

Analisis Dampak Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial

Oleh: **Rahmawati Latief**
Program Studi Jurnalistik
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Alauddin Makassar
rahmawati.latief@uin-alauddin.ac.id

Received: 6/8/2024

Accepted: 7/8/2024

Published: 7/8/2024

Abstrak

Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan efek sisi gelap penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terarah. Studi ini bertujuan mengkurasi, menganalisis dan mensintesis pengetahuan mengenai dampak negatif perilaku FoMo di kalangan pengguna media sosial. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis atau a systematic literature review yang sering disingkat SLR dengan meriset 14 artikel penelitian empiris yang diperoleh dari basis data google scholar dengan rentang waktu 2018 hingga 2024. Hasil penelitian menemukan sebelas dampak negatif dari perilaku FoMO yang umumnya menerpa kelompok rentan yaitu kelompok masyarakat yang berusia remaja dan mahasiswa yang notabene adalah generasi Z.

Kata Kunci : Fear of Missing Out, FoMO, Media sosial, Dampak negatif, Tinjauan Literatur Sistematis

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) behavior is a dark side effect of excessive and undirected social media use. This study aims to curate, analyze and synthesize knowledge about the negative impact of FoMo behavior among social media users. The method used is a systematic literature review which is often abbreviated as SLR by researching 14 empirical research articles obtained from the google scholar database with a time span of 2018 to 2024. The results of the study found eleven negative impacts of FoMO behavior which generally hit vulnerable groups, namely groups of people aged teenagers and students who are generation Z.

Keywords : Fear of Missing Out, FoMO, Social media, Negative impact, Systematic literatur review

How to cite this article:

Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 11 (1), 31-46. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v10i2>.

PENDAHULUAN

Penemuan World Wide Web atau website yang pertama kali digagas pada Desember 1990 oleh ilmuwan komputer Inggris, Tim Berners-Lee, telah mentransformasi dunia secara signifikan. Selama tiga dekade, website telah mengubah dunia dan merevolusi cara pandang informasi disimpan, diterbitkan, dicari dan dikonsumsi. Efek kejutnya sudah menyebar begitu luas sehingga tidak hanya berdampak pada bisnis dan industri tetapi juga mencakup bidang politik, kedokteran, media massa, hukum, komunikasi, kesehatan masyarakat, olahraga yang mampu melampaui batas-batas budaya dan lokasi geografis yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat modern sehari-hari.

Gelombang besar inovasi web sejak Google dirintis pada tahun 1998 terjadi di media sosial. Media sosial adalah tentang jaringan dan komunikasi melalui teks, video, blog, gambar, simbol di berbagai situs seperti Facebook, MySpace, LinkedIn, Instagram, Telegram, Twitter atau X, Tiktok, WhatsApp, Line, Tumblr, Pinterest, Reddit, Snapchat dan Facebook Messenger.

Euforia penggunaan media sosial di kalangan masyarakat dunia tidak terbendung lagi. Data statistik terbaru menunjukkan rata-rata waktu harian yang dihabiskan untuk mengakses jaringan sosial atau media sosial oleh pengguna internet di seluruh dunia pada akhir tahun 2023 adalah 151 menit per hari, sedangkan pada tahun 2012, pengguna internet hanya menggunakan 90 menit per hari (Statista.com, 2024). Jika diinterpretasi, terjadi kenaikan signifikan durasi konsumsi media sosial mulai dari tahun 2012 hingga tahun 2023. Sedangkan data di Indonesia menunjukkan pada kuartal ketiga tahun 2023, masyarakat Indonesia menghabiskan rata-rata sekitar 7 jam 38 menit di internet. Sementara itu, mereka menghabiskan rata-rata 3 jam 11 menit di media sosial setiap hari. Angka-angka ini menunjukkan bahwa internet telah terintegrasi dengan baik ke dalam aktivitas sehari-hari masyarakat di negara ini (Statista.com, 2024).

Fakta juga menunjukkan bahwa adanya korelasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan sisi gelap atau *dark side* dari media sosial seperti perundungan siber (*cyberbullying*), penyebaran misinformasi dan disinformasi, kecanduan atau adiksi (*addiction*), penurunan komunikasi tatap muka, masalah harga diri, isolasi sosial, polarisasi dan ruang gema (*echo chambers*), penguntitan (*cyberstalking*) dan pelecehan online (*online harassment*), penurunan privasi, perbandingan sosial dan kecemburuan sosial yang mengakibatkan penyakit gangguan mental, pola tidur yang tidak sehat (*unhealthy sleep patterns*), gangguan makan (*eating disorder*), *nomophobia*, *phubbing* dan *fear of missing out* (FoMO).

