



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Journal of Counseling, Education and Society

ISSN: 2716-4896 (Print) ISSN: 2716-4888 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jces>



Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millennial

Maysitoh¹, Ifdil², Zadrion Ardi³

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Nov 3th, 2019

Revised Des 5th, 2019

Accepted Jan 2nd, 2020

Keyword:

Fear of Missing Out
Generasi Millennial
Media sosial

ABSTRAK

Sebagai generasi yang tumbuh dalam era kemajuan internet dan digital, generasi millennial merupakan generasi yang selalu terhubung satu sama lain (*always connected generation*). Tingginya tingkat penggunaan media sosial pada generasi tersebut muncul kekhawatiran tentang konsekuensi dari masalah-masalah yang berkaitan dengan penggunaan media sosial pada kelompok ini. Salah satunya mereka berusaha dan memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya sehingga menimbulkan kegelisahan pada diri mereka dan berujung pada sebuah ketakutan, yaitu ketakutan untuk tertinggal. Fenomena tersebut disebut dengan FoMO (*Fear of Missing Out*). Penelitian ini mendeskripsikan tingkat kecenderungan FoMO pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sampel yang digunakan sebanyak 98 responden pada jurusan Kurikulum dan Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Padang. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup dengan menggunakan model skala Likert. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa kecenderungan FoMO pada mahasiswa berada pada kategori rendah yaitu sebesar 47,59%. Melalui penelitian ini, diperolehnya data awal untuk memberikan layanan yang tepat tentang penggunaan media sosial pada mahasiswa.



© 2019 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Maysitoh,
Universitas Negeri Padang
Email: maysitohimay3@gmail.com

Pendahuluan

Generasi millennial atau yang biasa disebut dengan generasi Y telah banyak menjadi perbincangan beberapa tahun belakangan ini. Sebagai generasi yang tumbuh pada era kemajuan internet dan digital, banyak pihak yang tertarik untuk memahami seluk beluk generasi ini. Generasi yang saat ini berada pada usia 18-28 tahun ini memiliki jumlah yang cukup besar yaitu sekitar 25 % dari jumlah populasi di dunia. Di Indonesia sendiri, terdapat sebanyak 5,1 juta millenials di sejumlah kota-kota besar (Survei 'Connecting with Millenials', Visa study, 2012).

Indonesia merupakan negara urutan kelima dengan penggunaan internet tertinggi di dunia. Survei ini dilakukan oleh Internet Network World Stats yang menyatakan jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 132 juta dengan penggunaan sekitar 50,4% dari semua penduduk Indonesia (Survei 'Top 20 Countries in Internet Users', Internet Network World Stats, 2017). Penggunaan internet di Indonesia tidak terlepas dari masyarakat yang selalu ingin mengikuti perkembangan zaman terutama pada kalangan millennial. Hal ini dapat dilihat dari

hasil survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2016 (APJII, 2016).

Generasi millennial adalah generasi yang selalu terhubung satu sama lain (*always connected generation*). Lebih dari tiga per empat generasi millennial mengaku ketergantungan terhadap ponsel dan komputer mereka. Mereka begitu larut dalam teknologi digital dan sosial media, dan menganggap gadget yang dimiliki sebagai bagian dari diri mereka. Bahkan delapan dari sepuluh generasi millennial mengaku tidur bersama ponsel yang terus menyala di sampingnya dan siap untuk membalas pesan singkat, telfon, e-mail atau berita apapun yang muncul pada ponsel mereka (Survei 'Connecting with Millennials', Visa study, 2012).

Berdasarkan hasil riset tersebut dapat disimpulkan bahwa generasi millennial merupakan generasi yang tumbuh pada era internet dan digital, saat ini berada pada usia 18-28 tahun. Mahasiswa merupakan salah satu kaum millennial (Jonas-Dwyer & Pospisil, 2004), yang penetrasi penggunaan internetnya paling tinggi dan sangat bergantung pada teknologi sehingga penggunaan teknologi tersebut tidak lagi didasarkan pada fungsinya.

Perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan FoMO atau Fear of Missing Out. FoMO dicirikan oleh adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Contohnya adalah terkadang seseorang bisa menghabiskan waktu luangnya bersantai di rumah bersama keluarga dengan mengobrol bersama. Namun hal tersebut dapat seketika berubah menjadi sebuah kegelisahan ketika mengecek media sosialnya dan melihat berbagai keseruan yang dilakukan oleh teman-temannya di luar sana, dan seketika dia tidak mampu untuk berhenti memantau aktivitas orang lain di media sosial.

