

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA  
MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI JEMBER**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi  
Pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh :**

**Indana Zulfa Ericasandy**

**NIM 1810811074**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2023**

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA  
MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI JEMBER**

**Telah Disetujui Pada Tanggal**

**17 Februari 2023**

**Dosen pembimbing**

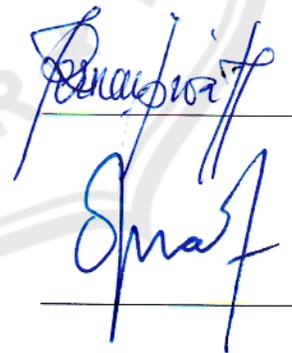
**Tanda Tangan**

Erna Ipak Rahmawati, S.Psi.,M.A

(NIP : 197805072005012001)

Danan Satriyo Wibowo, S.Sos, M.Si

(NPK : 1984112511703815)



Two handwritten signatures in blue ink are positioned to the right of the text. The top signature is written over a horizontal line and appears to be 'Erna Ipak Rahmawati'. The bottom signature is also written over a horizontal line and appears to be 'Danan Satriyo Wibowo'.

## **Gambaran *fear of missing out* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Jember**

**Indana Zulfa Ericasandy<sup>1</sup>, Erna Ipak Rahmawati<sup>2</sup>, Danan Satriyo Wibowo<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

### **INTISARI**

Pada perkembangan zaman yang semakin canggih ini memudahkan manusia untuk melakukan segala aktifitasnya dengan bantuan media sosial. Mahasiswa menggunakan media sosial sebagai salah satu cara untuk membantu kegiatan akademik, kegiatan komunikasi, mencari informasi, mencari hiburan dan memberikan kesempatan setiap orang untuk melihat aktivitas oranglain yang berada di media sosial sepanjang waktu. *Fear of missing out* merupakan perasaan takut jika tidak mengetahui peristiwa yang dilakukan oleh oranglain di dunia maya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *fear of missing out* (FOMO) pada pengguna media sosial di Jember.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *quota sampling*. Sampel pada penelitian ini yakni beberapa Universitas di Jember dengan sampel 397 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan skala FOMO (Przybylski et al., 2013) yang telah diterjemahkan oleh (Azmi, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, mahasiswa pengguna media sosial berada pada kategori tingkat FOMO yang rendah sebanyak 208 mahasiswa dengan persentase 52% yang artinya bahwa mahasiswa pengguna media sosial tidak mengalami perasaan cemas dan takut tertinggal dengan aktifitas orang lain ataupun *update story* teman-temannya di media sosial. Mahasiswa dalam menggunakan media sosial digunakan untuk melakukan aktifitas lain, bukan untuk mengecek dan memantau *story* oranglain secara terus menerus.

***Kata Kunci* : Mahasiswa, *fear of missing out*, media sosial.**

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

## ***Fear of missing out Among College Student Social Media Users In Jember***

**Indana Zulfa Ericasandy<sup>1</sup>, Erna Ipak Rahmawati<sup>2</sup>, Danan Satriyo Wibowo<sup>3</sup>**

*Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Jember*

### **ABSTRACT**

*In this increasingly sophisticated era, it makes it easier for humans to carry out all their activities with the help of social media. Students use social media as a way to help with academic activities, communication activities, seek information, seek entertainment and provide opportunities for everyone to see other people's activities on social media at any time. Fear of missing out is a feeling of fear if you don't know what happened to other people in cyberspace. This study aims to describe the fear of missing out (FOMO) among social media users in Jember.*

*This study used a quantitative descriptive method using a sampling technique, namely quota sampling. The samples in this study were several universities in Jember with a sample of 397 students. The measuring tool used in this study is the FOMO scale (Przybylski et al., 2013) which has been translated by (Azmi, 2019).*

*The results showed that students who used social media were in the low FOMO level category of 208 students with a percentage of 52%, which meant that students who used social media did not experience feelings of anxiety and fear of being left behind by other people's activities. or update their friends' stories in the media. social. Students use social media to do other activities, not to check and monitor other people's stories continuously.*

