

Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat FoMO pada Pelajar

Zaki Zahran Safhana*, Ratri Rizki Kusumalestari

Prodi Hubungan Masyarakat, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*zakizahran48@gmail.com, ratri@unisba.ac.id

Abstract. In this technology-driven era, smartphones and the internet have become essential tools in our daily lives due to their rapid development. The global internet user count currently stands at a staggering 5.16 billion people. While social media is a significant outcome of technological advancements, it also comes with negative impacts such as addiction, which can lead to a fear of missing out (FoMO). This study aims to determine whether there is a relationship between social media use and FoMO levels in students in Bandung. The study used quantitative and correlational methods with a sample of 54 people to determine stratified random sampling respondents. Data collection techniques in this study used questionnaires (questionnaires). The data analysis technique in this study used Pearson correlation. The validity test in this study used bivariate Pearson and reliability test in this study using Cronbach's alpha formula and correlational test using bivariate Pearson. The results of this study There is a moderate relationship between aspect of attention and the level of fear of missing out (FoMO). There is a moderate relationship between the aspect of appreciation and the level of fear of missing out (FoMO). There is a strong relationship between the duration aspect and the level of fear of missing out (FoMO). There is a very strong relationship between the frequency aspect and the level of fear of missing out (FoMO).

Keywords: *Technology, Use of Social Media, Fear of Missing Out.*

Abstrak. Dalam era yang sudah didominasi oleh teknologi, penggunaan smartphone dan internet menjadi tak terhindarkan. Saat ini pengguna internet global mencapai 5.16 miliar orang. Media sosial juga merupakan hasil dari perkembangan teknologi, namun tentunya ada dampak negatif dari media sosial, salah satunya yaitu menjadi kecanduan media sosial yang sering kali menciptakan perasaan takut akan ketinggalan (FoMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat FoMO pada pelajar di kota Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode korelasional dengan jumlah 54 orang dengan penentuan responden stratified random sampling. Teknik data pada penelitian ini menggunakan korelasi Pearson. Uji validitas pada penelitian menggunakan bivariate Pearson dan Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus alpha Cronbach dan uji korelasional menggunakan bivariate Pearson. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan dengan kategori sedang antara aspek perhatian dengan tingkat fear of missing out (FoMO). Terdapat hubungan dengan kategori sedang antara aspek penghayatan dengan tingkat fear of missing out (FoMO). Terdapat hubungan dengan kategori kuat antara aspek durasi dengan tingkat fear of missing out (FoMO). Terdapat hubungan dengan kategori sangat kuat dengan tingkat fear of missing out (FoMO).

Kata Kunci: *Teknologi, Penggunaan Media Sosial, Fear of Missing Out.*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi telah membawa masyarakat ke dalam era yang sangat dipengaruhi oleh penggunaan smartphone dan internet. Pengguna internet saat ini sudah sangat meluas dan termasuk di Indonesia dan di kota Bandung.

Berdasarkan data dari We Are Social dan Hootsuite, total pengguna internet di seluruh dunia sudah mencapai 5,16 Miliar orang, sedangkan di Indonesia sendiri sudah mencapai 215,62 juta orang berdasarkan hasil survei dari APJII dan di Kota Bandung sendiri sudah mencapai 2,5 juta jiwa menurut Diskominfo Kota Bandung.

Masyarakat di zaman sekarang sudah sangat bergantung kepada media sosial untuk menunjang segala aktivitas sehari-hari mereka. Dilansir dari Medical News Today terdapat beberapa tanda jika seseorang sudah kecanduan media sosial, yaitu: (1) Individu cenderung membuat sebuah lingkungan sosial di media sosial (2) Individu memiliki pandangan bahwa kehidupan yang nyaman itu sesuai dengan influencer (3) Perasaan cemas karena takut tertinggal (FoMO).

