

# FACT AND EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ABOUT

## Fear of Missing Out

### PENYEBAB

#### SELF-DETERMINATION THEORY

kepuasan atas kebutuhan psikologis yang rendah mendorong individu terikat dengan media sosial

#### PSIKOLOGI EVOLUSI

impulse FoMO sudah ada sejak zaman nenek moyang, kehadiran teknologi memperparahnya saja

#### SOCIAL MEDIA USE

Defisit pada mood mendorong individu untuk menggunakan media sosial terus-menerus

### ASPEK YANG TERLIBAT DALAM PROSES TERBENTUK FOMO

#### AKSES INFORMASI TANPA HENTI

internet mendistorsi arus informasi menjadi majemuk, ganda, dan *update* setiap detiknya. Parahnya semua itu ada di genggaman kita.

#### DESAIN SITUS JEJARING SOSIAL

desain *user interface* (UI) dan *user experience* (UX) dibuat sepersuasif mungkin, sehingga terjadi peningkatan interaksi dan retensi.

#### INTERKONEKTIVITAS TANPA HENTI

56% orang takut ketinggalan informasi baru dan cenderung terus-menerus memantau sosial media.

### DAMPAK

Low Life Satisfaction

Being distracted easily

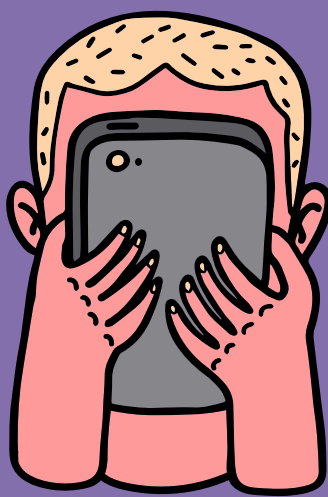
Distracted Driving

Feeling depressed

Social Media Fatigue

Unhealthy Sleep n Eat Pattern

Cyberslacking



### FUN FACT: FOMO TETAP ADA KETIKA PANDEMI

Meskipun selama pandemi aktivitas dan kontak fisik berkurang secara drastis, probabilitas individu mengalami FoMO tetaplah ada. Hayran & Anik (2020) menyampaikan bahwa FoMO di masa pandemi dipicu oleh kesulitan individu yang sulit mengikuti (*keep up*) dengan perkembangan (*update*) konten media sosial, seperti episode baru serial Netflix, Trending Twitter dan lain-lain



#### SUMBER INFORMASI

- 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*, 18(4), 1974.