***Keywords: Collage Student, fear of missing out, and social media.***

1. Researcher
2. First Supervisor
3. Second Supervisor

## PENDAHULUAN

Adanya internet yang dapat diakses melalui *smartphone* dapat memudahkan pengguna untuk melakukan kegiatan untuk terhubung dengan oranglain. Dilansir dari data riset *We Are Social*, (2022) menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia mencapai 204,7 juta pengguna, penggunaan internet tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2021 yakni mencapai 29,3 juta. Dari hasil riset tersebut, penggunaan internet tertinggi di Indonesia yaitu pada pengguna *smartphone* dengan presentase 96,0% dan memiliki kenaikan sebanyak 1,0% atau sekitar 2,1 juta jiwa daripada tahun 2021. Peningkatan penggunaan internet paling banyak digunakan untuk membuka media sosial yaitu sebanyak 191,4 juta pengguna dan memiliki kenaikan pada tahun 2021 sebanyak 21 juta jiwa. Dari banyaknya media sosial yang paling sering dibuka oleh pengguna internet di Indonesia yaitu *whatsapp*, *instagram*, *tiktok*, *twitter*, *telegram* (We Are Social, 2022)

Peningkatan penggunaan media sosial pada mahasiswa tidak hanya digunakan untuk menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial untuk melihat-lihat hal-hal yang menarik dan mereka butuhkan saja, namun tanpa disadari mereka mengikuti kehidupan dan kegiatan oranglain dengan memantau status terbaru di media sosial. Adapun fenomena ini juga terlihat pada mahasiswa di Jember. Hasil wawancara pra penelitian pada bulan Februari 2022 menyatakan bahwa aktifitas yang selalu dilakukan mahasiswa pengguna media sosial rata-rata yaitu untuk *update story*, melihat dan mengikuti *story* teman-teman dan artis/*selebgram* yang mereka sukai dan berkomunikasi dengan oranglain, aktifitas tersebut selalu mereka lakukan saat membuka media sosial. Akibat dari perasaan ingin tahu terhadap informasi orang lain di media sosial tersebut menjadikan seseorang terindikasi mengalami FOMO.

Menurut Przybylski et al., (2013) FOMO digambarkan sebagai keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain di dunia maya. FOMO membuat seseorang memiliki perasaan tidak nyaman dan cenderung terlalu menghabiskan banyak waktu untuk memantau kegiatan yang dilakukan oleh

suatu individu, atau individu tersebut mempunyai hal-hal yang jauh lebih baik daripada kita dan FOMO merupakan kecemasan sosial yang semakin berdampak buruk akibat adanya *smartphone* yang selalu kita bawa dan lewat fitur-fitur canggihnya (Jwntelligence, 2012). FOMO merupakan sebuah istilah yang diciptakan pertama kali oleh Mc Ginnis pada tahun 2004 dengan memperkenalkan istilah tersebut melalui sebuah artikel yang terbit di koran *The Harbus USA*.

Terdapat dua aspek FOMO yang dipaparkan oleh Przybylski et al., (2013) yang didapatkannya dari hasil penelitian *mix method*. Aspek yang pertama yaitu kebutuhan psikologis *relatedness* yang tidak terpenuhi, hal ini mengacu pada kondisi seseorang dan kebutuhan atau kedekatan untuk selalu merasa ingin terhubung dengan orang lain. Oleh karena itu individu merasa ingin mencari tahu kegiatan apa dan ada kejadian apa yang dimiliki oleh orang lain. Aspek kedua yaitu kebutuhan psikologi *self* (diri sendiri) yang tidak terpenuhi, terdapat dua kaitan pada kebutuhan ini, yaitu *competence* dan *autonomy*. *Competence* yang berkaitan dengan rasa keingintahuan seseorang untuk melakukan interaksi dengan lingkungannya untuk memperoleh tujuan. Selanjutnya untuk *autonomy*, seseorang akan bebas melakukan melakukan apapun yang diinginkannya tanpa ada dorongan dari orang lain. Hal ini menyebabkan terjadinya seseorang melampiasikan *social media* ketika kebutuhan psikologi *self* ini tidak terpenuhi.