Menurut Przybylsky, Murayama, Dehaan, & Gladwell (2013) FoMO yaitu kondisi situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *autonomy*, *competence* dan *relatedness*, yaitu kondisi diri individu yang bukan bersumber dari dirinya atau perasaan terpaksa (*autonomy*), kondisi diri individu yang selalu menginginkan dirinya lebih baik dari orang lain (*competence*) dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain (*relatedness*). Apabila ketiga kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka individu akan merasa dirinya takut atau gagal sehingga timbul perasaan cemas dan sendiri.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan suatu gangguan yang cukup membahayakan apabila tidak dicegah dan diantisipasi sesegera mungkin khususnya pada mahasiswa yang akan memegang peranan penting untuk kemajuan sebuah negara. Indonesia dengan bonus demografi yang cukup banyak diprediksi akan mewujudkan generasi emas pada tahun 2045. Namun jika bonus demografi yang dimiliki justru telah rusak akibat kurang bijaksana dalam memanfaatkan teknologi maka mimpi untuk mewujudkan generasi emas akan sirna.

Penelitian Santika (2015) di SMAN 4 Bandung tentang hubungan FoMO dengan kecanduan internet, diperoleh hasil bahwa sebagian besar remaja di SMAN 4 Bandung berada pada tingkat FoMO yang cukup rendah yaitu 34,20%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Marlina (2017) dengan tentang hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat FoMO dalam kategori sedang dengan jumlah 71 orang (50,7%). Kemudian penelitian Anggraini (2014) tentang fenomena FoMO sebagai salah satu motivasi konsumen millennial, diperoleh hasil bahwa fenomena FoMO kerap terjadi pada konsumen millennial.

Method

Sampel pada penelitian ini berjumlah 98 orang mahasiswa kurikulum dan teknologi pendidikan yang ada di Fakultas Ilmu pendidikan UNP. Pengumpulan data menggunakan instrumen Fear of Missing Out yang sudah valid dan reliabel (Syahniar et al., 2018). Data dianalisis secara deskriptif menggunakan bantuan aplikasi Microsoft excel 2010.

Results and Discussions

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan tentang kecenderungan FoMO pada mahasiswa secara umum maka dapat digambarkan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kecenderungan FoMO pada mahasiswa

Kategori	Skor	f	%
Sangat Tinggi (ST)	81-95	4	4,08
Tinggi (T)	66-80	7	7,14
Cukup Tinggi (CT)	50-65	23	23,46
Rendah (R)	35-49	47	47,95
Sangat rendah (SR)	<34	17	17,34

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa persentase kecenderungan FoMO tertinggi terdapat pada kategori rendah sebesar 47,95% dengan capaian responden sebanyak 47 orang. Dapat terlihat bahwa kategori cukup tinggi menempati posisi nomor dua, kemudian ada 17 orang yang mengalami kecenderungan FoMO pada kategori sangat rendah, 7 orang yang mengalami kecenderungan pada kategori tinggi dan 4 orang mengalami kecenderungan sangat tinggi.

Berdasarkan hasil olah data penelitian ditemukan bahwa secara keseluruhan kecenderungan FoMO pada mahasiswa berada pada kategori rendah. Artinya, mahasiswa tidak terlalu takut apabila tertinggal informasi atau pemberitahuan di media sosial.

Dalam data penelitian tersebut tidak dapat diabaikan fakta bahwa ada beberapa individu yang memiliki tingkat kecenderungan FoMO yang tinggi. Hal ini tentunya akan menimbulkan masalah terhadap kehidupannya (Alt, 2015). FoMO yang bersifat kronis dapat membahayakan individu yang mengalaminya untuk selalu mencari informasi terbaru dan kemungkinan untuk selalu terlibat dalam media sosial, bahkan ketika ini terjadi dalam situasi yang berpotensi tidak pantas atau berbahaya, misalnya saat mengemudi atau menghadiri pelajaran (Fuster, Chamarro, & Oberst, 2017).

Hasil temuan penelitian mengungkapkan pada umumnya autonomy yang terkait dengan ketidakmampuan individu dalam memilih sesuatu berdasarkan pilihan dirinya sendiri berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa dalam penggunaan media sosial cukup mampu untuk memutuskan untuk tidak maladaptif dalam penggunaan media sosial. Salah satu yang terjadi pada individu yang memiliki autonomy yang rendah yaitu individu merasa bahwa ketika dirinya melirik smartphone hal yang terpikir adalah ribuan hal hebat yang sedang dilakukan oleh teman-teman bahkan musuhnya sekalipun sehingga ia memiliki keinginan yang kuat untuk terus terhubung dengan dunia maya (Dossey, 2014).

Individu yang memiliki autonomy yang tinggi akan memilih untuk terlibat dalam penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti berusaha menanggapi setiap lelucon yang ada dalam grup obrolan, mengikuti life style orang lain di media sosial meskipun tidak sesuai dengan kepribadian, dan sebagainya. Dengan demikian, individu digolongkan memiliki autonomy yang baik yaitu jika mampu untuk menetapkan sesuatu yang tepat untuk dirinya.

