



**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA

MENGENAL FEAR OF MISSING OUT

Kecemasan Sosial
Khas Milenial



**MODUL
PEMBELAJARAN**



DISUSUN OLEH

Ersa Pawitra Sari
Yoga Santoso Putra
Arief Rahman Nur Fadhilah

Topik 1 : Konsep Fear of Missing Out (FoMO)

A. Definisi Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out atau biasa disebut FoMO dapat didefinisikan sebagai ketakutan yang dimiliki seseorang bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang dilewatkan oleh orang tersebut (Przybylski dkk., 2013). Menurut McGinnis (2020), FoMO merupakan kecemasan tidak diinginkan yang timbul akibat persepsi bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan dibandingkan diri sendiri. FoMO juga dapat digambarkan sebagai perasaan tertinggal dari suatu peristiwa atau tersisih dari pengalaman kolektif yang berkesan hingga menimbulkan kecemasan. Dalam bahasa yang lebih sederhana, FoMO dapat dikatakan sebagai fenomena “takut tertinggal” atas pengalaman-pengalaman yang dialami orang lain.

B. Sejarah & Perkembangan Fear of Missing Out (FoMO)

Awalnya, *Fear of Missing Out* adalah istilah yang muncul dan populer di kalangan mahasiswa MBA di Amerika Serikat mulai sekitar tahun 2007. *Fear of Missing Out*, yang kemudian disingkat FoMO, digambarkan sebagai fenomena di mana orang yang terjangkit ditandai dengan munculnya “gejala” ketakutan untuk tertinggal kegiatan apa pun yang dihadiri oleh orang yang penting dalam jaringan sosialnya. Popularitas istilah FoMO kemudian menjamur di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang telah lulus pun membawa istilah ini ke dunia kerja. Di saat yang bersamaan, terjadi peningkatan pesat media sosial yang “membantu” penyebaran istilah FoMO ke kalangan umum.

Menurut McGinnis (2020), penyebaran FoMO tidak terlepas dari kemajuan teknologi. Namun, FoMO sebenarnya sudah ada jauh sebelum berkembangnya teknologi, bahkan sebelum ponsel diciptakan. Kemajuan teknologi bukan memicu adanya FoMO, namun memperparahnya. Kemajuan teknologi dapat diibaratkan sebagai bahan bakar yang semakin mengobarkan FoMO. Hal ini disebabkan karena media sosial membuat manusia lebih mudah menyadari pengalaman yang hilang atau ditinggalkan. Penelitian pun menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan munculnya FoMO. Namun, perlu diingat bahwa lingkup dari FoMO ini sangat luas dan FoMO tetap bisa terjadi tanpa keterlibatan media sosial. Misalnya ketika internet belum sepopuler saat ini, manusia mengalami kecemasan untuk tertinggal ketika mendengar suara pesta di lorong atau seberang jalan.

Kini, FoMO tersebar ke seluruh dunia dan melintas kelas sosial. Istilah FoMO pada tahun 2013 dimasukkan dalam Oxford English Dictionary dan didefinisikan sebagai *kecemasan bahwa suatu peristiwa yang menarik atau menarik mungkin sedang terjadi di tempat lain, sering kali muncul dari postingan yang terlihat di media sosial*. Kemudian dicantumkan pula pada Merriam-Webster Unabridged Dictionary pada 2015 sebagai *ketakutan tidak terlibat dalam sesuatu (seperti aktivitas yang menarik atau menyenangkan) yang dialami orang lain*. Hingga saat ini, FoMO juga telah merambah dunia ilmu pengetahuan dan penelitian. Banyak berkembang berbagai penelitian yang mencoba menjelaskan penyebab, dampak, hingga cara mengatasi FoMO.