Istilah *Fear of Missing Out* atau FoMO atau takut ketinggalan/kehilangan pertama kali diperkenalkan oleh Patrick McGinnis, seorang penulis asal Amerika Serikat dan alumni magister dari kampus *Harvard Business School* (HBS), Amerika Serikat. Ketika beliau menempuh studi di HBS pada tahun 2003, Patrick beranggapan bahwa tahun itu merupakan era di mana manusia berada di dalam *dotcom bubble* yaitu sebuah keadaan di mana teknologi dan internet sedang berkembang pesat. Istilah FoMo mulai menyebar secara formal ketika Patrick mensosialisasikan istilah ini dalam artikel opininya yang berjudul “Social Theory at HBS: McGinnis’ Two FOs” yang dimuat pada *The Harbus* (surat kabar kampus HBS) pada Mei 2004 (McGinnis, 2023).

FoMO didefinisikan sebagai tingkat kecemasan individu yang tinggi terhadap ketidakhadiran dari pengalaman yang bermakna, menyenangkan, atau penting yang

dinikmati oleh orang-orang sezamannya (Przybylski et al., 2013) atau bisa juga dikatakan bahwa FoMO diartikan sebagai ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial, sehingga mendorong orang tersebut untuk selalu terus terhubung dengan orang lain dan mengikuti berita terkini tentang segala sesuatu yang dilakukan orang lain. Perasaan takut, cemas, dan khawatir tersebut menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan lingkungan, menjalin hubungan positif dengan orang lain, dan menerima diri sendiri (Beyens et al., 2016). Studi menunjukkan bahwa orang-orang yang menghadapi FoMO lebih cenderung menjadi korban tuntutan psikologis untuk tetap terhubung dan menjalin hubungan dengan orang lain (Beyens et al., 2016), sehingga berpartisipasi dalam media sosial menjadi sebuah kebutuhan bagi mereka.

Para ahli telah mengakui *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai aspek kritis dan baru dari sisi gelap media sosial (Oberst et al., 2017; Tandon et al., 2020). Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) bahwa setiap individu yang mengalami FoMO dapat memungkinkan dirinya terikat dengan media sosial. Karakteristik individu yang mengalami FoMO yaitu adanya dorongan untuk terus menggunakan media sosial. Przybylski et al (2013) menyatakan FoMO adalah keinginan yang besar untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (Australian Psychological Society) menyatakan apabila remaja rata-rata bermain media sosial selama 2,7 jam per hari dinyatakan mengalami FoMO. Dari penelitian ini juga didapati bahwa, usia remaja secara signifikan lebih besar (50 %) mengalami FoMO dibandingkan usia dewasa (25 %) (Rahardjo dan Soetjningsih, 2022).

Para ilmuwan telah menggunakan teori dan kerangka kerja dari berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, ilmu komunikasi, ilmu ekonomi, ilmu psikoterapi, ilmu pendidikan dan ilmu sistem informasi untuk memahami konseptualisasi dan operasionalisasi FoMO dengan lebih baik. Contohnya termasuk teori perbandingan sosial, model Stressor-Strain-Outcome (SSO) dan teori kompensasi penggunaan Internet (Reer et al., Dhir et al., Malik et al. dalam Tandon, et al., 2021).

Mengingat pentingnya topik *Fear of Missing Out* atau FoMO ini, maka penulis meneliti mengenai analisis dampak negatif perilaku FoMo di kalangan pengguna media sosial dengan menggunakan metode penelitian *a systematic literature review* atau tinjauan literatur sistematis yang menggunakan 14 artikel penelitian empiris atau *original research*. Pada kajian ini, peneliti sengaja membatasi hanya meriset dampak negatif perilaku FoMO mengingat pada studi pendahuluan atau *preliminary research* peneliti justru banyak menemukan dampak negatif FoMO berbanding dengan dampak positif FoMO.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah tinjauan literatur sistematis atau *a systematic literature review* yang sering disingkat SLR, dalam bahasa Indonesia disebut tinjauan pustaka sistematis adalah metode *literature review* yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya (Kitchenham & Charters dalam Kis, dkk., 2024).

Metode SLR dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan dan protokol yang memungkinkan proses *literature review* terhindar dari bias dan pemahaman yang bersifat subyektif dari penelitinya (Romi Satria Wahono dalam Kis, dkk., 2024). Tinjauan

sistematis dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber artikel penelitian tentang dampak negatif perilaku FoMo dari tahun 2018 hingga 2024. Sebagian besar berasal dari jurnal ilmu komunikasi, ilmu bimbingan konseling terapan, ilmu psikologi, ilmu psikoterapi, ilmu sosial, ilmu pendidikan serta ilmu bisnis dan manajemen baik nasional maupun internasional.

