

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Ayu Pratiwi¹ Anggita Fazriani²

¹Dosen STIKes YATSI Tangerang

²Mahasiswa., STIKes YATSI Tangerang

E-mail : Ayu06pratiwi@gmail.com

ABSTRAK

Fear of missing out (FOMO) dapat diketahui bila seseorang mengalami perasaan yang ekstrem seperti, kehilangan, tidak nyaman, stress, mudah tersinggung, kecemasan, dan ketidakmampuan jauh dari *smartphone* untuk segera mengakses di media sosial. **Tujuan Penelitian** adalah Untuk mengetahui adanya kecenderungan, pengetahuan remaja terdeteksi *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial facebook di SMAN 14 Kabupaten Tangerang. **Metode Penelitian** yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 168 responden dengan tehnik pengambilan data adalah *random sampling* dengan membagikan lembar kuesioner yang telah valid dan reliabel. Analisa data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan *Chi-Square* dan Correlation. **Hasil Penelitian** Berdasarkan dari hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai *P Value* 0,000 ($< \alpha = 0,05$) dengan menggunakan alpha 5% (0,05) dapat disimpulkan bahwa H_0 yang artinya terdapat adanya hubungan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan kecanduan media sosial. **Kesimpulan dan Saran** Berdasarkan hasil penelitian mengenai adanya hubungan yang signifikan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang tahun 2019. Disarankan remaja membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan dan memperbanyak kegiatan positif dilingkungannya.

Kata kunci : *Fear Of Missing Out* (FOMO), Kecanduan Media Sosial, Remaja

ABSTRACT

Fear of missing out (FOMO) can be known if someone experiences extreme feelings such as, loss, discomfort, stress, irritability, anxiety, and inability far from a smartphone to immediately access it on social media. The purpose of this study was to determine the tendency, adolescents' knowledge was detected by Fear of Missing Out (FOMO) on teenagers using Facebook social media at SMAN 14, Tangerang Regency. The research method used is descriptive correlation with cross sectional approach. The population of 168 respondents with data collection techniques is random sampling by distributing questionnaire sheets that have been valid and reliable. Univariate and bivariate data analysis using Chi-Square and Correlation. Research Results Based on the Chi Square test results obtained *P Value* 0,000 ($< \alpha = 0.05$) using alpha 5% (0.05) it can be concluded that H_0 which means there is a relationship between Fear of Missing Out (FOMO) and addiction social media. Conclusions and Suggestions Based on the results of research on the existence of a significant relationship between Fear of Missing Out (FOMO) with social media addiction in social media users in SMA Negeri 14 Tangerang Regency in 2019. It is recommended that adolescents limit excessive use of social media and increase positive activities in their environment .

Keywords: *Fear of Missing Out* (FOMO), Social Media Addiction, Teenagers

PENDAHULUAN

Media sosial yang muncul dapat digunakan sebagai media penyebaran informasi tercepat dan termurah serta berguna bagi sebagian orang dibelahan dunia manapun untuk berinteraksi dengan mudah, disisi lain media sosial memiliki dampak negatif yaitu semakin berkurangnya interaksi sosial interpersonal secara langsung maupun bertatap muka, menimbulkan kecanduan yang berlebihan terhadap media sosial, serta persoalan etika dan hukum karena munculnya konten-konten negatif yang melanggar moral, privasi dan peraturan. (KEMENDAGRI, 2014).

Pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 129,2 juta (97,7%), terkait konten media sosial, *facebook* yang paling banyak digunakan sebesar 71,6 juta pengguna (96,4%), disusul dengan Instagram dan Youtube, masing-masing dengan 19,9 juta pengguna dan 14,5 juta pengguna. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2016).

Menurut Alwisol (2014) FOMO merupakan kondisi munculnya ketakutan saat kebutuhan psikologis seseorang untuk terhubung dengan orang lainnya tidak terpenuhi ditandai dengan munculnya kecemasan tentang apa yang akan ia lewatkan di sosial media ketika ia tidak memiliki waktu maupun uang yang cukup, atau karena ia memiliki keterbatasan lainnya untuk terus terhubung dengan jaringan internet sepanjang waktu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Juli 2019 terhadap 168 remaja atau siswa/i yang ada di SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang menggunakan instrumen *Fear of missing out* (FOMO) dan kecanduan media sosial, ditemukan bahwa 6 responden dengan kategori tidak FOMO, 9 dengan kategori beresiko FOMO, 55 dengan FOMO ringan, 78 dengan FOMO sedang, 20 dengan FOMO berat, dan 5 dengan kategori tidak kecanduan, 8 dengan beresiko kecanduan, 69 dengan kecanduan ringan, 77 dengan kecanduan sedang, dan 9 dengan kecanduan berat.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *deskriptif korelasional*, yaitu penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada saat itu (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini pengumpulan data dengan cara memberikan kuesioner kepada responden dalam satu waktu secara bersamaan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.1
Gambaran Karakteristik Demografi Responden SMAN 14 Kabupaten Tangerang