Hasil wawancara pra penelitian yang peneliti lakukan kepada mahasiswa di Jember berdasarkan aspek FOMO yaitu ditemukan bahwa alasan mahasiswa membuka media sosialnya yaitu karena ingin melihat *update*-an dan informasi terbaru terkait dengan aktivitas oranglain maupun teman-temannya. Mahasiswa merasa tidak ingin ketinggalan dengan informasi tersebut sehingga merasa ingin terus membuka media sosial untuk terus memantau agar tidak merasa ketinggalan. Mahasiswa juga merasa iri dengan kegiatan, pencapaian, kebahagiaan yang diunggah oleh teman serta *influencer*/artis di *social media*-nya, adanya perasaan gelisah apabila ketinggalan dan tidak update dengan informasi baru yang ada di *social media*. Ditemukan juga bahwa

mahasiswa seringkali memantau aktivitas temannya dari beberapa media sosial yang dipunya untuk memantau aktifitas yang sedang dilakukan tanpa dirinya.

Perilaku FOMO untuk tetap terus terhubung dengan orang lain didasari oleh sebuah kebutuhan dan didahului oleh motivasi tertentu. Salah satu teori yang dapat menjelaskan fenomena FOMO adalah *Self Determination Theory* atau (SDT) oleh Deci & Ryan, (2000) dimana kesehatan psikologis seseorang didasari atas tiga kebutuhan psikologis dasar meliputi *competence*, *autonomi* dan keterhubungan. FOMO dipahami sebagai dampak dari tidak terpenuhinya ketiga kebutuhan psikologis dasar. FOMO dipahami sebagai kurangnya seseorang dalam melakukan regulasi diri sebagai akibat dari tidak terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar (Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan data-data yang sudah dipaparkan diatas idealnya mahasiswa dalam menggunakan media sosial tidak dengan cara berlebihan hingga sampai merasa ingin terus membuka media sosial secara terus menerus. Namun di lapangan ditemukan bahwa mahasiswa dalam menggunakan smartphone ingin membuka media sosial terus menerus untuk memantau aktifitas oranglain maupun temannya di media sosial, hal tersebut dilakukan karena tidak ingin merasa ketinggalan dengan aktifitas dan pencapaian yang sedang dilakukan oleh temannya di dunia maya. Menurut data riset *We Are Social*, (2022) penggunaan internet dan media sosial di Indonesia menunjukkan bahwa semakin tahun mengalami peningkatan. Alasan seseorang membuka smartphone dan menggunakan internet adalah untuk membuka media sosial yang digunakan untuk mencari informasi, namun seseorang menggunakannya secara berlebihan hingga mencapai 9 jam perhari.

Urgensi pada penelitian ini yaitu media sosial menjadi faktor pendorong seseorang mengalami FOMO. Seseorang dapat menyalurkan perasaan dan emosi negative melalui media sosial karena iri terhadap postingan dan kehidupan yang dilakukan oleh oranglain. Keterikatan mahasiswa lewat media sosial hingga mengalami FOMO menjadi sangat riskan, akibatnya mahasiswa dapat berperilaku irasional untuk menanggulangi FOMO yang dideritanya seperti melakukan

pemantauan yang sangat obsesif terhadap media sosialnya saat mengemudikan kendaraan. Studi *Psychology Today* menemukan bahwa dampak negatif dari FoMO meliputi masalah identitas diri, kesepian, citra diri negatif, perasaan tidak mampu, dan iri. Penelitian ini perlu dilakukannya untuk mengetahui gambaran (FoMO) terhadap mahasiswa pengguna media sosial, dalam tingkat aspek mana yang paling menonjol dan faktor apa yang paling mempengaruhi *fear of missing out*. Selain itu dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah pembelajaran bagi mahasiswa agar dapat mengetahui dampak yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial berlebih hingga sering memantau aktifitas orang lain melalui media sosial. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui gambaran *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial di Jember.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Noor, (2012) pendekatan kuantitatif adalah suatu metode yang digunakan untuk mengujikan teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analisis deskriptif. Menurut (Noor, 2012) analisis deskriptif memiliki tujuan untuk menjabarkan sifat atau ciri-ciri dari suatu kejadian dan gejala kejadian yang sedang terjadi, maka penelitian analisis deskriptif memfokuskan dengan cara menggambarkan suatu peristiwa yang sedang diteliti. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan skala FoMO (Przybylski et al., 2013) yang telah diterjemahkan oleh (Azmi, 2019).