Protokol tinjauan literatur review ini akan menganalisis dan mensintesis pengetahuan mengenai dampak negatif perilaku FoMo di kalangan pengguna media sosial yang diperoleh dari 14 artikel penelitian empiris yang berasal dari basis data elektronik Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “dampak perilaku FoMo di media sosial” dan “the impact of FoMO on social media”. Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk merangkum, mensintesis literatur yang ada serta menganalisis dan memahami dampak negatif perilaku FoMo di kalangan pengguna media sosial. Adapun ringkasan komprehensif ke-14 artikel penelitian tersebut seperti yang terlampir pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Ringkasan Komprehensif Artikel Penelitian Mengenai Dampak Negatif Perilaku FoMo di Kalangan Pengguna Media Sosial

No	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Laura Frances Bright dan Kelty Logan	Is My Fear of Missing Out (FoMO) Causing Advertising, Social Media Fatigue, and the Implications for Consumers and Brands	Internet Research, (2018)	Survei dengan menggunakan Qualtrics, yaitu sistem manajemen survei berbasis web.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki dampak terbesar pada kelelahan media sosial, bukan faktor iklan seperti yang diperkirakan. Selain itu, masalah privasi terus mengganggu konsumen dan harus dipantau oleh pengiklan
2	Judithya Anggita Savitri	Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users	Psychological Research and Intervention (2019)	Penelitian korelasional kuantitatif dengan metode survei yang menggunakan kuesioner online.	Analisis mengungkapkan bahwa FoMO mampu memprediksi kesejahteraan psikologis ($F=43,753$; $p=0,000 < \alpha 0,05$). FoMO dapat memprediksi kesejahteraan psikologis dengan kontribusi sebesar 9,99%. Garis persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 154,264 - 0,633X$
3	Anushree Tandon, Amandeep Dhir, Shalini	Dark consequences of social media-induced fear of	Technological Forecasting & Social Change (2021)	Penelitian ini menggunakan survei online.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan perbandingan sosial secara langsung

	Talwar, Puneet Kaur dan Matti Mantymaki	missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue			berhubungan dengan kelelahan. Selain itu, perbandingan sosial memediasi sebagian hubungan antara FoMO dan kelelahan, sementara kecemburuan media sosial memoderasi secara negatif hubungan FoMO dengan perbandingan sosial. Hasil penelitian ini memberikan wawasan baru tentang interaksi dinamis dari manifestasi sisi gelap media sosial ini.
4	Linda Kusuma Dewi Rahardjo dan Christiana Hari Soetjningsih	<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa	Bulletin of Counseling and Psychotherapy (2022)	Survei dengan menggunakan uji korelasi pearson product moment	Temuan riset menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>Fear of Missing Out</i> dengan kecanduan media sosial dengan koefisien korelasi sebesar 0,564 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi tingkat <i>Fear of Missing Out</i> maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial, dan sebaliknya semakin rendah tingkat <i>Fear of Missing Out</i> maka semakin rendah pula tingkat kecanduan media sosial.
5	Ananta Indrabayu dan Rita Destiwati	Pengaruh Komunikasi Intrapersonal Dan <i>Fear Of Missing Out</i> Terhadap Hedonisme Pada Generasi Z Di Denpasar	Management Studies and Entrepreneurship Journal (2022)	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik survei menggunakan analisis regresi berganda dan uji hipotesis	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal dan FoMO memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap hedonisme pada generasi Z.

6	Nurul Syafaah dan Ignatius Hari Santoso	<i>Fear of Missing Out dan Korean Wave</i> : Implikasinya pada Keputusan Pembelian Kosmetik asal Korea	INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia (2022)	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik survei yang menggunakan <i>path analysis</i>	Hal baru yang ditemukan dalam riset ini adalah meskipun kosmetik merek Scarlett Whitening adalah produk yang sudah cukup terkenal dan memiliki harga yang relatif terjangkau, namun responden lebih memilih produk kosmetik asal Korea berdasarkan besarnya kekhawatiran akan tidak diakuinya eksistensinya dalam kelompok afiliasinya.
7	Rezkia Yusuf, Alyah Arina, Muh. Samhi Mu'awwan A. M., Muhammad Syukur dan M. Ridwan Said Ahmad	Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar	COMSERVA: (Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat). (2023)	Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam, observasi dan studi literatur.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami <i>fear of missing out</i> yang dicirikan dengan penggunaan sosial media dengan durasi yang lama yaitu > 5 jam. Adapun penyebab dari fenomena tersebut yaitu, 1) Kemajuan teknologi yang pesat. 2) Mahasiswa tidak bersyukur atas kehidupannya sendiri dan suka membedakan kehidupannya dengan teman atau pun orang lain. 3) Mudah terpengaruh dengan lingkungan sosialnya. Sedangkan dampak dari <i>fear of missing</i> yaitu antara lain, 1) Sering memantau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. 2) Menimbulkan rasa frustrasi, kelelahan ketika tidak mampu berpartisipasi dengan moment yang dirasakan oleh