Saat seseorang melakukan hal yang menyenangkan, mereka akan mengeluarkan hormon dopamine. Berdasarkan hasil penelitian Qinghua He(2017), saat seseorang mendapat like, comment, dan lainnya, maka otak mungkin akan meningkatkan kadar dopamine seseorang.

Umumnya, kecanduan pada media sosial dapat dikaitkan dengan daya tarik platform itu sendiri. Oleh karena itu, jika sudah kecanduan pada media sosial, maka akan muncul dampak negatif dari hal tersebut. Dampak negatif dari penggunaan media sosial dapat tercermin dalam bentuk kecemasan sosial. Brecht (2000) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai sebuah perasaan takut atau khawatir yang melebihi batas wajar saat seseorang berinteraksi dengan orang lain.

Kecemasan sosial lainnya yang diakibatkan dari penggunaan sosial media yang berlebihan adalah fear of missing out (FoMO). Hal ini menunjukkan bahwa fear of missing out (FoMO) merupakan sebuah masalah sosial yang dapat mempengaruhi individu lainnya agar melakukan hal yang sama.

Menurut Przybylski (2013) mendefinisikan FoMO sebagai sebuah kecemasan yang muncul dalam diri individu ketika mereka tidak bisa mengikuti kegiatan yang menyenangkan dan tidak terlupakan yang dilakukan oleh orang lain. FoMO biasanya dapat diidentifikasi dengan adanya dorongan untuk terus berhubungan dengan orang lain, sosial media juga dapat memberikan dorongan pada individu untuk terus mengikuti hal-hal yang sedang banyak dibicarakan oleh orang banyak saat ini.

Seseorang yang mengalami FoMO biasanya akan selalu mengecek smartphone nya bahkan saat bangun tidur sekalipun, karena mereka merasa tidak ingin tertinggal dengan berita-berita terbaru atau situasi lainnya yang saat ini ramai di sebut sebagai “viral”. Berawal dari rasa takut tersebut akan menjadi sebuah kecanduan yang akan meningkatkan intensitas penggunaan sosial media seorang individu dan mereka cenderung akan melakukan segala macam cara untuk tetap terhubung dengan orang lain.

Di Indonesia sendiri, terjadi beberapa kasus yang diakibatkan oleh adanya fenomena FoMO yang menjadi perbincangan hangat di media sosial. Dilansir dari ussfeeds Fadhila Nurhakim 2024, muncul sebuah fenomena baru di internet di mana individu membagikan pencapaian lari mereka, seperti berapa kilometer jarak yang telah mereka capai dan kecepatan lari mereka dan biasanya saat mereka melakukan kegiatan tersebut mereka menggunakan sebuah aplikasi yaitu “strava”.

Beberapa orang di internet kini menawarkan layanan untuk membuat akun Strava dengan catatan olahraga yang diinginkan tanpa harus menjalani aktivitas tersebut. Pada dasarnya, orang-orang ini akan membuat sebuah akun baru dan menggunakan akun tersebut untuk melakukan olahraga untuk orang lain. Contohnya, jika seseorang ingin mencatat lari dengan jarak 10 km dan kecepatan 5km/jam, penyedia layanan ini akan melakukan lari untuk target tersebut, lalu memberikan hasil tersebut kepada pelanggan.

Pada kasus kedua, fenomena FoMO lainnya terjadi juga di Indonesia, dilansir dari BBC.com, pada tahun 2023. Pada tahun 2023, terjadi kasus penipuan dan penggelapan tiket konser Coldplay sebanyak 2,268 senilai Rp5,1 miliar. Pelaku dari kasus tersebut merupakan

seorang wanita yang bernama Ghisca Debora Aritonang, dia melancarkan aksinya dengan cara menawarkan tiket kepada jaringan “calo” dengan dalih tiket tersebut valid dan dijanjikan akan tersedia menjelang konser, namun akhirnya dia tidak memberikan tiket tersebut dan mengambil uangnya untuk dirinya sendiri.