##### **1. Populasi dan Sampel**

###### **a. Populasi**

Populasi yaitu suatu sumber data dalam penelitian yang mempunyai total keseluruhan yang banyak dan meluas (Darmawan, 2014). Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa aktif di Kabupaten Jember dan memiliki karakteristik yaitu :

- 1) Memiliki status sebagai mahasiswa aktif di Universitas Jember, Universitas Muhammadiyah Jember, UINKHAS, Poltek Jember.

2) Berusia 18-25 tahun

3) Memiliki dan menggunakan *smartphone* dan bermedia sosial.

## 2. Sampel

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *non probability sampling* dengan menggunakan teknik *kuota sampling*. Menurut Sugiyono, (2018) teknik *kuota sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi yang memiliki suatu karakteristik hingga total kuota yang diinginkan memenuhi. Sampel pada penelitian ini yaitu :

$$n = \frac{\text{Populasi Kelas}}{\text{Jumlah Populasi Keseluruhan}} \times \text{Jumlah sampel yang ditentukan}$$

$$\text{Unmuh} = \frac{6,019}{50,905} \times 397 = 46 \text{ mahasiswa}$$

$$\text{Unej} = \frac{25,992}{50,905} \times 397 = 202 \text{ mahasiswa}$$

$$\text{Poltek} = \frac{11,407}{50,905} \times 397 = 88 \text{ mahasiswa}$$

$$\text{UIN Khas} = \frac{7,847}{50,905} \times 397 = 61 \text{ mahasiswa}$$

## METODE ANALISIS DATA

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji instrumen (uji validitas dan uji reliabilitas), uji asumsi (uji normalitas) untuk mengetahui apakah skala yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Kemudian menggunakan uji deskriptif untuk menguji generalisasi hasil penelitian berdasarkan satu sampel.

## HASIL PENELITIAN

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 10 item pada skala FOMO dinyatakan valid dan tidak ada item yang gugur. Hasil uji reliabilitas pada skala FOMO di dapatkan

nilai reliabilitas sebesar 0,848, maka dapat disimpulkan bahwa 10 item pada alat ukur *fear of missing out* memiliki keajegan dan dapat dinyatakan reliabel. Uji Normalitas pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa nilai *asym. Sig (2 tailed)* sebesar  $0.000 < 0.05$  yang memiliki arti bahwa data pada skala *fear of missing out* dinyatakan tidak berdistribusi normal. Kemudian pada hasil analisa deskriptif pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mencari mean atau nilai rata-rata menggunakan bantuan *software SPSS 25 for Windows*. Sehingga untuk skala FOMO ditemukan nilai maksimum sebesar 40 dan nilai minimum sebesar 11 dari 397 mahasiswa pengguna media sosial. Nilai mean atau rata-rata yang dihasilkan sebesar 24.

#### Kategorisasi *fear of missing out* secara keseluruhan

Interval skor	Kategori	Jumlah responden	Persentase (%)
$X < 24$	Rendah	208	52%
$X > 24$	Tinggi	189	48%
Total		397	100%

Hasil kategori tingkat FOMO secara keseluruhan berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 208 mahasiswa dengan persentase 52% yang artinya mahasiswa pengguna media sosial tidak merasakan perasaan takut kehilangan atau perasaan tertinggal akan suatu pengalaman yang dimiliki oleh individu lain, mahasiswa pengguna media sosial tidak merasa ketakutan jika melewatkan peristiwa yang dilakukan oleh individu lain melalui media sosialnya.

#### Kategorisasi tingkat *fear of missing out* berdasarkan aspek

Aspek	Frekuensi	Persentase	Pengkategorian
Kebutuhan psikologis akan <i>relatedness</i> yang tidak terpenuhi	182	46%	Rendah
Kebutuhan psikologi akan <i>autonomy/self</i> yang tidak terpenuhi	215	54%	Tinggi
	207	52%	Rendah
	190	48%	Tinggi

Hasil kategori peraspek berada pada kategori tertinggi terdapat pada aspek kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang tidak terpenuhi sebanyak 215

responden dengan persentase 54% artinya yaitu mahasiswa tetap membutuhkan perasaan keterhubungan dengan oranglain, memperhatikan kegiatan yang dilakukan oleh oranglain dan merasa memiliki rasa kebersamaan dengan oranglain yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang tidak terpenuhi dengan melakukan interaksi secara langsung tanpa keterlibatan media sosial. Mahasiswa belum melihat pentingnya berinteraksi dengan oranglain melalui dunia maya dikarenakan interaksi yang dibutuhkan adalah interaksi secara langsung..