No	Karakteristik Demografi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur		
	15 tahun	40	23,8
	16 tahun	119	70,8
	17 tahun	9	5,4
	Total	168	100
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	118	70,2
	Laki-laki	50	29,8
	Total	168	100
3	Jurusan		
	XI IPA	36	21,4
	XI IPS	70	41,7
	XI BHS	62	36,9
	Total	168	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 168 remaja sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 119 responden (70,8%) dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 118 (70,2%) dan responden terbanyak pada jurusan XI IPS sebanyak 70 (41,7%)

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi *Fear Of Missing Out* (FOMO) Di SMA Negeri 14
Kabupaten Tangerang

<i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO)	Frekuensi	Persentase
Tidak FOMO	6	3.6
Beresiko FOMO	9	5.4
FOMO Ringan	55	32.7
FOMO Sedang	78	46.4
FOMO Berat	20	11.9
Jumlah	168	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari 168 pelajar sebagian besar yaitu mengalami 78 (46,9%) *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam kategori *Fear Of Missing Out* (FOMO) sedang.

Tabel 1.3
Distribusi Frekuensi Kecanduan Media Sosial Pada Kelas XI Di SMA Negeri
14 Kabupaten Tangerang

Kecanduan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
Tidak Kecanduan	5	3.0
Beresiko Kecanduan	8	4.8
Kecanduan Ringan	69	41.1
Kecanduan Sedang	77	45.8
Kecanduan Berat	9	5.4
Jumlah	168	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari 168 pelajar sebagian besar yaitu 77 (45.8%) menyatakan bahwa kecanduan media sosial dalam kategori kecanduan sedang.

Fear Of Missing Out (FOMO)	Kecanduan media sosial												P Val e
	Tida k keca ndua n		Bere siko keca ndua n		Keca ndua n ring an		Kecan duan sedan g		Kecan duan berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tidak FOMO	0	0,0%	0	0,0%	2	33,3%	3	50,0%	1	16,7%	6	100%	
Beresiko FOMO	1	11,1%	0	0,0%	5	55,6%	3	33,3%	0	0,0%	9	100%	0,0
FOMO	1	1,8	4	7,3	35	63,	11	20,	4	7,3	55	100%	

Tabel 1.4

Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Di SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang

ringan		%		%		6%		0%		%		
FOMO	2	2,6	3	3,8	18	23,	53	67,	2	2,6	78	100%
sedang		%		%		1%		9%		%		
FOMO	1	5,0	1	5,0	9	45,	7	35,	2	10,0	20	100%
berat		%		%		0%		0%		%		
Jumlah	5	3,0	8	4,8	69	41,	77	45,	9	5,4	168	100%
		%		%		1%		8%		%		

Sumber : Data Primer 2019

Hasil tabel silang antara variabel *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan kecanduan media sosial diketahui dari 168 responden menyatakan bahwa *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam kategori tidak FOMO 0 (0,0%) dengan tidak kecanduan, beresiko kecanduan 0 (0,0%), kecanduan ringan 2 (33,3%), kecanduan sedang 3 (50,0%), dan kecanduan berat ada 1 (16,7), kategori beresiko FOMO 1 (11,1%) dengan tidak kecanduan, 0 (0,0%) beresiko kecanduan, 5 (55,6%) kecanduan ringan, 3 (33,3%) kecanduan sedang, 0 (0,0%) kecanduan berat kategori FOMO ringan 1 (1,8%) dengan tidak kecanduan, 4 (7,3%) beresiko kecanduan, 35 (63,6%) kecanduan ringan, 11 (20,0%) kecanduan sedang, 4 (7,3%) kecanduan berat, kategori FOMO sedang 2 (2,6%) dengan tidak kecanduan, 3 (3,8%) beresiko kecanduan, 18 (23,1%) kecanduan ringan, 53 (67,9%) kecanduan sedang, 2 (2,6%) kecanduan berat, dan kategori FOMO berat 1 (5,0%) dengan tidak kecanduan, 1 (5,0%) beresiko kecanduan, 9 (45,0%) kecanduan ringan, 7 (35,0%) kecanduan sedang, dan 2 (10,0%) dengan kecanduan berat. Dari hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai *P Value* 0,000 ($< \alpha = 0,05$) dengan menggunakan alpha 5% (0,05) dapat disimpulkan bahwa H_0 yang artinya terdapat adanya hubungan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan kecanduan media sosial.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik Demografi Responden

Berdasarkan umur dari hasil penelitian pada tabel 5.1 diketahui bahwa dari 168 remaja sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 119 responden (70,8%). Sejalan dengan penelitian Mudrikah (2019) bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 127

responden siswa SMA Avisena terdapat hasil menunjukkan rata-rata usia responden yang berpartisipasi dalam melakukan penelitian ini adalah 16 tahun sebanyak 76 siswa. Sejalan dengan penelitian Hafizah (2017) menunjukkan bahwa persentase tertinggi adalah responden umur 16 tahun sebanyak 124 responden (44,4%), disusul responden umur 17 tahun sebanyak 76 responden (27,2%), disusul responden umur 15 tahun sebanyak 65 responden (23,3%), dan terakhir disusul responden umur 18 tahun sebanyak 14 responden (5,0%).