Hampir semua masyarakat Indonesia saat itu sangat menginginkan tiket konser tersebut karena band Coldplay sendiri merupakan salah satu band yang terkenal di Indonesia dan saat itu menjadi konser pertama kalinya bagi Coldplay di Indonesia. Media sosial juga tentunya memiliki peran penting dalam meningkat FoMO masyarakat Indonesia. Banyak orang yang membagikan pengalaman mereka saat berhasil mendapatkan tiket dan menghadiri konser tersebut yang sebelumnya sudah diadakan di negara lain.

Dengan adanya fenomena ini tentunya ada suatu permasalahan yang terjadi di masyarakat khususnya para pelajar, karena fenomena ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosial seseorang.

Sehingga penelitian ini berfokus pada apakah terdapat Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat FoMO di Kalangan Pelajar di Kota Bandung.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara perhatian dengan tingkat FoMO pada pelajar.
2. Untuk mengetahui hubungan antara penghayatan dengan tingkat FoMO pada pelajar.
3. Untuk mengetahui hubungan antara durasi dengan tingkat FoMO pada pelajar.
4. Untuk mengetahui hubungan antara frekuensi dengan tingkat FoMO pada pelajar.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penggunaan media sosial dengan tingkat fear of missing out (FoMO) pada pelajar. Ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Fokus pada kajian ini adalah untuk mengukur apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat fear of missing out FoMO pada pelajar di Kota Bandung.
2. Teknik pengumpulan data melalui kuisioner dan studi literatur.
3. Populasi dan sampel adalah para pelajar SMA dari Kota Bandung.

Penelitian dilakukan di SMAN 23 Bandung & SMAN 10 Bandung. Populasi pada penelitian ini adalah para pelajar SMA dari Kota Bandung, kemudian sampel diambil melalui teknik stratified random sampling.

Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 54 siswa, lalu jumlah sampel dihitung menggunakan rumus dari kalkulator sampel calculator.net sample size calculator.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam pada penelitian ini melalui survei dan studi literatur, yaitu dengan memberikan kuisioner google form dan berdasarkan literatur atau catatan peneliti. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah korelasional pearson dengan bantuan Computer SPSS for Windows untuk mengukur sejauh mana variabel saling berhubungan satu sama lain.

Berikut merupakan operasionalisasi variabel dari penelitian ini:

Tabel 1. Operasionalisasi Variabel Penelitian

Dimensi	Konstruk	Indikator
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X)	Perhatian	Menunjukkan ketertarikan yang lebih besar pada media sosial berakibat penggunaan intensif media sosial
	Penghayatan	Upaya individu untuk memahami informasi di media sosial
	Durasi	Berapa lama waktu yang

		dihabiskan individu di media sosial
	Frekuensi	Berapa banyak aktivitas yang berulang yang dilakukan individu
Fear of Missing Out (Y)	Need to Belong	Pengalaman kurang menyenangkan saat tidak tergabung atau tidak diterima di suatu kelompok
	Need for Popularity	Kecenderungan untuk ingin diterima orang lain di media sosial
	Anxiety	Perasaan cemas saat individu tidak terhubung dengan internet
	Addiction	Kesulitan individu untuk mengontrol penggunaan media sosial

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (X) dengan tingkat Fear of Missing Out (FoMO) (Y)

Berikut adalah hasil penelitian mengenai 4 dimensi pada intensitas penggunaan media sosial, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi pearson.

Dimensi Perhatian (X1)

Tabel 2. Hubungan Antara Perhatian (X) dengan tingkat Fear of Missing Out (Y)

Pertanyaan	Kriteria	Jumlah	Skor	Persentase
Seberapa sering anda memperhatikan konten yang dibagikan oleh teman atau keluarga di media sosial?	Sangat Tidak Setuju	4	4	7,41
	Tidak Setuju	5	10	9,26
	Cukup Setuju	23	69	42,59
	Setuju	19	76	35,19
	Sangat Setuju	3	15	5,56
	Jumlah	54	174	100
	Rata-rata	3,22		

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024.