					temannya. 3) Menurunkan tingkat produktivitas mahasiswa. 4) Menggangu keterampilan sosial atau interaksi sosial dengan orang yang ada di dunia nyata.
8	Bagaskoro Pangih Nugrahanto dan Nurul Hartini.	<i>Fear Of Missing Out (FoMO) Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa</i>	Blantika: Multidisciplinary Journal (2023)	Metode penelitian menggunakan survei yang menggunakan kuesioner dalam bentuk google form.	Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif sebesar -0,18 dengan p sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif dengan arah berlawanan yang berarti semakin tinggi FoMO yang dialami individu maka nilai kesejahteraan subjektif akan menurun.
9	Aura Nurul Qolbi dan Muhammad Ilmi Hatta	Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> terhadap <i>Problematic Internet Use</i> pada Mahasiswa di Universitas Islam Bandung	Bandung Conference Series: Psychology Science (2023)	Pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ini dengan menggunakan kausalitas non-eksperimental dengan teknik analisa data yang digunakan adalah Uji Regresi Linear Sederhana	Diperoleh dari hasil pengujian regresi bahwa <i>fear of missing out</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap <i>problematic internet use</i> . Kemudian diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar .122. Hal ini berarti variabel FOMO dapat menjelaskan atau dapat memberikan pengaruh terhadap variabel PIU sebesar 12.2%.
10	Michelle Apolo dan Meike Kurniawati	Pengaruh <i>Fear Of Missing Out (FoMO)</i> Terhadap Perilaku Konsumtif Penggemar	INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research (2023)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang meliputi uji validitas, uji	Pada akhirnya hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh <i>fear of missing out (FoMO)</i> terhadap perilaku konsumtif

		KPOP Remaja Akhir Pada Produk Merchandise KPOP		reliabilitas, dan uji hipotesis	
11	Veny Desvian Adiningsih dan Lilis Ratnasari.	Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Media Sosial	Jushpen: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan (2024)	Metode penelitian menggunakan survei yang menggunakan kuesioner dalam bentuk google form.	Hasil penelitian ini adalah hipotesis diterima dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,05$) yaitu <i>fear of missing out</i> berpengaruh secara sangat signifikan terhadap perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial.
12	Utami Niki Kusaini, Lusiana Wulandari, Reski Raja Guk Guk, Bellin Dwi Indah Cahya, Devi Fitriana, Muhammad Regilsa, Devi Anggraini, Vivi Oktaviana, Muhammad Alridho Lubis dan Muhammad Ferdiansyah.	Perilaku <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok.	INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research (2024)	Metode penelitian kualitatif digunakan untuk mengamati partisipan dan mengumpulkan informasi lebih lanjut melalui wawancara dengan mereka yang memenuhi kriteria penelitian.	Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di TikTok, mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, dan memiliki kinerja akademik yang lebih rendah.
13	Intan Wahyuni dan Fenty Zahara Nasution	Hubungan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Siswa Di SMKS Budi Agung	Psikologika Journal (2024)	Metode penelitian menggunakan teknik survei yang mengadopsi skala likert	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>fear of missing out</i> dengan kecendrungan nomophobia Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,912$; $sig < 0,000$. Artinya semakin tinggi tingkat <i>fear of missing out</i> , maka semakin tinggi kecendrungan nomophobia , sebaliknya semakin rendah <i>fear of missing out</i> , maka

					semakin rendah kecendrungan nomophobia
14	Moch Diki Yulianto, Monicha Dewi Anggraeni, Alivia Alviasari, Muhammad Adi Wicaksono, Maya Maya, Rahma Amelia, dan Rama Wijaya Abdul Rozak.	Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) di Media Sosial terhadap Kesehatan Keuangan Generasi Z	JUBIKIN: Jurnal Bisnis Kreatif dan Inovatif (2024)	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan jenis penelitian Kausalitas yang menggunakan kuesioner tertutup dengan menggunakan skala likert.	Hasil analisis menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan keuangan generasi Z yang merugikan, termasuk penggunaan utang untuk mengikuti tren terkini, yang pada akhirnya dapat mengarah pada masalah keuangan yang serius

Sumber : Olahan Data Primer Peneliti, Juni 2024.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis dari 14 artikel penelitian, maka ditemukan beberapa dampak negatif dari perilaku FoMO di kalangan pengguna media sosial. Peneliti mengkhususkan untuk temuan dampak negatif karena perilaku FoMO lebih banyak menghadirkan dampak yang negatif berbanding dampak yang positif.

1. Kelelahan mengakses media sosial dan privasi yang terusik.

Kelelahan media sosial didefinisikan sebagai “kecenderungan pengguna media sosial untuk mundur dari penggunaan media sosial ketika mereka kewalahan dengan terlalu banyak situs, terlalu banyak potongan konten, terlalu banyak teman dan kontak, dan terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk mengikuti perkembangan dengan koneksi ini” (Technopedia, 2011). Kelelahan media sosial juga bisa dikaitkan dengan kekhawatiran tentang privasi dan kebosanan di kalangan pengguna media sosial.