Menurut Notoatmodjo (2010) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak. Berdasarkan jenis kelamin hasil penelitian pada tabel 5.1 diketahui bahwa dari 168 responden dengan jenis kelamin perempuan terbanyak merupakan 118 (70,2%) responden. Sejalan dengan hasil penelitian Mudrikah (2019) bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 127 responden remaja siswa di SMA Avisena terdapat 44 siswa laki-laki dengan presentase 34,6% dan siswa perempuan sebanyak 83 dengan presentase 65,4%. Sejalan dengan penelitian Hafizah (2017) menunjukkan bahwa responden perempuan berada pada persentase tertinggi yaitu sebanyak 176 responden (63,1%), kemudian responden laki-laki sebanyak 103 responden (36,9%).

Berdasarkan jurusan hasil penelitian pada tabel 5.1 diketahui bahwa dari 168 responden terbanyak pada jurusan XI IPS sebanyak 70 (41,7%) responden. Sejalan dengan penelitian Adriansyah .dkk (2017) diketahui bahwa subjek penelitian di SMAN 8 Samarinda yaitu siswi yang berada di kelas XI IPA berjumlah 2 (28.6persen), berada di ke-las XI IPS berjumlah 5 (71.4persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di SMAN 8 Samarinda didominasi oleh siswi yang berada di kelas XI IPS berjumlah 5 (71.4persen). Sejalan dengan penelitian Mudrikah (2019) bahwa berdasarkan jurusan sebanyak 76 siswa pada jurusan IPA dengan presentase 59,8% dan sebanyak 51 siswa pada jurusa IPS dengan presentase 40,2%. Hasil tersebut

menunjukkan jurusan responden terbanyak yang mengikuti penelitian adalah jurusan IPA dengan jumlah 76 siswa.

Fear Of Missing Out (FOMO) Diketahui bahwa dari 168 pelajar sebagian besar yaitu mengalami 78 (46,9%) *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam kategori *Fear Of Missing Out* (FOMO) sedang. Sejalan dengan penelitian Marlina (2017) mengalami *Fear Of Missing Out* (FOMO) juga dalam kategori sedang dengan jumlah 71 orang (50,7 %). Sejalan dengan penelitian Syabani (2019) *Fear of Missing Out* (FOMO) rendah sejumlah 35 orang dengan persentase 16,7 %, kategori sedang sejumlah 138 dengan persentase 65,7 %, dan kategori tinggi sejumlah 37 dengan persentase 17,6 %. Sehingga dapat diketahui bahwa rata-rata remaja pengguna media sosial memiliki *Fear of Missing Out* (FOMO) sedang.

2. Kecanduan Media Sosial

Diketahui bahwa dari 168 pelajar sebagian besar yaitu 77 (45.8%) menyatakan bahwa kecanduan media sosial dalam kategori kecanduan sedang. Hartinah (2019) menunjukkan bahwa dari 240 responden terdapat 173 (72,1%) mengalami tingkat kecanduan media sosial dalam kategori sedang. Sejalan dengan penelitian Maheswari (2013) menunjukkan bahwa dari 39 partisipan terdapat 7 orang (18%) memiliki skor dengan kategori tinggi, dan sebanyak 32 partisipan memiliki skor dengan kategori sedang. Tidak ada partisipan yang termasuk dalam kategori skor rendah 0%. kecanduan media sosial dalam kategori sedang.

Media sosial yang lebih sering dilakukan dengan keadaan *Online* atau terhubung ke jaringan internet membuat penggunaanya begitu kecanduan dengan fitur-fitur menarik yang berada di dalam situs-situs tertentu. Kegiatan ini berawal dari kebiasaan yang dilakukan selama beberapa waktu dengan alasan kenyamanan perasaan saat mengakses media sosial. Sebagian individu menggunakan internet dan media sosial hanya untuk mengerjakan tugas atau aktivitas yang dianggapnya penting. Namun beberapa *Notification* dari media sosial dapat mengganggu aktivitas yang sedang dikerjakan karena secara tidak langsung akan langsung membuka pesan tersebut.