Topik 2: Proses FoMO

A. Penyebab

Self-Determination Theory

Regulasi diri yang efektif dan kesehatan psikologis didasarkan pada kepuasan atas tiga dimensi dasar kebutuhan psikologi: kompetensi, otonomi, dan kedekatan atau koneksi dengan orang lain (Deci & Ryan, 1985). Berdasarkan lensa teoritis ini, fenomena FoMO dapat dipahami sebagai perantara regulasi diri yang timbul dari defisit situasional atau kronis dalam memenuhi kepuasan kebutuhan psikologis. Tingkat kepuasan atas kebutuhan dasar yang rendah berhubungan dengan FoMO dan keterikatan terhadap sosial media dengan dua cara, langsung dan tidak langsung. Dalam hubungan tidak langsung, FoMO dapat berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan defisit kebutuhan psikologis dengan keterlibatan media sosial (Przybylski dkk., 2013). Dapat disimpulkan bahwa FoMO muncul dari adanya ketidakpuasan individu terhadap pemenuhan kebutuhan psikologisnya yang mendorong individu untuk terikat dengan media sosial.

Penggunaan Sosial Media

Terdapat riset yang mencoba mencari tahu motif yang mendorong individu untuk menggunakan media sosial yang menunjukkan bahwa FoMO dihubungkan dengan deficit pada mood dan kepuasan hidup yang akhirnya mendorong penggunaan media sosial. Individu yang cenderung menggunakan sosial media beberapa penyebabnya adalah menghindari keadaan emosional negatif, seperti kesepian (Burke, Marlow, & Lento, 2010) dan kejenuhan (Lampe, Ellison, & Steinfield, 2007). Di sisi lain, ketidakpuasan dengan hubungan yang dijalani saat ini telah teridentifikasi sebagai motif dalam menggunakan sosial media (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007).

Teori Psikologi Evolusi

Meskipun FOMO merupakan istilah kontemporer, impuls atau dorongan yang mendasari FOMO sudah ada sejak dahulu kala. Pada era Homo Erectus, bersikap paranoid itu perlu. Jika kelompok berjalan jauh tanpa menemukan sumber makanan, air atau tempat berteduh, nyawa semua orang dalam kelompok tersebut akan terancam. Selain itu, keikutsertaan dalam kelompok adalah faktor penting dalam bertahan hidup. Jika seseorang dikeluarkan (eksklusi) dari kelompok, maka orang tersebut dalam bahaya. Hal ini menyebabkan konsep eksklusi dari suatu kelompok, penolakan dari kelompok, dan ketertinggalan adalah hal yang sangat perlu dihindari dan konsep ini tertanam dalam DNA kita.

Pada zaman modern ini, impuls tersebut berubah ke bentuk lain. Manusia modern akan merasa cemas atau secara tidak sadar merasa terancam akibat ketertinggalan mengenai suatu hal, tertinggal dari kelompok manusia lain akan suatu hal yang terbaru. Rasa ketertinggalan ini menyebabkan manusia merasa berada di luar kelompok manusia yang berkembang. Lanjutnya,

manusia yang merasa tertinggal dan di luar kelompok tersebut akan merasakan cemas. Hal ini pun didukung dengan hasil penelitian dari University of Michigan, oleh Daphne Hsu dkk. Pada jurnal *Molecular Psychiatry*, yang membahas respons emosional yang berkembang di otak manusia untuk menanggapi ancaman.

B. Proses

1. Aspek-aspek yang membentuk proses dari FOMO ada banyak yaitu: Akses Informasi tanpa henti

Dunia senantiasa entitas yang kompleks dan tak terduga. Namun, dahulu, sebagian besar masyarakat hidup damai dalam ketidaktahuan mereka. Masyarakat secara teratur menerima potongan berita dari TV, Media Cetak, radio dan juga obrolan orang lain. Hari ini, internet menjadikan arus informasi yang terbarukan secara terus-menerus dan berada di genggamannya kita (HP).

