

Pengaruh *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap *Social Connectedness* pada *Emerging Adulthood*

Naufal Rizky Darmansyah*, Indri Utami Sumaryanti

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*rizkyn241@gmail.com, indri.usumaryanti@gmail.com

Abstract. Physical distancing policies during the pandemic have had an impact on reducing feelings of social connectedness in emerging adulthood. The use of social media is one of their alternatives to stay connected. However, excessive use of social media can lead to FoMO. Not necessarily negative FoMO can on some occasions encourage a person's feelings of social connectedness. This study aims to determine how the effect of Fear of Missing Out (FoMO) on Social Connectedness on Emerging Adulthood Instagram social media users. The sample obtained is 300 emerging adults aged 18 to 25 years who have used Instagram social media for at least the last 12 months or one year. In this study the research method used is a quantitative method that uses an online questionnaire as a research instrument and the data analysis used is simple linear regression analysis. This study uses the Fear of Missing Out Scale which was developed by Przybylski, et al. (2013) adapted by Azmi (2019) and Social Connectedness Scale-Revised developed by Lee, R., Draper, M., & Lee, S. (2001) adapted by researchers and supervisors. The results in this study indicate that there is a significant and negative effect between FoMO and Social Connectedness in emerging adults in Bandung City with a significance value of .000 and Fear of Missing Out can explain Social Connectedness of 12.2% and 87.2% is explained by the variables others not investigated.

Keywords: *Fear of Missing Out, Social Connectedness, Emerging Adulthood.*

Abstrak. Kebijakan jarak fisik selama pandemi telah berdampak pada penurunan perasaan keterhubungan sosial pada emerging adulthood. Penggunaan media sosial menjadi salah satu alternatif mereka untuk tetap terhubung. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan FoMO. Tidak selalu negatif, FoMO pada beberapa kesempatan dapat mendorong perasaan keterhubungan sosial seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap *Social Connectedness* pada *Emerging Adulthood* pengguna *social media Instagram*. Sampel yang diperoleh berjumlah 300 *emerging adulthood* berusia 18 hingga 25 tahun yang telah menggunakan *social media Instagram* selama minimal 12 bulan atau satu tahun terakhir. Dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif yang menggunakan kuesioner *online* sebagai instrumen penelitian serta analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Przybylski, et al. (2013) yang diadaptasi oleh Azmi (2019) dan *Social Connectedness Scale-Revised* yang dikembangkan oleh Lee, R., Draper, M., & Lee, S. (2001) yang diadaptasi oleh peneliti dan dosen pembimbing. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dan negatif antara FoMO dengan *Social Connectedness* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung dengan nilai signifikansi .000 dan *Fear of Missing Out* dapat menjelaskan *Social Connectedness* sebesar 12.2% dan 87.2 % dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Social Connectedness, Emerging Adulthood.*

A. Pendahuluan

Pada penghujung tahun 2019 seluruh negara digemparkan oleh fenomena menyebarnya virus ke berbagai belahan negara dan menjangkit banyak orang di dunia. Virus yang menyebar secara meluas tersebut dikenal dengan sebutan COVID-19 (*Corona Virus Disease*). *World Health Organization* (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia telah menetapkan fenomena ini sebagai sebuah pandemi pada bulan Maret 2020. Negara Indonesia menjadi salah satu negara yang terdampak oleh pandemi COVID-19. Pada Maret 2020 dilaporkan kasus pertama terjangkitnya penyakit ini di Indonesia (Azizah, 2021). Untuk mencegah kasus penyebaran yang lebih tinggi dan untuk memotong mata rantai COVID-19, berbagai kebijakan dan upaya oleh pemerintah diterapkan di Indonesia. Satu diantara kebijakan yang diterapkan dengan melakukan *social distancing*. Kebijakan yang dilakukan pemerintah tersebut memaksa berbagai sektor seperti para karyawan dan pelajar mengerjakan aktivitas pekerjaan dan pembelajaran di rumah masing-masing yang dikenal sebagai WFH (*Work From Home*) dan SFH (*School From Home*).

