

SEJARAH & PERKEMBANGAN

Fear of Missing Out

APA ITU FEAR OF MISSING OUT?

Ketakutan yang dimiliki seseorang bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang dilewatkan oleh orang tersebut (Przybylski dkk., 2013).

Kecemasan tidak diinginkan yang timbul akibat persepsi bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan dibandingkan diri sendiri (McGinnis, 2020).



PERTAMA KALI ISTILAH FOMO POPULER

Istilah Fear of Missing Out muncul dan populer di kalangan mahasiswa MBA di Amerika Serikat untuk menggambarkan gejala ketakutan untuk tertinggal kegiatan apa pun yang dihadiri oleh orang yang penting dalam jaringan sosial.



SUDAH ADA SEBELUM TEKNOLOGI

Kemajuan teknologi bukan memicu FoMO, tapi 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.



TERSEBAR KE SELURUH DUNIA

Kini, FoMO tersebar ke seluruh dunia dan melintas kelas sosial. Istilah FoMO pada tahun 2013 dimasukkan dalam Oxford English Dictionary dan dicantumkan pula pada Merriam-Webster Unabridged Dictionary pada 2015



MERAMBAH ILMU PENGETAHUAN

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.



DAFTAR PUSTAKA

- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of missing out: Practical decision-making in a world of overwhelming choice*. Sourcebooks, Inc.
- 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(4), 1841-1848.