Berdasarkan penelitian dari Laura Frances Bright dan Keltly Logan (2018) yang meriset 518 pengguna media sosial di Amerika Serikat yang terdiri dari 46,9% (N = 243) laki-laki dan 53,1% (N = 275) perempuan dengan usia responden 18 -65 tahun, maka penelitian ini menemukan kelelahan media sosial juga berhubungan positif dan signifikan dengan FoMO, $r = 0,48$ ($p < 01$), menunjukkan bahwa semakin seseorang bergantung pada media sosial untuk mendapatkan informasi, maka semakin besar pula risikonya kemungkinan besar individu tersebut akan mengalami kelelahan media sosial. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa kekhawatiran mengenai privasi media sosial adalah hal yang signifikan sebagai prediktor kelelahan media sosial.

2. FoMO sebagai prediktor kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan UU No.11 tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial, maka disebutkan Kesejahteraan Sosial adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial warganegara agar dapat hidup layak dan mampu

mengembangkan diri, sehingga dapat melaksanakan fungsi sosialnya. Di sisi lain, para ilmuwan menyebutkan bahwa FoMO adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis (Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013)).

Riset yang dilakukan oleh Judithya Anggita Savitri (2019) pada 400 responden pengguna media sosial dengan rentang usia 18 – 25 tahun di Yogyakarta, menunjukkan bahwa FoMO dapat menjadi prediktor kesejahteraan psikologis pada pengguna media sosial dewasa muda. Semakin tinggi FoMO, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pengguna media sosial dewasa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO maka semakin tinggi pula tingkatnya kesejahteraan psikologis pengguna media sosial dewasa baru.

3. Adiksi (kecanduan) media sosial dan ketakutan kehilangan eksistensi dalam kelompok afiliasinya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Linda Kusuma Dewi Rahardjo dan Christiana Hari Soetjningsih (2022) dengan jumlah partisipan 67 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) maka semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial dan sebaliknya semakin rendah tingkat *Fear of Missing Out* maka semakin rendah pula tingkat adiksi media sosial. Dengan demikian, FoMO salah satu penyebab adiksi terhadap media sosial.

Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurul Syafaah dan Ignatius Hari Santoso (2022), yang mana mereka meriset peran konstruk *Fear of Missing Out*, Brand Ambassador dan Korean Wave atas niat beli kosmetik asal Korea, dengan jumlah responden 100 orang di 5 kota besar di Indonesia, maka ditemukan salah satu hasilnya bahwa *fear of missing out* memberikan efek yang signifikan terhadap niat beli responden dalam memilih produk kosmetika asal Korea berdasarkan besarnya kekhawatiran akan tidak diakuinya eksistensinya dalam kelompok afiliasinya.

4. Membentuk perilaku konsumtif dan sikap hedonisme khalayak.

Hedonisme ialah sikap individu dimana individu tersebut menggunakan waktunya secara dominan untuk bergembira bersama orang terdekat (teman satu grup) dan cenderung selalu ingin menjadi unggul di lingkungan sosialnya. Sedangkan perilaku konsumtif merupakan perilaku individu yang membeli barang didasari oleh keinginan dan bukannya kebutuhan dalam jumlah yang tidak sedikit.

Penelitian Michelle Apolo dan Meike Kurniawati (2023) yang menyurvei 156 responden dengan rentang usia dari 18 – 21 tahun menunjukkan adanya pengaruh FoMO terhadap perilaku konsumtif sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada suatu seseorang, maka semakin tinggi juga perilaku konsumtifnya. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Ananta Indrabayu dan Rita Destiwati (2022), yang menyurvei 385 responden di Kota Denpasar dengan rentang usia 18 -25 tahun, riset ini menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki pengaruh positif terhadap hedonisme yang memiliki nilai sebesar 0,557 atau 55,7 %. Jadi semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi juga tingkat hedonisme, sebaliknya jika semakin rendah FoMO maka semakin rendah juga tingkat hedonisme.

5. Membentuk perilaku *phubbing* dan *nomophobia*.

Istilah *phubbing* merupakan sebuah singkatan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan (Aditia dalam Adiningsih dan Ratnasari, 2024). *Phubbing* adalah suatu kondisi dimana dua orang atau lebih dalam suatu lingkungan, tetapi mereka berinteraksi lebih banyak dengan *smartphone*-nya dibandingkan dengan sesama (Chotpitayasunondh & Douglas dalam Adiningsih dan Ratnasari, 2024). *Phubbing* merupakan suatu fenomena yang lebih banyak berkutat dengan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan disekitarnya. Adapun kriteria seseorang yang melakukan *phubbing* ialah seseorang yang terlalu fokus pada *handphone* padahal sedang berkumpul dengan teman-temannya, selalu memegang *handphone* di mana-mana, kemudian menjadi panik jika tidak ada *handphone*, dan seringkali mengecek *handphone* setiap lima menit sekali. Selain itu adapun beberapa penyebab perilaku *phubbing* yaitu antara lain karena pemenuhan kebutuhan sosial, pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri, dan pengaruh lingkungan (Amelia, Despitasari, Sari, Putri, Oktamianti, Agustina dalam Adiningsih dan Ratnasari, 2024).