Hasil menunjukkan bahwa Indikator Perhatian (X1) memperoleh nilai rata-rata 3,22 dan berada pada interval 2,60 – 3,39 dikategorikan cukup tinggi. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar pelajar di Kota Bandung cukup sering memperhatikan konten yang

dibagikan oleh teman atau keluarga di media sosial.

Dimensi Penghayatan (X2)

Tabel 3. Hubungan Antara Penghayatan (X) dengan tingkat Fear of Missing Out (Y)

Pertanyaan	Kriteria	Jumlah	Skor	Persentase
Seberapa sering anda terlibat dalam konten yang anda lihat di media sosial?	Sangat Tidak Setuju	1	1	1,85
	Tidak Setuju	6	12	11,11
	Cukup Setuju	19	57	35,19
	Setuju	28	112	51,85
	Sangat Setuju	0	0	0,00
	Jumlah	54	182	100
	Rata-rata	3,37		
Pertanyaan	Kriteria	Jumlah	Skor	Persentase
Seberapa sering anda memeriksa pondel atau media sosial dalam satu hari?	Sangat Tidak Setuju	3	3	5,56
	Tidak Setuju	5	10	9,26
	Cukup Setuju	25	75	46,30
	Setuju	18	72	33,33
	Sangat Setuju	3	15	5,56
	Jumlah	54	175	100
	Rata-rata	3,24		

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024.

Hasil menunjukkan bahwa Indikator Penghayatan (X2) pada pertanyaan ke-1 memperoleh nilai rata-rata 3,370 dan berada pada interval 2,60 – 3,39 dikategorikan cukup tinggi dan pada pertanyaan ke-2 memperoleh nilai rata-rata 3,24 dan berada pada interval 2,60-3,39 dikategorikan cukup tinggi. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar pelajar di Kota Bandung cukup sering terlibat dalam konten yang mereka lihat di media sosial.

Dimensi Durasi (X3)

Tabel 4. Hubungan Antara Durasi (X) dengan tingkat Fear of Missing Out (Y)

Pertanyaan	Kriteria	Jumlah	Skor	Persentase
Berapa waktu yang anda habiskan untuk menggunakan media sosial setiap hari?	(Kurang dari 30 menit)	5	5	9,26
	(30 menit - 1 jam)	5	10	9,26
	(1-2 jam)	6	18	11,11
	(2-3 jam)	23	92	42,59
	(Lebih dari 3 jam)	15	75	27,78
	Jumlah	54	200	100
	Rata-rata	3,70		

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024.

Hasil menunjukkan bahwa Indikator Penghayatan (X3) memperoleh nilai rata-rata 3,70 dan berada pada interval 3,40 – 4,19 dikategorikan cukup tinggi dikategorikan cukup tinggi. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar pelajar di Kota Bandung menghabiskan waktu rata-rata dalam sehari untuk memperhatikan media sosial yakni selama 1 hingga lebih dari 3 jam.

Dimensi Frekuensi (X4)

Tabel 5. Hubungan Antara Frekuensi (X) dengan tingkat Fear of Missing Out (Y)

Pertanyaan	Kriteria	Jumlah	Skor	Persentase
Berapa banyak akun sosial media yang anda miliki saat ini?	1 akun	5	5	9,3
	2 akun	5	10	9,3
	3 akun	6	18	11,1
	4 akun	23	92	42,6
	5 akun	15	75	27,8
	Jumlah	54	199	100

	Rata-rata	3,685
--	------------------	--------------

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024.

Hasil menunjukkan bahwa Indikator Penghayatan (X2) memperoleh nilai rata-rata 3,685 dan berada pada interval 3,40 – 4,19 dikategorikan cukup tinggi. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar pelajar di Kota Bandung memiliki jumlah akun sosial media lebih dari 3 akun.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan dengan kategori sedang antara aspek perhatian dengan tingkat fear of missing out (FoMO).
2. Terdapat hubungan dengan kategori sedang antara aspek penghayatan dengan tingkat fear of missing out (FoMO).
3. Terdapat hubungan dengan kategori kuat antara aspek durasi dengan tingkat fear of missing out (FoMO).
4. Terdapat hubungan dengan kategori sangat kuat antara aspek frekuensi dengan tingkat fear of missing out (FoMO).