Sebagai hasil pendukung, peneliti menggunakan hasil data demografi. Pada jenis kelamin, sebanyak 107 mahasiswa laki-laki termasuk pada kategori tinggi dengan persentase 62%. Untuk jenis kelamin perempuan berada pada kategori *fear of missing out* tingkat tinggi sebanyak 128 mahasiswa dengan persentase 57%. Pada demografi usia, mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal yang dimulai dari usia 18-25 tahun berada pada kategori tinggi sebanyak 214 mahasiswa dengan persentase 54% dan berada pada kategori rendah sebanyak 183 mahasiswa dengan persentase 46%. Kemudian pada demografi intensitas penggunaan media sosial yaitu pada intensitas 4-5jam/hari sebanyak 66 mahasiswa dengan persentase 59% berada pada kategori FOMO yang tinggi. Pada demografi media sosial yang digunakan, pada media sosial *what'sapp* sebanyak 74 mahasiswa dengan persentase 56% berada pada kategori tinggi yang artinya tingkat *fear of missing out* pada penggunaan media sosial *twitter* berada pada kategori tinggi.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Jember menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa pengguna media sosial mengalami *fear of missing out* pada tingkatan rendah dengan persentase 52% sebanyak 208 mahasiswa dan berada pada tingkatan tinggi dengan persentase 48% sebanyak 189 mahasiswa. Artinya beberapa mahasiswa pengguna media sosial tidak merasakan perasaan takut

kehilangan atau perasaan tertinggal akan suatu pengalaman yang dimiliki oleh individu lain, tidak merasa ketakutan jika melewatkan peristiwa yang dilakukan oleh individu lain melalui media sosialnya. Menurut (Masyitoh dkk, 2020) individu yang tidak merasakan perasaan takut tertinggal tidak memiliki keinginan untuk selalu mencari informasi terbaru, tidak merasa ingin selalu terlibat dengan kegiatan ornglain di media sosial dan tidak berlebihan dalam menggunakan media sosial. Meskipun mahasiswa mengakses media sosial mereka, bukan berarti mereka memiliki tingkatan FOMO yang tinggi. Hal ini dikarenakan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial untuk keperluan lain seperti untuk melakukan kegiatan produktif, melakukan kegiatan komunikasi, menyalurkan hobi atau hanya sekedar untuk kegiatan hiburan semata dan tidak terlalu digunakan untuk mengikuti aktifitas ornglain di media sosial agar tidak merasakan perasaan ketertinggalan.

Seseorang yang memiliki *fear of missing out* yang rendah akan berperilaku yang sewajarnya ketika menggunakan media sosial sehingga tidak mengalami perasaan cemas, gelisah dan takut ketika tidak terlibat dengan aktifitas yang dibagikan oleh ornglain di media sosial. Hal ini terjadi karena mahasiswa masih bisa untuk mengontrol diri dalam penggunaan media sosialnya sehingga tidak berlebihan dalam menggunakan media sosial. Mahasiswa merasa penting dalam menggunakan media sosial untuk membantu kegiatan akademik, relasi dan kegiatan hiburan, namun pada kondisi ini mahasiswa masih menggunakan dalam batas wajar dan merasa kurang memiliki ketertarikan untuk menggunakan media sosial sebagai media untuk mengawasi kehidupan atau aktifitas ornglain. Przybylski et al., (2013) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah menandakan bahwa individu tersebut tidak mudah mengalami kecemasan sebagai respon individu terhadap situasi tidak mengalami perasaan terhubung atau tidak terhubung terhadap peristiwa, pengalaman atau perbincangan dengan orang lain. Sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat FOMO yang tinggi akan secara agresif mencari peluang untuk melibatkan media sosial sebagai pemenuhan kebutuhan akan psikologis dasar,

