakukannya dikarenakan perasaan cemas akan hal-hal yang telah ia lewatkan pada saat itu (Milyavskaya et.al., 2018). FoMO sering kali disebutkan memiliki kaitan dengan kecemasan dan depresi. Berdasarkan penelitian oleh Holte & Ferraro (2020), individu dengan kecemasan dan depresi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah, dan masuk akal jika mereka merasakan ketakutan akan ketinggalan atau kehilangan kesempatan untuk meningkatkan kepuasan hidup tersebut. Kemudian, menurut hasil penelitian oleh Tandon et al (2021), Pengguna media sosial yang mengalami FoMO cenderung menderita perasaan cemas yang konstan jika mereka tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-temannya di sosial media. Selain itu, FoMO juga disebutkan memiliki hubungan dengan *Problematic Smartphone Use* (PSU). Dikarenakan *smartphone* memberikan akses tak terbatas bagi individu untuk mengecek apa yang orang lain lakukan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat dilihat sebagai strategi *coping* yang mal adaptif, atau sebagai hasil dari kebiasaan mengecek yang berulang untuk mengurangi perasaan khawatir berlebihan yang muncul karena FoMO (Gugushvili et. al., 2020).

Peneliti berharap penelitian mengenai FoMO ini dapat membantu untuk mengeksplorasi FoMO di kalangan mahasiswa terutama mahasiswa Magister Psikologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas Semarang.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dimana penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang analisisnya berlandaskan statistik dan data yang dikumpulkan lebih mengambil bentuk *numeric* atau yang dapat dihitung (Ibrahim et al., 2018). Penelitian ini menggunakan analisis data kategorisasi untuk dapat melihat tingkat *FOMO* mahasiswa Magister Psikologi Universitas Semarang yang aktif pada tahun 2024/2025.

Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*, dengan metode pengambilan sampel berkelompok, sesuai dengan kelompok atau wilayah.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Fear of missing out (FoMO) adalah rasa takut kehilangan momen dan informasi yang dialami seseorang. Dalam penelitian ini digunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMO Scale) yang digunakan untuk mengukur FoMO yang disusun berdasarkan dimensi FoMO khususnya Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, (2013) diterjemahkan oleh Helmi (2020). Skala FoMO terdiri dari 10 item yang mencakup empat dimensi yaitu perbandingan dengan teman (membandingkan diri dengan teman), eksklusi (merasa dikucilkan), pengalaman yang terlewatkan (pengalaman sisa), paksaan (memaksa untuk tetap berada di media sosial). dan mempunyai hasil analisis reliabilitas menurut skala *Fear of Missing Out* pada penelitian sebelumnya sebesar 0,879, dan nilai reliabilitas yang diperoleh sebesar pada penelitian ini meningkat menjadi 0,766. Instrumen ini merupakan skala tipe Likert dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (1) hingga sangat sesuai (5).

Prosedur Dan Analisa Data Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan. Tahap pertama adalah tahap persiapan, dimana peneliti melakukan kajian teoritis dan pendalaman materi mengenai variabel yang akan diteliti. Selain itu, peneliti menentukan kriteria subjek dan menyiapkan instrumen alat ukur penelitian. Selanjutnya merupakan tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan peneliti melakukan penyebaran skala pada subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Penyebaran skala dilakukan secara daring melalui Google Form. Tahap yang terakhir adalah analisa data. Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis terhadap hasil penelitian yang telah didapatkan dari penyebaran dua skala yang telah disebarkan. Data-data yang telah

diperoleh kemudian diinput dan diolah dengan menggunakan *software* perhitungan statistik SPSS for Windows versi 26. Teknik analisis yang akan digunakan yaitu kategorisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	19	27.9	27.9	27.9
	Perempuan	49	72.1	72.1	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan. Dimana perempuan berjumlah 49 orang (72,1%) dan responden laki-laki berjumlah 19 orang (27,9%).

Tabel 2. Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	50.0	50.0	50.0
	Sedang	29	42.6	42.6	92.6
	Tinggi	5	7.4	7.4	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa Magister Psikologi Universitas Semarang yang aktif pada tahun 2024/2025 memiliki tingkat *FOMO* rendah 34 orang (50 %), tingkat sedang 29 orang (42,6%), dan tingkat tinggi 5 orang (7,4%). Tingkat rendah hingga sedang *FOMO* yang terjadi pada mahasiswa magister psikologi USM menunjukkan bahwa tidak adanya rasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa melibatkan individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Magister Psikologi Universitas Semarang yang aktif pada tahun 2024/2025 memiliki tingkat *FOMO* yang rendah hingga sedang. Dengan mengontrol diri agar tidak mudah terpengaruh dengan tren yang terjadi di kalangan mahasiswa, membuat mahasiswa dapat terhindar dari dampak-dampak negatif dari *FOMO*.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2020). Laporan Survei Internet AP JII 2019 – 2020 (Vol. 2020).
- Ayas, T & Mehmed. (2013). Relation Between Depression, Loneliness, Self-Esteem and Internet Addiction. *Researchgate*, 283-290.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>.
- Gugushvili, N., That, K., Rozgonjuk, D., Raudiam, M., Ruitter, R. & Verduyn P. (2020). Two Dimensions of Problematic Smartphone Use Mediate the Relationship Between Fear of Missing Out and Emotional Well-Being. *Cyberpsychoogy: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(2), Article 3. <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-3>
- Helmi, A. F. (2020). Adaptasi dan validasi Skala FoMO. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=eNN6MPw1aJ4>
- Holte, Alex J. & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, Bored, and (maybe) Missing Out: Evaluation of Anxiety Attachment, Boredom Proneness, and Fear of Missing Out (FoMO). *Computrs in Human Behavior*, 112, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Milyavskaya, M., Saffran, M. Hope, N. Koestner, R. (2018). Fear of Missing Out: Prevalence, Dynamics, and Consequences of Experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42, 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- 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.
- Rizki Setiawan Akbar, dkk. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda. *sikostudia : Jurnal Psikologi* Vol 7, No 2.
- Sianipar, N A & Kaloeti D V. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Tandon, A., Dhir, A. Talwar, S., Kaur, P. & Mantymaki, M. (2021). Dark Consequences of Social Media-Induced Fear of Missing Out (FoMO): Social Media Stalking, Comparisons, and Fatigue. *Technological Forecasting & Social Change*. 171, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>