Acknowledge

1. Terimakasih kepada diriku sendiri yang sudah berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan ini, terimakasih atas kerja kerasnya karena tidak menyerah sampai akhir.
2. Kepada orang tuaku yang sudah merawat, mendidik, mendukung, mendoakan, hingga kasih sayang yang berlimpah dan juga kepada kakak dan adik yang selalu memberikan dukungan dengan cara yang tidak kuduga.
3. Kepada dosen pembimbing yang sudah membimbing, mendukung dan memberikan saran yang baik ibu Ratri Rizki Kusumalestari S.Sos., M.I.Kom.
4. Kepada teman-teman kampusku yang selalu membantu segala urusan kampus dan memberikan saran yang baik dan tidak lupa kepada dia wanita kuat dan hebat yang juga selalu membantu menyelesaikan ini, lalu menjadi tempat untuk bercerita tentang keluh kesah kehidupan di Bandung.

Daftar Pustaka

- [1] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Diakses pada 6/27/2024, dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (apjii.or.id)
- [2] BBC News Indonesia. Diakses pada 7/20/2024, dari Kasus penipuan tiket konser Coldplay: Terdakwa penipuan tiket konser Coldplay divonis tiga tahun penjara, korban: 'Saya enggak bakal percaya calo lagi' - BBC News Indonesia
- [3] Brecht, G. 2000. *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. Jakarta: Prenhallindo.
- [4] Davenport, S. (2022). *What to know about social media addiction*. Diakses ada tanggal 6/28/2024, dari Social media addiction: Recognizing the signs and how to beat it (medicalnewstoday.com)
- [5] Diskominfo kota Bandung. Diakses pada 6/27/2024, dari Diskominfo Sebut Pengguna Internet di Bandung Capai 2,1 Juta Jiwa - IniSumedang.Com
- [6] Fadhila Nurhakim. Di Akses pada 7/20/2024, dari USS Feed - Cultivating The Culture
- [7] He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific reports*, 7, 45064. <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- [8] Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1-10.
- [9] Novita, S., Pitoewas, B., & Yanzi, H. (2015). *Pengaruh kompetensi sosial guru terhadap*

- intensitas hubungan sosial guru* (Doctoral dissertation, Lampung University).
- [10] Przybylski, A., dkk. 2013. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computer in Human Behavior*.
- [11] Rustian.(2012). Apa itu Sosial Media. Diakses pada 11/22/2023, dari Apa itu Sosial Media – Universitas Pasundan (unpas.ac.id)
- [12] We Are Social dan Hootsuite – Digital 2023. Diakses pada 6/27/2024, dari Digital 2023 - We Are Social Indonesia
- [13] T. P. Dzahabiyah, T. Nur, and A. Noviar, “Beauty Standard dalam Komunitas : Sudut Pandang Remaja Berniqab dalam Memandang Body Goals,” *Jurnal Riset Public Relations*, vol. 4, no. 1, pp. 23–30, 2024, doi: 10.29313/jrpr.v4i1.3761.
- [14] A. Iskandar, M. Ryanto, and T. Patrianti, “Strategi Digital Public Relations PT MAP Boga dalam Industri FnB,” *Jurnal Riset Public Relations*, vol. 4, no. 1, pp. 1–6, 2024, doi: 10.29313/jrpr.v4i1.3302.
- [15] N. Z. Darajat and N. Yulianti, “Pengelolaan Media Sosial Instagram dalam Gerakan Aksi Kemanusiaan dan Pendidikan,” *Jurnal Riset Public Relations*, vol. 4, no. 1, pp. 65–70, 2024, doi: 10.29313/jrpr.v4i1.3898.