mengingat kemudahan yang ditawarkan oleh media sosial seperti membuka media sosial setelah bangun tidur, sebelum tidur dan selama makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Putra, 2018) menunjukkan bahwa *fear of missing out* pada masa transisi menuju dewasa berada pada kategori rendah yang artinya bahwa subjek cenderung tidak merasakan perasaan takut, khawatir dan cemas karena beranggapan bahwa kejadian, pengalaman yang sedang dialami oleh oranglain di media sosial kurang menarik untuk diikuti.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh mengenai aspek *fear of missing out* didapatkan hasil bahwa pada aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* berada pada kategori tinggi dengan persentase sebanyak 54% sebanyak 215 mahasiswa. Aspek tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dijelaskan oleh (Przybylski et al., 2013) sebagai sebuah keinginan seseorang untuk bisa merasakan bagaimana perasaan keterhubungan, bergabung, memiliki rasa kebersamaan dan hubungan dekat dengan oranglain, sehingga individu merasa ingin mempunyai kesempatan yang lebih untuk berinteraksi dengan individu lain. Aspek kebutuhan psikologis akan *relatedness* yang tidak terpenuhi di katakan tinggi artinya mahasiswa pengguna media sosial masih membutuhkan kebutuhan untuk berinteraksi secara langsung dengan orang-orang yang dianggap penting dan memiliki hubungan yang hangat dan peduli agar dapat terus melatih dan mengembangkan kompetensi sosialnya.

Menurut (Przybylski et al., 2013) seseorang yang memiliki kebutuhan dasar akan kompetensi, otonomi dan keterhubungan yang rendah maka akan lebih memiliki perasaan takut kehilangan sehingga memiliki keterkaitan erat dengan penggunaan media sosial. Namun pada hasil penelitian ini tingkat FOMO pada mahasiswa berada pada tingkat rendah namun sebenarnya mahasiswa masih membutuhkan kebutuhan akan *relatedness* secara langsung tanpa melibatkan media sosial, sehingga akan merasa memiliki hubungan yang akrab, merasakan perasaan dipahami, diaspresiasi, memiliki ikatan dan saling peduli dengan oranglain. Hasil penelitian ini memiliki

kesenjangan terhadap teori perkembangan dari Hurlock (2006) dimana usia dewasa awal memiliki tugas perkembangan yaitu memiliki kelompok sosial yang menyenangkan dan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan di dunia nyata. Dengan demikian, mahasiswa pengguna media sosial masih belum mampu memiliki kelompok sosial di dunia nyata sehingga belum memiliki perasaan kebersamaan dan keterhubungan terhadap individu lain.

Dalam penelitian ini terdapat empat kategori demografi yaitu usia, jenis kelamin, intensitas penggunaan media sosial dan media sosial yang sering digunakan. Berdasarkan kategori demografi usia 18-25 tahun yang termasuk pada kategori usia dewasa awal berada pada kategori tinggi sebanyak 214 mahasiswa dengan persentase sebesar 54%. Menurut Hurlock (2009) masa dewasa awal memiliki tugas perkembangan yaitu menyesuaikan diri terhadap kehidupan perkawinan, memiliki peran sebagai orangtua, mulai merintis jenjang karir, berhubungan dengan penyesuaian diri dan memiliki kelompok sosial yang akrab. Namun Hurlock (2009) juga menambahkan bahwa pada usia dewasa awal ini yang disebut masa keterasingan sosial seseorang memiliki perasaan ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan. Hubungan dengan teman-teman saat remaja semakin renggang, kegiatan diluar rumah semakin berkurang, memiliki sedikit teman, individu lain mulai memiliki kehidupan yang lebih baik dan kurangnya membina hubungan sosial yang baru. Akibatnya mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal ini merasakan kurangnya kebutuhan akan *relatedness* dikarenakan kurang memiliki perasaan kebersamaan dan berinteraksi secara langsung dengan orang lain yang dikarenakan berbagai faktor. Salah satu faktor tersebut yaitu akibat dari terlalu fokus dengan pendidikan, karir dan pekerjaan sehingga memiliki sedikit waktu untuk membina hubungan dengan oranglain seperti kegiatan bersosialisasi yang digunakan untuk membina hubungan yang akrab. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Przybylski et al., (2013) menyatakan bahwa pada rentang usia dewasa awal yang mengalami FOMO akan menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial saat bangun tidur, sebelum

tidur dan bahkan saat makan.