Nomophobia didefinisikan sebagai "ketakutan ketika berada jauh dari kontak ponsel". Istilah *nomophobia*, adalah singkatan untuk *no-mobile-phone phobia* dan itu pertama kali diperkenalkan atau diciptakan pada sebuah kajian riset yang dilakukan pada tahun 2008 oleh Post Office United Kingdom (Inggris) untuk menyelidiki kecemasan-kecemasan yang diderita oleh para pengguna ponsel. Dengan kata lain *Nomophobia* dapat diartikan sebagai rasa khawatir atau ketakutan berlebih seseorang ketika *handphone* atau gadget milik pengguna tidak berada di dekatnya (Latief, 2016).

Nomophobia adalah perasaan takut yang dialami ketika seseorang tidak menggunakan ponsel pintar dan menganggapnya sebagai fobia modern yang mencerminkan efek interaksi manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya dengan ponsel pintar (Yildirim & Correia dalam Wahyuni dan Nasution, 2024), kegelisahan yang dialami ketika seseorang tidak menggunakan ponsel pintar dan menganggapnya sebagai fobia modern yang mencerminkan efek interaksi manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya dengan ponsel pintar (Yildirim & Correia dalam Wahyuni dan Nasution, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Veny Desvian Adiningsih dan Lilis Ratnasari (2024) yang menyurvei 158 remaja pengguna media sosial dengan rentang usia 12-21 tahun menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan dengan uji regresi sederhana, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dengan nilai signifikansi sebesar < 0.01 , yaitu terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja pengguna media sosial. Sedangkan riset yang menyurvei korelasi antara FoMO dengan kecenderungan *Nomophobia* yang dilakukan oleh Intan Wahyuni dan Fenty Zahara Nasution (2024) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out*, maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia*, sebaliknya semakin rendah *fear of missing out*, maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*.

6. Menurunkan kinerja akademik yang rendah, memicu stress yang lebih tinggi dan menghabiskan waktu secara signifikan.

Riset yang dilakukan oleh Utami Niki Kusaini dan rekan-rekannya (2024) yang meneliti perilaku FoMO pada pengguna aplikasi TikTok dengan melakukan wawancara mendalam pada 5 mahasiswa Pendidikan Sejarah angkatan 2021, hasil risetnya

menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah mengalami pengalaman subjektif terkait *fear of missing out* dalam penggunaan TikTok. Mereka menghabiskan waktu yang signifikan di platform tersebut, terlibat dalam berbagai aktivitas seperti mengikuti tren dance, memperoleh informasi, berbelanja produk fashion, dan membuat konten sendiri. Ketergantungan pada tren dan informasi terbaru, termasuk tren fashion, makanan, dan konten viral, dan para informan memiliki kinerja akademik yang lebih rendah karena waktu banyak dihabiskan untuk mengakses aplikasi TikTok berbanding melakukan kegiatan belajar. Ketika tidak terhubung dengan TikTok, responden menunjukkan perasaan cemas atau khawatir ketika tidak dapat mengakses platform tersebut yang, mencerminkan dampak FoMO. Kecemasan yang dirasakan saat tidak terhubung dengan TikTok dapat menjadi salah satu gejala dari dampak negatif FoMO pada kesejahteraan mental individu yang menyebabkan stress yang tinggi.

7. Menurunkan tingkat produktivitas mahasiswa, mengganggu keterampilan sosial atau interaksi sosial dengan orang yang ada di dunia nyata dan menimbulkan rasa frustrasi, kelelahan ketika tidak mampu berpartisipasi dengan momen yang dirasakan oleh temannya.

Riset yang dilakukan oleh Rezkia Yusuf dan rekan-rekannya (2023) terhadap 17 informan yang berstatus sebagai mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar yang menunjukkan bahwa dampak dari *fear of missing out* yaitu antara lain, 1) Sering memantau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. 2) Menimbulkan rasa frustrasi, kelelahan ketika tidak mampu berpartisipasi dengan moment yang dirasakan oleh temannya. 3) Menurunkan tingkat produktivitas mahasiswa. 4) Mengganggu keterampilan sosial atau interaksi sosial dengan orang yang ada di dunia nyata.