2. Interkonektivitas tanpa henti

Selain dengan tenggelam dalam arus informasi yang terus-menerus baru, masyarakat modern juga berubah akibat konektivitas yang radikal dan kebiasaan berbagi yang berlebihan (*oversharing*). Berbagai survey menemukan bahwa 56 persen orang takut ketinggalan informasi baru dan cenderung terus-menerus memantau media sosial mereka. Melihat penetrasi yang luar biasa ini, dapat diasumsikan bahwa tidak ada perbedaan dalam masyarakat, baik Asia atau Eropa atau Amerika, dalam mengakses media sosial; rata-rata menghabiskan dua jam per hari (Asano, 2017).

3. Desain Situs Jejaring Sosial (Social Network Sites; SNS)

Desain dari SNS menggunakan teknik model persuasi dengan tujuan untuk meningkatkan pengalaman pengguna tapi juga meningkatkan interaksi dan retensi pengguna, hal ini contohnya seperti konten personalisasi, unggahan yang tersedia terbatas waktu, serta fitur notifikasi.

C. Dampak FOMO

- Menurut Bright dan Logan (2018), FoMO berpengaruh terhadap kelelahan media sosial (*social media fatigue*). Semakin seseorang mengandalkan media sosial untuk mendapatkan informasi, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami kelelahan media sosial.
- FoMO juga berkorelasi dengan rendahnya kepuasan hidup, tingginya keterikatan dengan media sosial, serta berhubungan dengan *distracted driving* (menonton story ig atau membalas chat ketika berkendara) dan penggunaan gadget selama sesi kuliah atau sekolah (*cyberslacking*) (Przybylski dkk., 2013).
- Memiliki tingkat FoMO yang tinggi berhubungan dengan tingginya gejala depresi, kurangnya perhatian yang *mindful*. (Baker dkk., 2016).

- Gejala fisik yang muncul antara lain seperti kurang tidur dan tidak nafsu makan. Ini diakibatkan dari mengakses sosial media yang berlebihan hingga waktu. Individu yang mengalami FoMO di malam hari cenderung menunda tidur karena terpaksa melihat layar gawai membuka sosial media (Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner).
- Gabungan sosial media dan FoMO berhubungan dengan ketidakbahagiaan umum (Wortham, 2011; Morford, 2010). Wortham (2011) menjelaskan bahwa FoMO juga merupakan sumber dari mood negatif dan perasaan depresi diakibatkan FoMO membuat kita tidak berpikir bahwa pilihan yang kita ambil adalah yang terbaik.
- Abel, Buff & Burr (2019) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kecenderungan FoMO akan sulit melepaskan diri dari gadget, merasa gelisah dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, preferensi komunikasi cenderung secara dalam jaringan dibandingkan tatap muka secara langsung.
- Orang-orang dengan FoMO akan merasa cemburu setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial serta mereka mudah merasa kesepian karena mereka lebih senang dan sering terhubung ke media sosial dibandingkan dengan bersosialisasi secara tatap muka. Hal ini membuat mereka merasa terisolasi dari dunia nyatanya sendiri (Dossey, 2014)
- Semakin tinggi seseorang memiliki perasaan takut, cemas, gelisah maupun khawatir bila tidak ikut terlibat dalam kegiatan sosial bersama orang disekitarnya, ia akan cenderung semakin memiliki keterikatan dengan media sosialnya sehingga menimbulkan konsekuensi negatif (Problematic Sosial Media Use) pada dirinya. Peran FoMO kepada Problematic Sosial Media Use sebesar 35.8%.

D. FOMO pada Pandemi

Peningkatan penggunaan media sosial di masa pandemi di satu sisi memberikan pengalaman positif seperti tetap terkoneksi dan sarana mencari hiburan. Namun, di sisi lain keterlibatan manusia terhadap sosial media dapat mengganggu kesehatan mental. Salah satu permasalahan yang muncul adalah emosi negatif yang dirasakan ketika tidak terlibat dalam sebuah pengalaman atau yang biasa disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Dengan kenaikan penggunaan sosial media, individu seringkali terperangkap pada perasaan kehidupan orang lain lebih baik dan lebih menyenangkan (Hayran & Anik, 2020).