Kemudian pada kategori demografi jenis kelamin yang mengalami FOMO pada kategori tinggi yaitu perempuan sebanyak 128 responden dengan persentase 57% dan laki-laki sebanyak 107 dengan persentase 62%. Artinya jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki tingkat FOMO yang sama yaitu pada kategori tinggi namun jenis kelamin laki-laki memiliki persentase yang lebih tinggi. Hasil penelitian selaras dengan penelitian Przybylski et al., (2013) bahwa tingkat FOMO pada jenis kelamin laki-laki cenderung lebih tinggi daripada jenis kelamin perempuan. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar, (2019) menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkatan FOMO yang lebih rendah daripada perempuan.

Pada demografi intensitas penggunaan media sosial yang mengalami FOMO pada kategori tinggi yaitu penggunaan media sosial selama 4-5 jam sebanyak 66 responden dengan persentase 59%. Dari hasil data tersebut diketahui bahwa tingkatan FOMO pada intensitas penggunaan media sosial selama 4-5 jam berada pada kategori tinggi. Menurut riset We Are Social, (2018) menyatakan bahwa rata-rata penggunaan normal media sosial yaitu selama 3 jam 23 menit, apabila melebihi itu dapat dikatakan penggunaan yang melebihi batas wajar. Diperkuat dari hasil penelitian Przybylski et al., (2013) yaitu seseorang yang mengalami FOMO adalah seseorang yang menggunakan media sosial secara berlebihan. Maka beberapa mahasiswa yang menggunakan media sosial selama 4-5 jam digunakan untuk memantau aktifitas yang dilakukan oleh oranglain di media sosial agar merasa *up to date*.

Pada demografi media sosial yang paling sering digunakan yaitu yang mengalami FOMO pada kategori tinggi adalah pada media sosial *whatsapp* sebanyak 74 responden dengan persentase 56%. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa *whatsapp* adalah media sosial yang paling berperan terhadap kemunculan FOMO yang dialami mahasiswa. Menurut (Afnibar, 2021) menambahkan bahwa *whatsapp*

memiliki kemudahan penggunaannya untuk saling berkomunikasi secara jarak jauh dengan berkirim pesan, dapat mengirim video, file, membuat *whatsapp group* dan dapat bertukar informasi melalui *update story*. Hal ini sesuai dengan riset *We Are Social*, (2022) yang menyatakan bahwa media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat di Indonesia adalah media sosial *whats'app*, hal ini digunakan untuk berhubungan dengan teman dan keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kelebihan pada penelitian ini adalah sampel penelitian yang digunakan meluas yaitu dari berbagai Universitas di Jember, sehingga hasil penelitian pada penelitian ini meluas dan beragam. Adapun kelemahan pada penelitian ini yaitu jumlah subjek jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang tidak proposional karena penyeberan kuesioner nya dilakukan secara daring dan luring dengan penyebarannya menggunakan barcode sehingga responden terbanyak ada pada jenis kelamin perempuan. Pada penelitian ini data tidak berdistribusi normal karena data pada penelitian ini tidak tersebar secara normal.

## **KESIMPULAN**

1. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada umumnya *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial di Jember berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 208 responden dengan persentase 52%.
2. Berdasarkan hasil kategori *fear of missing out* peraspek, hasil analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna media sosial di Jember memiliki kategori tinggi pada aspek kurangnya kebutuhan akan *relatedness* sebanyak 215 responden dengan persentase 54%.

## SARAN

### 1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan mahasiswa pengguna media sosial di Jember tetap mempertahankan intensitas penggunaan media sosial dalam batas wajar sehingga tidak sampai mengarah kepada FOMO. Dengan cara mengurangi penggunaan media sosial untuk memantau aktivitas yang dibagikan oleh orang lain dan memperbanyak melakukan interaksi dengan orang lain di kehidupan nyata.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama, diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti regulasi diri, kecanduan media sosial, *self control*, *self esteem*, *nomophobia*. Kemudian dapat memfokuskan subjek lain seperti orang bekerja, berapa lama menggunakan media sosial dan dapat mencari perbandingan antara tingkat FOMO subjek laki-laki dan perempuan.

**IDENTITAS PENELITIAN**

Nama : Indana Zulfa Ericasandy

Alamat Rumah: Jalan Kamboja RT 002 RW 003, Semboro Kidul

Nomor HP : 089610359808

Email : indanaze@gmail.com