8. Membentuk perilaku penguntitan (*stalking*) dan melakukan perbandingan sosial online.

Riset yang dilakukan oleh Anushree Tandon dan rekan-rekan (2021) yang menyurvei 321 pengguna media sosial dari Inggris yang berusia 18 hingga 25 tahun menunjukkan bahwa hasil penelitian mengkonfirmasi bahwa FoMO dapat bertindak sebagai motivator dan menyebabkan pengguna media sosial menghabiskan lebih banyak waktu untuk melakukan pengawasan pasif (yaitu penguntitan/*online stalking*). Hubungan yang signifikan antara FoMO dan perbandingan sosial mendukung temuan Buglass dkk dalam (Tandon et al., 2021), yang menemukan bahwa pengguna lebih rentan terhadap dampak negatif terhadap kesejahteraan mereka karena cara mereka berinteraksi di platform media sosial.

Selain itu, penelitian ini membenarkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penguntitan dan perbandingan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pengguna terlibat dalam perbandingan sosial bahkan ketika secara pasif memantau pengguna media sosial lain dan secara rekreasi menelusuri konten yang dibagikan oleh orang lain. Lebih jauh lagi, pengguna media sosial yang menghabiskan sebagian besar waktunya melihat profil orang lain, melacak aktivitas teman-temannya, dan secara umum mengumpulkan lebih banyak informasi tentang koneksi media sosial mereka akan menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk membandingkan berbagai aspek kehidupan mereka dengan orang lain.

9. FoMO secara signifikan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan keuangan generasi Z yang merugikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Moch. Diki Yulianto dan rekan-rekan (2024) yang menyurvei 101 responden generasi Z. Hasil analisis menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan keuangan generasi Z yang merugikan, karena mendorong mereka untuk mengambil keputusan finansial yang impulsif, diantaranya seperti perilaku membeli barang-barang yang tidak diperlukan atau mengikuti gaya hidup yang tidak sesuai dengan kemampuan finansial mereka sehingga berdampak pada penggunaan utang untuk mengikuti tren terkini, kurangnya tabungan dan kesulitannya untuk mencapai keuangan jangka panjang yang pada akhirnya dapat mengarah pada masalah keuangan yang serius.

10. Menurunkan Kesejahteraan subjektif.

Diener dan Tov mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai cara individu mengevaluasi dirinya dan pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya. Evaluasi terhadap pengalaman yang terjadi pada individu tidak hanya pada pengalaman positifnya saja, tetapi juga pengalaman negatif yang dialami (Hafiza & Mawarpury dalam Nugrahanto dan Hartini, 2023). Gagasan serupa terkait pengalaman positif dan negatif juga disampaikan Diener dalam (Nugrahanto dan Hartini, 2023) bahwa individu memiliki kesejahteraan subjektif ketika individu banyak merasakan emosi positif dan sedikit merasakan emosi negatif, saat individu terlibat dalam kegiatan yang menarik, saat mengalami banyak kesenangan dan sedikit kesukaran, serta ketika individu puas terhadap hidupnya.

Riset yang dilakukan oleh Bagaskoro Panggih Nugrahanto dan Nurul Hartini (2023) yang menguji hubungan antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif terhadap 315 mahasiswa yang terdiri dari 256 partisipan (81,27%) berjenis kelamin perempuan dan 59 partisipan (18,73%) berjenis kelamin laki-laki, dengan rentang usia 18-33 tahun. Partisipan berasal dari berbagai provinsi di Indonesia, mayoritas berasal dari Jawa Timur, DI Yogyakarta, Jawa Tengah, Jawa Barat, dan DKI Jakarta. Hasil riset menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji korelasi Pearson ($r = -0,180$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan arah terbalik (negatif) antara FoMO dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dimana ketika semakin tinggi nilai FoMO yang dialami individu maka nilai kesejahteraan subjektifnya akan menurun.

11. Memunculkan *Problematic Internet Use* (PIU)

Problematic Internet Use dapat didefinisikan sebagai penggunaan internet yang berisiko, berlebihan, atau impulsif yang menyebabkan konsekuensi kehidupan yang merugikan, khususnya gangguan fisik, emosional, sosial atau fungsional. PIU merupakan suatu keasyikan yang maladaptif pada pemakaian internet, penggunaannya dirasa menjadi kegiatan yang membuat tertarik, sehingga membuat penggunanya mengakses internet dengan waktu yang lebih dari seharusnya (Shapira et al., dalam Qalbi dan Hatta, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Aura Nurul Qalbi dan Muhammad Ilmi Hatta (2023) menyurvei 403 mahasiswa Universitas Islam Bandung, dengan menggunakan teknik analisa data yang digunakan adalah Uji Regresi Linear Sederhana. Diperoleh dari

hasil pengujian regresi bahwa *fear of missing out* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *problematic internet use*.