Menurut penelitian Beranuy, dkk. (2013), salah satu jenis kecanduan media sosial yang melakukan hubungan pertemanan melalui media sosial, bentuknya dapat berupa kecanduan media sosial, karena tujuan dan motivasi utama individu menggunakan media sosial untuk membangun dan mempertahankan hubungan secara *Online*.

3. Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial

Berdasarkan dari hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai *P Value* 0,000 ($< \alpha = 0,05$) dengan menggunakan α 5% (0,05) dapat disimpulkan bahwa H_0 yang artinya terdapat adanya hubungan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan kecanduan media sosial. Sejalan dengan penelitian Putri (2019) diketahui $r = 0,425$ dengan nilai $p = 0,000$ atau Sig. (1-tailed) sebesar $0,000 < 0,01$ artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara FOMO dengan kecanduan media sosial, Artinya, semakin kuat tingkat FOMO yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami kecanduan media sosial. Sejalan dengan penelitian Hariadi (2018) didapatkan taraf signifikansi sebesar 0.000, yang artinya jauh lebih kecil dari 0.05 ($0.001 < 0.05$), artinya hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada remaja diterima.

Menurut penelitian Hariadi (2018) mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial di MAN Surabaya melalui metode penelitian korelasional pada 120 sampel siswa MAN Surabaya, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada remaja siswa MAN Surabaya, dengan korelasi bersifat positif. Hal ini berarti semakin tinggi *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi kecanduan media sosial, begitu pula sebaliknya. Menurut Dossey (2014) dalam Putri (2019) hubungan *Fear Of Missing Out* (FOMO) merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan khususnya media sosial, tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) terkuat dialami oleh remaja yang didapatkan bahwa subjek yang mengalami

FOMO dan kecanduan media sosial dalam penelitian ini berada di rentang usia remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian mengenai hubungan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial Terdapat 168 remaja di SMA Negeri 14 sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 119 responden (70,8%). Berdasarkan jurusan dengan responden terbanyak pada jurusan XI IPS sebanyak 70 (41,7%). Dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 118 (70,2%), pelajar sebagian besar yaitu 77 (45,8%) menyatakan bahwa kecanduan media sosial dalam kategori kecanduan sedang. pelajar sebagian besar yaitu mengalami 78 (46,9%) *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam kategori *Fear Of Missing Out* (FOMO) sedang dan terdapat adanya hubungan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan kecanduan media sosial dengan nilai *P Value* 0,000.

SARAN

1. Bagi SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk dijadikannya bahan evaluasi terhadap pencegahan *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan kecanduan media sosial terhadap remaja atau pelajar di SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang. Pihak sekolah dapat memasang poster atau slogan yang berisi tentang *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan kecanduan media sosial sebagai bentuk sosialisasi atau edukasi kepada pelajar.

2. Bagi Institusi Pendidikan (STIKes Yatsi)

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi STIKes Yatsi sebagai referensi atau tambahan informasi untuk evaluasi program terutama tentang keperawatan jiwa. Dapat dijadikan referensi bagi institusi untuk

evaluasi tentang *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan kecanduan media sosial agar ada upaya pencegahan terhadap fenomena gangguan kejiwaan senada dengan maraknya penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga menimbulkan suatu kecanduan tersebut.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian berikutnya dan dalam penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penambahan variabel lain seperti karakteristik, jenis kelamin, umur, dan jurusan ataupun mengganti rancangan penelitiannya. Selain itu diharapkan penelitian ini selanjutnya tidak hanya melakukan analisa bivariat tetapi sampai multivariat untuk mengetahui faktor yang dominan yang berpengaruh terhadap *Fear Of Missing Out* (FOMO) dan kecanduan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi. (2019, Maret 10). Hootsuite (we are social) diakses dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2019>
- Alwisol, (2019). Psikologi Kepribadian Edisi Revisi UMM PRESS. ... Kategori. Psikologi. No. ISBN. 978-979-796-360-6. Halaman. 358
- APJII, (2016). Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2016. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Baidu, (2014). Jelajah Dunia Mobile di Indonesia. Baidu Indonesia. Di akses tanggal 10 Maret 2019 dari <https://fdokumen.com/document/baidu-jelajah-dunia-mobile-di-indonesia-2014.html>
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Mark, D. G. (2013). A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment. *Int J Ment Health Addiction*, 11, 149–161

Hariadi, A.F. (2018). Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

KEMENDAGRI, (2014). Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementerian Perdagangan RI diakses pada tanggal 12 maret 2019 di http://pusdiklat.kemendag.go.id/digilib/index.php?p=show_detail&id=5725&keywords

Notoadmodjo S. (2012) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

WHO. (2015) World Health Statistics 2015: World Health Organization; 2015.

ARTIKEL PENELITIAN

*Jurnal Kesehatan, Vol. 9 No. 1 (2020). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X
DOI 10.37048/kesehatan.v9i1.123*