

# GEJALA & LANGKAH PREVENTIF

## *Fear of Missing Out*

Penting untuk mengetahui gejala dari *fear of missing out* agar dapat diatasi sedini mungkin. Apabila melihat ada gejala yang muncul, se segera mungkin mengambil langkah preventif.

Langkah preventif merupakan langkah yang diambil untuk mencegah terjadinya suatu hal. Dalam kasus ini, langkah preventif disajikan untuk mencegah terjadinya *fear of missing out*.

### APA SAJA GEJALANYA?

Dapat dikategorikan menjadi gejala fisik dan depresif. Diantaranya yaitu:

- **Gejala fisik meliputi mudah mengantuk, malas beraktivitas, dan stres yang bisa menyebabkan pusing kepala.**
- **Tingkat mood rendah, perasaan insecure meningkat, berusaha tidak berbuat salah dan berusaha tidak pandang rendah oleh orang lain.**

### LANGKAH PREVENTIF

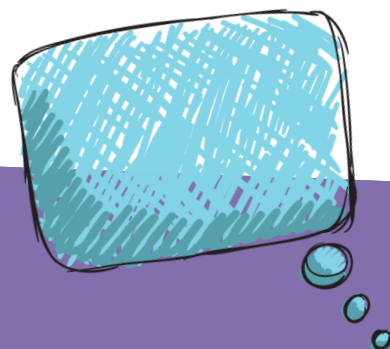
#### EXPECTATION MANAGEMENT

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.



#### SELF-TALK

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.



#### MENINGKATKAN SELF ESTEEM

Self-esteem merupakan evaluasi subjektif terkait seberapa berharganya seseorang. Meningkatkan dapat dilakukan dengan cara berlatih menerapkan sikap dan pikiran bahwa "harga diri saya tidak diukur dari seberapa banyak engagement media sosial saya".



#### SUMBER INFORMASI

- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on social media: the FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128.