Terbatasnya aktivitas dengan kontak fisik tidak mengurangi kemungkinan seseorang untuk mengalami FoMO. Penelitian yang dilakukan Hayran & Anik (2020) menemukan bahwa FOMO tetap dapat terjadi di masa pandemi. FoMO dapat dipicu aktivitas virtual yang menarik, bahkan tanpa adanya pengetahuan tentang keterlibatan orang lain dalam pengalaman ini. FoMO di masa pandemi umumnya dipicu oleh sulitnya mengikuti konten media sosial secara *real-time*, postingan dari orang lain, film atau serial baru yang dirilis, dan pertemuan dengan teman atau keluarga (Hayran & Anik, 2020). Hayran & Anik (2020) menambahkan bahwa penggunaan sosial media dan FoMO menjadi sebuah siklus dimana semakin tinggi keterlibatan terhadap sosial media menyebabkan perasaan FoMO meningkat, kemudian pada akhirnya memicu keterikatan terhadap sosial media.

Topik 3 : Gejala dan Preventif

A. Gejala

1. Gejala Fisik

Sebagai makhluk sosial, membentuk dan merawat hubungan sosial sangatlah penting bagi *well-being* dan keberlangsungan hidup manusia. Teori *social monitoring* menjelaskan bahwa individu dapat mendeteksi ancaman sosial dan mengawasi tingkat keparahan orang lain mengucilkan atau menolak keberadaan dirinya. Bila *social monitoring systems* aktif, maka dapat muncul efek fisik. Contohnya, saat individu mengantisipasi ditolak dari suatu kelompok, dia merasakan *social pain*. Hal ini memiliki korelasi dengan dengan sistem syaraf dan pengalaman somatis seperti sakit fisik. Selain rasa sakit, situasi sosial yang membuat stress dapat berujung pada masalah somatis. Contohnya, stres psikis dapat mengakibatkan perilaku sakit seperti mengantuk dan malas beraktivitas. Karena situasi sosial yang membuat stres sering berujung pada permasalahan psikosomatis, memiliki tingkat FoMO yang tinggi dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik.

2. Gejala Depresif

Mereka yang memiliki FoMO yang tinggi dilaporkan memiliki tingkat *mood* yang lebih rendah dan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Sehingga, semakin banyak menggunakan sosial media semakin tinggi kemungkinan seseorang merasa depresi. Bagi individu yang terkena depresi, mereka akan merasa sangat *insecure*. Mereka percaya bahwa mereka harus berusaha keras dalam bersaing agar dapat memiliki tempat yang pantas dalam dunia sosial. Hal ini disertai dengan pikiran untuk menghindari kesalahan dan inferioritas. Orang-orang yang mengalami gejala dari depresi dapat merasakan kalah dalam bersaing di dunia sosial seperti bersaing untuk mendapatkan kasih sayang, penerimaan, dan dukungan sosial dari orang lain. Bila seseorang merasa seperti ini, maka tinggi kemungkinan mereka memiliki FoMO.

B. Preventif

1. *Expectation Management*

Ekspektasi merupakan suatu pandangan bahwa sesuatu kemungkinan besar dapat terjadi. Hal ini bisa disebabkan akibat suatu nilai, norma, atau harapan yang terlalu besar. Dalam konteks media sosial, seseorang saat membuat konten hampir pasti mengharapkan banyak *like* dan *comment* dari pengikut atau pengguna media sosial lain. Selain itu, media sosial juga dapat menjadi tempat untuk individu mempertahankan konsep dirinya dengan mengikuti norma tren media sosial. Hal ini dapat membuat individu lebih aktif ber media sosial. FoMO dengan pengertian seperti ini salah satunya adalah takut kehilangan kesempatan untuk mempertahankan konsep diri dan popularitasnya secara online. Maka dari itu, perlu bagi individu untuk mengatur ekspektasinya dalam bermedia sosial. Jumlah *like* dan *comment* pada konten media sosial tidak mempengaruhi siapa diri individu dan sedikitnya *engagement* pada konten tidak serta merta menghancurkan konsep diri individu.