Pertama dan terpenting, manusia adalah makhluk sosial. Kebutuhan bawaan kita untuk memiliki sangat penting bagi kesejahteraan fisik dan mental kita. Jaringan sosial yang kuat meningkatkan kemungkinan kita untuk hidup lebih lama dan lebih bahagia (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010; Robert & David, 2019). Baumeister dan Leary (1995) menggambarkan manusia sebagai memiliki dorongan psikologis bawaan untuk menjadi bagian dari kelompok dan mengambil bagian dalam interaksi sosial yang bermakna (Allen et al., 2014). Mulyono (2021) menyebutkan bahwa terdapatnya kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, seperti keluarga, teman, sahabat, kolega dan lain-lain memotivasi individu untuk menjaga, memelihara, dan mempertahankan relasi tersebut sebagai *Social Connectedness*. *Social Connectedness* dapat didefinisikan sebagai pengalaman menjadi bagian dari hubungan sosial atau jaringan sosial (Lee dan Robbins, 1995). Lee & Robbins (1995) menggambarkan *social connectedness* sebagai keterhubungan emosional individu dengan diri mereka sendiri, orang lain, dan masyarakat, dengan kebutuhan untuk mempertahankan *sense of belongingness* dan hubungan sosial yang positif (Brown & Kuss, 2020).

Social dan *physical distancing* yang diterapkan oleh pemerintah tidak hanya membatasi penyebaran virus, tetapi juga secara inheren membatasi interaksi sosial individu dengan individu lainnya secara langsung (Okabe-Miyamoto & Lyubomirsky, 2021). Survei yang dilakukan oleh Okabe-Miyamoto et al. (2021) pada mahasiswa Kanada sebelum dan setelah pandemi menunjukkan terdapat penurunan perasaan keterhubungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Rogers et al. (2021) didapatkan bahwa responden merasakan penurunan perasaan *social connectedness* akibat adanya pembatasan dalam berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Holaday et al. (2022) menunjukkan bahwa pembatasan selama masa pandemi COVID-19 telah mempengaruhi terhadap perasaan kesepian, kesedihan, dan perasaan terputusnya hubungan sosial. Survei yang dilakukan oleh Alter Agents dan Snap Inc. (2020) mengenai persahabatan selama masa pandemi terhadap 2,500 responden yang berasal dari Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 72% responden merasakan kedekatan dengan teman-teman mereka menurun selama pandemi.

Media sosial menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan oleh individu untuk mempertahankan bahkan meningkatkan perasaan *social connectedness*-nya. Menurut ketua APJII, Jamalul Izza, kebijakan pemerintah mengenai pembelajaran jarak jauh dan bekerja dari rumah (WFH) telah menyebabkan peningkatan dalam penggunaan internet dan media sosial (APJII, 2020). Meningkatnya penggunaan aplikasi media sosial telah memberikan lebih banyak kesempatan bagi kaum muda dalam menjalin hubungan, berinteraksi, dan berkomunikasi satu sama lain (Allen et al., 2014). Bagi individu, menggunakan media sosial merupakan upaya yang dilakukan agar tetap terhubung dengan orang terdekat, teman, dan keluarga (Dollarhide, 2022).

Penggunaan media sosial telah dikaitkan dengan hasil psikologis yang positif, khususnya, membangun modal sosial, perasaan depresi yang berkurang, harga diri, dan hubungan dengan orang lain (Robert & David, 2019). Selain dikaitkan dengan hal positif, penggunaan media sosial yang berat telah dikaitkan dengan berbagai hasil psikologis negatif termasuk peningkatan tingkat stres, depresi, kecemasan, tingkat harga diri yang lebih rendah, kualitas hubungan yang berkurang, dan kualitas tidur yang lebih rendah, serta peningkatan ide

bunuh diri dan kejadian bunuh diri (Robert & David, 2019). Penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi telah dikaitkan pula dengan tingginya FoMO pada individu berusia 18 hingga 21 tahun (Setiadi & Agus, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Zahra (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan FoMO pada individu berusia 18 hingga 25 tahun.