Hasil temuan penelitian mengungkapkan pada umumnya competence yang terkait dengan keinginan untuk menjadi yang terbaik dan cenderung merasa tidak puas jika orang lain lebih baik dari dirinya berada pada kategori rendah. Artinya, mahasiswa dalam penggunaan media sosial mampu untuk tidak menjadikan orang lain sebagai panutan tanpa peduli baik atau buruk perilaku yang ditampilkan di media sosial. Pada aspek competence individu akan merasa putus asa jika postingan teman ataupun orang lain di media sosial lebih populer (Fuster et al., 2017).

Competence dibutuhkan dalam konteks yang berbeda, dalam belajar seorang siswa membutuhkan keinginan untuk menjadi lebih baik dari orang lain (Alt, 2015) akan tetapi dalam penggunaan media sosial hal tersebut memberikan dampak yang buruk kepada pengguna media sosial, misalnya seseorang merasa perlu untuk menjadi populer dengan mengunggah perilaku yang bertentangan dengan norma di media sosial (Dossey, 2014). Dengan demikian, individu dikatakan memiliki competence yang baik jika mampu untuk menjadi lebih baik dari orang lain dengan prestasi yang dimiliki.

Hasil temuan penelitian mengungkapkan pada umumnya relatedness yang terkait dengan keinginan untuk dapat terus terhubung dengan orang lain berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa dalam penggunaan

media sosial cukup mampu untuk meredam keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial. John Grohol seorang ahli kesehatan mental online mengemukakan bahwa remaja dan orang dewasa bahkan ketika mengemudi tetap membalas obrolan karena menganggap terhubung di media sosial lebih penting daripada keselamatan diri ataupun orang lain, memeriksa notifikasi di media sosial bahkan ketika sedang berkencan. Mereka menganggap hal tersebut bukanlah gangguan itulah yang disebut dengan 'koneksi' (Dossey, 2014)(Abdelraheem & Ahmed, 2018). Keinginan untuk membangun sebuah relasi bukanlah sebuah kesalahan, seseorang yang memiliki relatedness yang baik akan mampu membangun relasi di kehidupan nyata dan menggunakan media sosial sebagai fasilitas untuk memperkuat hubungan tersebut.

Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi FoMO

Berikut merupakan beberapa cara yang dikemukakan oleh Martha Beck seorang sosiolog yang sebelumnya didiagnosa mengalami FoMO (Dossey, 2014).

1. Sadarilah bahwa FoMO didasarkan pada sebuah kebohongan, seseorang yang memposting aktivitasnya di situs media sosial telah memilih bagian mana dari aktivitas tersebut yang akan dibagikan.
2. Lawan FoMO dengan mengubah pola pikir, seseorang dapat memakai diksi yang berbeda. Misalnya FoMO yang dimaksud adalah 'Feel okay more often'.
3. Memutuskan untuk berhenti, kurangi waktu penggunaan media sosial dan sadari bahwa berinteraksi secara langsung lebih menyenangkan daripada melalui media sosial.

Conclusions

Fear of Missing Out (FoMO) adalah sebuah kondisi dimana individu merasa takut atau khawatir jika ia tidak mengetahui aktivitas orang lain melalui media sosial, kondisi dirinya yang demikian membuat individu tersebut harus selalu terhubung dengan dunia maya sehingga menyebabkan dirinya selalu memantau pemberitahuan yang masuk pada smartphone walaupun isi pemberitahuan tersebut tidak terlalu penting. Kemudian kondisi tersebut juga menyebabkan individu memantau kegiatan orang lain dalam setiap kesempatan baik itu ketika sedang melakukan aktivitas lain atau ada waktu luang. Berdasarkan hasil temuan diatas, diketahui secara umum kecenderungan FoMO pada mahasiswa tergolong pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa UNP mampu menggunakan media sosial secara bijak.

References

- Abdelraheem, A. Y., & Ahmed, A. M. (2018). The impact of using mobile social network applications on students' social-life. *International Journal of Instruction*, 11(2). <https://doi.org/10.12973/iji.2018.1121a>.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Anggraini, L. (2014). Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) Sebagai Salah Satu Bentuk Motivasi Konsumen Millennial. *Makalah non-seminar*. Tidak diterbitkan. Depok: UI.
- APJJI. (2016). *Penetrasi dan Perilaku pengguna Internet di Indonesia*. Diperoleh dari <https://apjji.or.id/content/read/39/264/Survei-internet-APJJI-2016>.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicología*, 35(1), 23–30.
- Jonas-Dwyr, D & Romana, P. (2004). The Millennial effect: Implications for academic development.
- Marlina, R. (2017). Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood. *Jurnal*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
- Santika, M. (2015). Hubungan antara FoMO (Fear of Missing Out) dengan kecanduan internet (Internet Addiction) pada remaja di SMAN 4 Bandung. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Bandung: UPI.
- Syahniar, S., Maysitoh, M., Ifdil, I., Ardi, Z., Yendi, F. M., Rangka, I. B., Churnia, E. (2018). Social media fear of missing out: psychometrics evaluation based on Indonesian evidence. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114(1), 12095. IOP Publishing.
- Visa Study (2012). *Connecting with Millennials*. Diperoleh dari www.visa-asia.com/pdf.