PENUTUP

Kesimpulan

Riset ini mengadopsi metodologi *Systematic Literatur Review* (SLR) untuk mengkurasi dan mengasimilasi penelitian yang sudah ada mengenai dampak negatif FoMO. Protokol pencarian artikel digunakan untuk memasukkan penelitian yang relevan dari sumber data Google Scholar dengan memilih 14 artikel penelitian empiris. Studi ini memberikan landasan berharga bagi para ilmuwan dan praktisi yang tertarik pada sisi gelap penggunaan media sosial kontemporer, khususnya FoMO meski penelitian FoMO baru dikonsepsi atau digagas pada tahun 2013. Akan tetapi, riset FoMO adalah salah satu bidang riset yang cukup populer dan diminati untuk dikaji dan dianalisis sejak delapan tahun terakhir. Temuan penelitian menunjukkan sebelas dampak negatif dari perilaku FoMO di kalangan pengguna media sosial khususnya bagi kalangan remaja dan mahasiswa yang merupakan kelompok rentan terkena pengaruh negatif dari perilaku *Fear of Missing Out*.

Saran

Melalui riset ini diharapkan peran orang tua, keluarga, pendidik di sekolah atau di kampus, komunitas remaja, pemerintah serta seluruh elemen masyarakat mampu mengedukasi kepada kelompok rentan pengguna media sosial untuk lebih kritis, bijaksana dan selektif dalam penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, V.D., dan Ratnasari, L. (2024). Pengaruh *Fear Of Missing Out* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *JUSHPEN : Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(1), 01-12. <https://doi.org/10.56127/jushpen.v3i1.1264>
- Apolo, M., dan Kurniawati, M. (2023). Pengaruh *Fear Of Missing Out* (FoMO) Terhadap Perilaku Konsumtif Penggemar KPOP Remaja Akhir Pada Produk Merchandise KPOP. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 3847-3858. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i6.6424>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). 'I don't want to miss a thing': adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bright, L.F. and Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FoMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28 (5), 1213-1227, <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2017-0112>.
- Dixon, S.J., *Average daily time spent on social media worldwide 2012-2024*, 10 April 2024. Dikutip melalui <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>

- Indrabayu, A., dan Destiwati, R. (2022). Pengaruh Komunikasi Intrapersonal Dan *Fear Of Missing Out* Terhadap Hedonisme Pada Generasi Z Di Denpasar. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 3(4), 2169-2175. <https://doi.org/10.37385/msej.v3i4.783>.
- Kusaini, U.K., Wulandari, L., Guk Guk, R.R., Cahya, B.D.I, Fitriana, D., Regilsa, M., Anggraini, D., Oktaviana, V., Lubis, M.A., Ferdiansyah, M. (2024). Perilaku *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5104-5114. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10932>
- Latief, R. (2016). Dampak Penggunaan Smartphone dan Fenomena *Nomophobia*. *Jurnal Publisitas*, 5(2), 1-20. Dikutip melalui <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/23359/>
- McGinnis, P., (2023) *The FoMO Sapiens Handbook*. Dikutip melalui <https://patrickmcginnis.com/fomosapiens-handbook>
- M. Kis, Fitriani, W., dan Irawati, M., (2024). Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Pada Remaja: *A Systematic Literature Review*. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 227-238. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.90>
- Nugrahanto, B.P, dan Hartini, N. (2023). *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(4), 358-373. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i3.39>
- Nurhayati, H., dan Wolff. Daily time spent using various media and devices in Indonesia Q3 2023. Feb 26, 2024. Dikutip Melalui <https://www.statista.com/statistics/803524/daily-time-spent-using-online-media-by-activity-indonesia/>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. and Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- 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, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qolbi, A.N., dan Hatta, M. I. (2023). Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa di Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 758-767. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7358>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 460-465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>.
- Savitri, J.A, (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2 (2), 65-72, <http://dx.doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>.
- Syafaah, N., dan Santoso, I. H. (2022). *Fear of Missing Out* dan *Korean Wave* : Implikasinya pada Keputusan Pembelian Kosmetik asal Korea. *INOBIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 5(3), 405-414. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v5i3.239>

- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A. and Mantymaki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., and 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 (120931), 1-15, <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G.N., dan Mantymaki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782-821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Technopedia. (2011), "Definition of social media fatigue", Technopedia, Dikutip melalui <http://www.techopedia.com/definition/27372/social-media-fatigue>
- Wahyuni, I., dan Nasution, F. Z. (2024). Hubungan *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dengan Kecendrungan *Nomophobia* Pada Siswa Di SMKS Budi Agung. *Psikologika Journal*. 1(1), 99-111.
- Yulianto, M.D., Anggraeni, M.D., Alviasari, A., Wicaksono, M.A., Maya, M., Amelia, R., dan Rozak, R.W.A. (2024). Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial terhadap Kesehatan Keuangan Generasi Z. *JUBIKIN: Jurnal Bisnis Kreatif dan Inovatif*, 2(2), 80-88. <https://doi.org/10.61132/jubikin.v2i2.94>
- Yusuf, R., Arina, A., Mu'awwan M.S., Syukur, M., dan Ahmad, M.R.S. (2023). *Fenomena Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA: (Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat)*, 2 (12), 3075-3083. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.713>