Survei yang dilakukan oleh Robert & David (2019) menemukan bahwa seorang mahasiswa berusia 20 tahun di salah satu universitas swasta di NY menghabiskan sebagian besar harinya dengan memindai *feeds* media sosialnya untuk mencari berita tentang teman, teman sekelas, dan bahkan orang asing. Dia menggulir media sosial sebelum tidur, sering terbangun dengan notifikasi di malam hari, dan media sosial adalah hal pertama yang dia periksa setelah bangun di pagi hari. Sebagian besar waktu dia habiskan untuk menelusuri berbagai akun media sosialnya tanpa tujuan yang jelas, selain untuk memenuhi perasaan yang mengganggu bahwa dia mungkin kehilangan sesuatu yang penting. Przybylski et al. (2013) menyebut perasaan takut kehilangan sesuatu yang penting sebagai *Fear of Missing Out*. FoMO didefinisikan sebagai ketakutan kehilangan yang pervasif bahwa individu lain mungkin memiliki pengalaman berharga sementara individu ini tidak bisa hadir di dalamnya, perasaan ini dicirikan oleh adanya rasa ingin untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain lewat internet, dunia maya, atau media sosial.

Menurut *Self-determination theory* (Deci & Ryan, 1991) individu memiliki tiga *psychological needs*, yaitu *need for competence*, *need for autonomy*, dan *need for relatedness*. Kebutuhan akan terhubung, rasa memiliki, dan merasa dekat dengan individu lain, adalah kebutuhan psikologis dasar yang mendorong perilaku kita sebagai manusia (Deci & Ryan, 2000). Seperti yang ditemukan oleh Przybylski et al (2013), defisit *psychological needs* akan *relatedness* cenderung meningkatkan FoMO seseorang. Pada gilirannya, FoMO yang ditingkatkan ini menemukan outlet yang nyaman di media sosial di mana pengguna dapat terus berhubungan dengan kelompok sebaya mereka. Baker, Kreiger, dan Leroy (2016) menguatkan temuan mengenai dampak positif FoMO pada penggunaan media sosial dan memberikan bukti dampak negatif FoMO secara keseluruhan. Dengan menggunakan sampel 368 mahasiswa AS, para peneliti menemukan bahwa peningkatan FoMO secara positif memiliki kaitan dengan banyaknya durasi yang dihabiskan di *social media*.

Individu yang rendah dalam kepuasan kebutuhan dasar mungkin tertarik menggunakan media sosial karena menganggap media sosial menjadi sumber daya agar dapat terus terhubung dengan individu lain. *Social media* memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk mengintensikan relasi sosial dan menjadi sarana untuk mengembangkan *social skill* (Przyblyski et al, 2013). Generasi yang bercirikan memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain, menggunakan *social media* memungkinkan penggunanya untuk terus memantau jejaring sosial mereka untuk setiap perkembangan dan pembaharuannya (Robert & David, 2019). Baumeister & Leary (1995) menyebutkan individu perlu memiliki interaksi yang sering dan cukup menyenangkan dengan beberapa orang penting lainnya dan interaksi antara mitra hubungan harus terjadi dalam kerangka perhatian yang stabil dan gigih satu sama lain. Hal tersebut berimplikasi menarik terhadap meningkatnya penggunaan media sosial untuk menjalin dan memelihara hubungan sosial (Robert & David, 2019).

Hal diatas memberikan penjelasan bahwa pada dasarnya FoMO tidak selalu negatif di beberapa kesempatan secara tidak langsung FoMO dapat meningkatkan perasaan *Social Connectedness* melalui peningkatan penggunaan media sosial atau dengan kata lain intensitas penggunaan media sosial yang berasal dari FoMO seseorang bisa menumbuhkan *Social Connectedness* (Robert & David, 2019). Namun, pernyataan di atas memiliki perbedaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyono (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh FoMO terhadap *Social Connectedness* yang Dimediasi oleh Penggunaan Media Sosial" kepada 354 partisipan berusia 18 hingga 25 tahun didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh *Fear of Missing Out* yang dimediasi oleh intensitas penggunaan media sosial terhadap *Social Connectedness*. Penelitian yang dilakukan oleh Robert dan David (2019) kepada 107 mahasiswa sarjana di sebuah universitas besar Amerika Serikat disimpulkan bahwa FoMO berhubungan negatif dengan perasaan *social connectedness* dan kesejahteraan psikologis, yang

artinya semakin tinggi FoMo maka semakin rendah *Social Connectedness* dan juga kesejahteraan psikologisnya.