Merubah *mindset* dalam bermedia sosial juga bisa dilakukan untuk terhindar dari FoMO. Salah satunya adalah merubah *mindset* awal bahwa media sosial sebagai tempat menunjukkan eksistensi, digantikan dengan *mindset* bahwa media sosial sebagai media rekreasi yang dibuka untuk mengistirahatkan pikiran sejenak dari kesibukan. Mengganti *mindset* dapat berimbas pada berubahnya ekspektasi.

2. Self Talk

Individu mungkin merasa cukup sulit untuk mengatakan “tidak” terhadap suatu godaan. Padahal ini merupakan kemampuan yang penting untuk dimiliki guna menjaga kesehatan dan *well-being*. Godaan dan distraksi memiliki efek mengganggu pencapaian target atau *goals*. Contohnya, media sosial dapat memotivasi prokrastinasi, bahkan ketika individu sudah mematok target untuk membatasi penggunaannya berapa jam atau menit dalam sehari. *Self talk* merupakan alat yang dapat digunakan individu untuk menahan godaan dan memotivasi perilaku yang sejalan dengan tujuan. Hal ini juga dapat mempengaruhi representasi mental individu. Penolakan dapat dipandang sebagai penguatan dan potensi kontrol untuk meningkatkan regulasi diri. Penggunaan penolakan dapat efektif saat menolak godaan dan memotivasi perilaku yang sesuai dengan tujuan karena menyediakan perasaan keberdayaan dalam diri dan menyulut determinasi. Dalam prakteknya mencegah FoMO, seseorang dapat menanamkan pada pikirannya sebuah penolakan seperti “aku tidak harus mengecek semua update informasi teman-temanku” atau “aku memutuskan untuk tidak melihat semua notifikasi pesan secara langsung”

3. Meningkatkan Self Esteem

Self-esteem merupakan evaluasi subjektif terkait seberapa berharganya seseorang. Bila individu merasa tidak populer karena tidak mendapatkan jumlah *likes* dan *comment* pada suatu konten, mereka dapat merasakan stres dan kecemasan. Seseorang bisa saja mengaitkan penyebabnya sedikit jumlah *like* dan *comment* akibat dari tidak mengikuti interaksi dengan teman-temannya sehingga konten yang dia buat dirasa tidak sesuai lagi dengan tren yang ada. Sehingga, hal ini dapat memicu FoMO. Mengatasi ini dapat dengan cara meningkatkan *self esteem*. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berlatih menerapkan sikap dan pikiran bahwa “harga diri saya tidak diukur dari seberapa banyak *engagement* media sosial saya”.

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*.
- Alutaybi, A., Al'Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *Environmental Research and Public Health*, 1-28.
- Asano, E. (2017, January 4). *How much time do people spend on social media*. Retrieved July 3, 2021, from Social Media Today: <https://www.socialmediatoday.com/marketing/how-much-time-do-people-spend-social-media-infographic>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 275-282.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 275-282.
- Bright, L. F., & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brand. *Internet Research*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human*. Springer Science & Business Media.
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *The Journal of Science and Healing*, 60-73.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 725-737.
- Morford, M. (2010, August 4). *Oh my god you are so missing out*. Retrieved June 14, 2021, from San Francisco Chronicle.
- 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*, 1841-1848.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 534-540.
- Tarsha, A. A. (2016). The Role of Existential Therapy In The Prevention of Social Media-Driven Anxiety. *Existential Analysis*, 383-388.
- Wortham, J. (2011, April 10). *Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall*. Retrieved June 14, 2021, from The New York Times.