Social media telah mengubah cara kita semua berinteraksi satu sama lain secara *online*. Di satu sisi, itu telah menyediakan sarana baru untuk mengembangkan hubungan dan tetap berhubungan secara sosial, dan telah memfasilitasi interaksi yang lebih timbal balik dan berkelanjutan di antara individu, terlepas dari waktu dan lokasi. Di sisi lain, metode komunikasi sosial baru semacam itu telah memicu serangkaian konsekuensi negatif baru di mana komunitas virtual beroperasi dalam modalitas yang berbeda dibandingkan dengan komunikasi tradisional dan dimana seperangkat norma interaksi baru dianggap ada oleh individu (Alutaybi et al., 2020).

Survei yang dilakukan oleh Statista mencatat pengguna *social media* di Negara Indonesia per Bulan Januari 2021 sebesar 30.7% dari jumlah penduduk berusia 18 hingga 24 tahun (Nurhayati, 2021). Arnett (2013) menyebutkan individu berusia 18 hingga 25 tahun sebagai *emerging adulthood*. Jauh dari generasi sebelumnya, *emerging adulthood* saat ini terhubung secara elektronik, sepanjang hari. Penggunaan media sosial seluler pada periode usia ini berfungsi sebagai konteks sosialisasi penting di mana orang dewasa yang muncul menegaskan otonomi mereka yang berkembang, mengeksplorasi identitas mereka, dan memulai atau mempertahankan hubungan sosial (Arnett, 2000; Bjornsen, 2018; Coyne et al., 2013). Tingkat penggunaan internet di kalangan *emerging adulthood* sebanding dengan tingkat mendengarkan musik, sekitar 3.5 jam sehari. Sekitar satu jam dari 3.5 jam digunakan untuk mengakses media sosial. *Social media* menghibur mereka dan memungkinkan mereka untuk terus terkoneksi dengan orang-orang yang mereka sayangi, bahkan jika orang-orang itu berada di sisi lain negara atau dunia (Arnett, 2014).

Catatan DataReportal (2021) menyebutkan bahwa sebanyak 86.6% penduduk Indonesia berusia 16 hingga 64 tahun menggunakan media sosial, paling banyak digunakan oleh penduduk Indonesia adalah aplikasi *Instagram* (Amalia, 2021). Gunawan (2017) menyebutkan meskipun *Instagram* ini banyak digemari, media sosial ini dikaitkan dengan banyaknya gangguan kesehatan mental, seperti *depression*, tingkat *anxiety* yang tinggi, perundungan, dan *Fear of Missing Out*. Berdasarkan data statistik bahwa Kota Bandung merupakan daerah penyumbang pengguna *social media* terbanyak di Jawa Barat dimana sebanyak 16.4 juta jiwa di Indonesia yang menggunakan media sosial berasal dari Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan survei yang dilakukan Putri dan Halimah (2019) kepada mahasiswa pengguna media sosial *Instagram* di Universitas Islam Bandung menunjukkan selama perkuliahan berjalan, sebanyak 32.07% mahasiswa melihat dan menggunakan *Instagram* agar tidak tertinggal aktivitas yang dilakukan teman-temannya atau memantau peristiwa yang terjadi di media sosial.

Terdapat beberapa hal yang menjadi perhatian peneliti dan menjadi alasan untuk melakukan penelitian ini. Pertama, penelitian mengenai pengaruh *fear of missing out* terhadap *social connectedness* pada *emerging adulthood* di Indonesia masih sedikit. Kedua, terdapat perbedaan penelitian yang dilakukan Mulyono (2021) dengan apa yang disebutkan oleh Robert dan David (2019) yang mengatakan bahwa FoMO dalam beberapa kesempatan dapat mempengaruhi dan mendorong perasaan *social connectedness* seseorang, sehingga peneliti tertarik untuk melihat keterkaitan dan pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Social Connectedness* pada *Emerging Adulthood*.

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

1. Bagaimana gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung?
2. Bagaimana gambaran *Social Connectedness* pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Social Connectedness* pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung?
4. Seberapa besar pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Social Connectedness* pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung?

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini mengenai pengaruh *fear of missing out* terhadap *social connectedness* pada *emerging adulthood* menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai metode penelitian yang dilandasi oleh filsafat positivism, metode ini digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang kemudian dianalisis menggunakan analisis data bersifat statistik, tujuannya adalah untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Pada penelitian ini *Fear Of Missing Out Scale* digunakan untuk mengukur FOMO yang dikembangkan oleh Przybylski, et al (2013) terdiri dari 10 item nilai *Cronbach's Alpha* berkisar antara .87 hingga .90, kemudian diadaptasi oleh Azmi (2019) dengan 8 item valid dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .807. *Social Connectedness Scale-Revised* dikembangkan oleh Lee, et al. (2001) terdiri dari 20 item dengan reliabilitas sebesar .92, kemudian diadaptasi oleh peneliti dan juga dosen pembimbing, seluruh item dinyatakan valid dengan nilai *r* lebih besar dari nilai *r* tabel (.113) dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .798.

Sampel pada penelitian ini *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun bertempat tinggal di Kota Bandung dan menggunakan media sosial *Instagram* berjumlah 300 responden dengan jumlah laki-laki 85 responden dan perempuan 215 responden. Teknik sampling yang digunakan, yaitu *convenience sampling*. Pengolahan dan analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana untuk mengukur seberapa besar pengaruh *fear of missing out* terhadap *social connectedness*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Data *Fear of Missing Out*

Berikut merupakan gambaran tingkat *fear of missing out emerging adulthood* di Kota Bandung:

Tabel 1. Gambaran *Fear of Missing Out* Responden

| Kategorisasi | Frekuensi | Persentase |
|--------------|------------|-------------|
| Rendah | 160 | 53.3% |
| Tinggi | 140 | 46.7% |
| Total | 300 | 100% |

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Dari tabel di atas, dapat diketahui dari 300 responden sebanyak 160 responden berada pada kategori rendah (53.3%), dan 140 responden dengan kategori tinggi (46.35%). Berdasarkan data pada tabel tersebutnya dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat FoMO yang rendah, akan tetapi tidak berbeda jauh dengan responden yang memiliki tingkat FoMO yang tinggi perbedaannya hanya 20 responden atau 6.67%. Orang yang memiliki tingkat FoMO tinggi dicirikan dengan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan individu lain dan tetap mengikuti apa yang dilakukan orang lain (Przybylski et al, 2013). Wolniewicz et al, (2018) hasil menjelaskan bagaimana individu yang tinggi dalam FoMO lebih cenderung menggunakan *smartphone*-nya untuk tujuan sosial termasuk media sosial untuk tetap terhubung dengan jaringan sosialnya.

Hasil Data *Social Connectedness*

Berikut merupakan gambaran tingkat *socialconnectedness emerging adulthood* di Kota Bandung:

Tabel 2. Gambaran *Social Connectedness* Responden

| Kategorisasi | Frekuensi | Persentase |
|--------------|------------|-------------|
| Rendah | 50 | 16.7% |
| Tinggi | 250 | 83.3% |
| Total | 300 | 100% |

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 300 responden terdapat 50 responden dengan kategori rendah (16.7%) dan 250 responden dengan kategori tinggi (83.3%). Berdasarkan data pada tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *social connectedness* yang tinggi. Lee, et al. (2001) menyebutkan individu dengan *social connectedness* yang tinggi cenderung merasa sangat dekat dengan individu lain, mudah mengidentifikasi diri dengan individu lain, menganggap individu lain sebagai orang yang ramah dan mudah didekati, dan berpartisipasi dalam kelompok dan aktivitas sosial.

Pengaruh *Fear of Missing Out* (X) terhadap *Social Connectedness* (Y) pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *fear of missing out* terhadap *social connectedness* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil Pengujian dijelaskan pada Tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Social Connectedness*

| Variabel | t hitung | t tabel | Signifikansi | r | RSquare |
|---|----------|---------|--------------|------|---------|
| Fear of Missing Out dan Social Connectednes | -6.422 | -1.968 | .000 | -349 | .122 |

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai *t hitung* sebesar -6.422 yang memiliki nilai lebih kecil dari *t tabel* sebesar -1.968 dan nilai signifikansi .000 lebih kecil dari nilai *alpha* .05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh *fear of missing out* secara signifikan terhadap *social connectedness*. Hasil pengujian dengan statistik diperoleh nilai koefisien determinasi (RSquare) sebesar .122. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan variabel *fear of missing out* terhadap *social connectedness* sebesar 12.2%, sedangkan 87.8% variabel *social connectedness* dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis juga diperoleh nilai konstanta regresi bernilai negatif (-) menunjukkan bahwa *fear of missing out* mempengaruhi *social connectedness* secara terbalik, artinya ketika terdapat peningkatan *fear of missing out* maka terjadi penurunan *social connectedness*, begitupun sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penemuan yang dilakukan oleh Robert & David (2019), bahwa terdapat hubungan negatif antara *fear of missing out* dan *social connectedness* yang berarti ketika *fear of missing out* meningkat *social connectedness* akan menurun.

Information Foraging Theory menjelaskan bahwa dari perspektif evolusi, manusia memiliki dorongan bawaan untuk mencari informasi (Gazzaley & Rosen, 2016). Seperti halnya hewan yang mencari makan, manusia terus mencari informasi – terutama mengenai hubungannya dengan orang lain. Media sosial menjawab kebutuhan penting ini dengan menyediakan akses ke informasi tentang orang lain yang memenuhi kebutuhan naluriah akan informasi mengenai hubungan kita. Gazzaley & Rosen (2016) menyebutkan individu akan mengalami kebosanan dan juga kecemasan, seberapa orang akan mengalihkannya dengan menggunakan internet dan media sosial. Gabungkan kebosanan dan kecemasan ini yang mendorong individu untuk terus mencari informasi baru dengan didukung kecanggihan teknologi yang selalu memberikan rangkaian konten baru.

Belongingness Hypothesis menjelaskan bahwa manusia sebagai memiliki dorongan psikologis bawaan untuk menjadi bagian dari kelompok dan mengambil bagian dalam interaksi sosial yang bermakna (Baumeister & Leary, 1995). Individu perlu memiliki interaksi yang sering dan cukup menyenangkan dengan beberapa orang penting lainnya dan interaksi antara mitra hubungan tersebut harus terjadi dalam kerangka perhatian yang stabil dan gigih satu sama lain. Hal tersebut berimplikasi menarik terhadap meningkatnya penggunaan media sosial untuk menjalin dan memelihara hubungan sosial.

Sebagaimana yang diinformasikan oleh *Information Foraging Theory* dan *Belongingness Hypothesis*, manusia memiliki dorongan bawaan untuk mencari informasi dan

menjalin hubungan dengan orang lain. *Social media* hanyalah saluran *omni-present* untuk mencoba membuat koneksi semacam itu. Sifat ganda media sosial, bagaimanapun, menunjukkan bahwa, dihadapkan dengan jumlah peluang yang hampir tak terbatas untuk terhubung, penggunaan media sosial semacam itu dapat meningkatkan FoMO (Robert & David, 2019) dan meningkatkan *social connectedness* seseorang (Goswami, 2010). Robert & David (2019) menyebutkan meskipun *fear of missing out* memiliki hubungan yang negatif dengan *social connectedness*, pada dasarnya pada beberapa kesempatan secara tidak langsung FoMO dapat meningkatkan perasaan *social connectedness* melalui peningkatan penggunaan media sosial atau dengan kata lain intensitas penggunaan media sosial yang berasal dari FoMO seseorang dapat menumbuhkan koneksi sosial.

D. Kesimpulan

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

1. Sebagian besar *emerging adulthood* di Kota Bandung memiliki tingkat *fear of missing out* yang relatif rendah.
2. Sebagian besar *emerging adulthood* di Kota Bandung memiliki tingkat *social connectedness* yang tinggi
3. Hasil pengolahan data menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan *fear of missing out* terhadap *social connectedness* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung
4. *Fear of missing out* berpengaruh 12.2% terhadap *social connectedness* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung dan sisanya 87.8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, Indri Utami Sumaryanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada *emerging adulthood* di Kota Bandung yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- [2] Alter Agents & Snapchat. (2020). *The Friendship Report 2020*. Diakses dari https://alteragents.com/wp-content/uploads/2020/10/Snap_Inc._The_Friendship_Report_2020_-Global-1.pdf
- [3] 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(6128), 1-28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- [4] Amalia, H. A. (2021, September 18). *Tingkatkan Penghasilan Saat Pandemi Dengan memaksimalkan media sosial*. beritasatu.com. Retrieved December 18, 2021, from <https://www.beritasatu.com/ekonomi/829453/tingkatkan-penghasilan-saat-pandemi-dengan-memaksimalkan-media-sosial>
- [5] APJII. (2020, November). *Survei Pengguna Internet APJII 2019-Q2 2020: Ada Kenaikan 25,5 Juta Pengguna Internet Baru di RI*. Buletin APJII Ed 74. <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI74November2020.pdf>
- [6] Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood a cultural approach* (5th ed.). Pearson.
- [7] Azizah, K. N. (2021, Mei 27). *Kilas Balik Perjalanan Awal Corona di Indonesia*. detikHealth. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5584135/kilas-balik->

- perjalanan-awal-corona-di-indonesia.
- [8] Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- [9] Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- [10] Bjornsen, C. (2018). Social media use and emerging adulthood. *Prehod v odraslost: Sodobni trendi in raziskave*, 193-223. <https://www.researchgate.net/publication/324542908>
- [11] Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: a seven-day social media abstinence trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- [12] Dollarhide, M. (2022, February 8). *Social Media: Sharing ideas and thoughts*. Investopedia. Retrieved February 12, 2022, from <https://www.investopedia.com/terms/s/social-media.asp>
- [13] Goswami, S., Köbler, F., Leimeister, J. M., & Krcmar, H. (2010). Using online social networking to enhance social connectedness and social support for the elderly. *ICIS 2010 Proceedings - Thirty First International Conference on Information Systems*. 109. https://www.researchgate.net/publication/220268841_Using_Online_Social_Networking_to_Enhance_Social_Connectedness_and_Social_Support_for_the_Elderly
- [14] Gunawan, H. (2017, July 14). *Instagram media sosial paling Buruk Bagi mental*. Kesehatan Kontan. Retrieved <https://kesehatan.kontan.co.id/news/instagram-media-sosial-paling-buruk-bagi-mental>
- [15] Holaday, L. W., Oladele, C. R., Miller, S. M., Dueñas, M. I., Roy, B., & Ross, J. S. (2022). Loneliness, sadness, and feelings of social disconnection in older adults during the COVID-19 pandemic. *Journal of the American Geriatrics Society*, 70(2), 329-340. <https://doi.org/10.1111/jgs.17599>
- [16] Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social Connectedness and The Social Assurance Scales. *Journal of counseling psychology*, 42(2), 232. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- [17] Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social Connectedness, Dysfunctional Interpersonal Behaviors, and Psychological Distress: Testing a Mediator Model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- [18] Mulyono, B. H. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Social Connectedness yang Dimediasi oleh Penggunaan Media Sosial. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1190-1198. <http://dx.doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28660>
- [19] Nurhayati, H. (2021, Agustus 9). *Breakdown of social media users by age and gender Indonesia 2021*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/997297/indonesia-breakdown-social-media-users-age-gender/>
- [20] Okabe-Miyamoto, K., & Lyubomirsky, S. (2021). Social connection and well-being during COVID-19. *World Happiness Report, 2021*, 131-153. <https://worldhappiness.report/ed/2021/social-connection-and-well-being-during-covid-19/>
- [21] Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- [22] Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 525-532. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0>

- [23] Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The Social media party: fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- [24] Rogers, A. A., Ha, T., & Ockey, S. (2021). Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a US-Based Mixed-Methods Study. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 43-52. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.039>
- [25] Setiadi, F., & Agus, D. (2020). Hubungan antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat fear of missing out di kalangan mahasiswa kedokteran di Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 19(1), 62-69. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1199>
- [26] Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- [27] Wolniewicz, C. A., Tiarniyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- [28] Zahra, N. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa*. [Skripsi, Universitas Sumatera Utara]. Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara (RI-USU). <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/25477>
- [29] Adristiyani, Naflah Adela, Halimah, Lilim. (2021). Pengaruh *Uses And Gratification* terhadap Adiksi Instagram pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 32-41.