

FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Kota Bandung

Nafalia Nurina Pratiwi*, Umar Yusuf Supriatna

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

*nafalia123.nl@gmail.com, kr_umar@yahoo.com

Abstract. Social media is one of the media for the development of increasingly modern technology. The many features can make it easier for individuals to communicate, find out interesting activities or experiences carried out by others. However, in addition, excessive use of social media can cause FoMO. Fear of missing out (FoMO) is the worry or fear of missing out on valuable moments carried out by others where the individual cannot be present. To minimize this, individuals need to have self-control skills, one of which is patience. Patience is the ability to organize, control, direct (thoughts, feelings, and actions) in overcoming problems. This study aims to examine the effect of patience on fear of missing out (FoMO) on Instagram user students in Bandung City. This study uses a quantitative approach with a non-experimental causality design and multiple regression analysis techniques. The measuring instruments used were patience by Yusuf, U. (2021) and the Fear of Missing Out Scale developed by Przybylski, et al. (2013) and adapted by Azmi (2019). The results showed that there was a significant and negative effect of patience of 53.8% on the fear of missing out (FoMO) on Instagram user students in Bandung City and the most influential aspect of patience was the steadfast aspect.

Keywords: *Patience, Fear of Missing Out, College Students.*

Abstrak. Media sosial menjadi salah satu media perkembangan teknologi yang semakin modern. Banyaknya fitur dapat memudahkan individu untuk berkomunikasi, mengetahui aktivitas atau pengalaman menarik yang dilakukan oleh orang lain. Namun, disamping itu penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan timbulnya FoMO. *Fear of missing out* (FoMO) adalah kekhawatiran atau ketakutan akan kehilangan momen berharga yang dilakukan oleh orang lain dimana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya. Untuk meminimalisir hal itu, individu perlu memiliki kemampuan pengendalian diri salah satunya kesabaran. Kesabaran adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (pikiran, perasaan, dan tindakan) dalam mengatasi permasalahan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kesabaran terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas non-eksperimen dan teknik analisis regresi berganda. Alat ukur yang digunakan adalah kesabaran oleh Yusuf, U. (2021) dan *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Przybylski, et al. (2013) serta diadaptasi oleh Azmi (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari kesabaran yang signifikan dan negatif sebesar 53.8% terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung dan aspek kesabaran yang paling berpengaruh yaitu aspek tabah.

Kata Kunci: *Kesabaran, Fear of Missing Out, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Dengan perkembangan teknologi dan informasi yang semakin modern, hampir semua aspek kebutuhan manusia telah terpengaruh dan berkaitan erat dengan teknologi. Media sosial menjadi salah satu media yang banyak digunakan untuk berkomunikasi maupun menyebarkan informasi. Di Provinsi Jawa Barat selama tahun 2019-2020 menjadi penyumbang terbesar dalam penggunaan media sosial termasuk salah satunya berasal dari kota Bandung (APJII, 2020). Menurut BPS (Badan Pusat Statistik) penggunaan internet di Kota Bandung terbanyak digunakan untuk penggunaan media sosial dan pencarian informasi atau berita, dengan persentase masing-masing sekitar 79.13% dan 65.97%.

Instagram menjadi urutan tertinggi kedua sebagai media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia (*Goodstats*, 2023). Melalui Instagram, seseorang dapat membagikan foto dan video pendek dengan memiliki harapan akan dapat dilihat oleh orang lain, disukai, berkomentar, menjadi pusat perhatian bahkan memuji postingannya. Dalam Instagram, terdapat beberapa fitur yang memudahkan penggunaannya untuk melihat kegiatan atau aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain seperti Instastory, Instagram Live, dan Reels. Selain kemudahan yang didapatkan, menurut penelitian *Royal Society for Public Health* (2017), Instagram menjadi salah satu platform berbahaya bagi seseorang karena dapat merugikan kesehatan mental dan kesejahteraan individu, yang berdampak menimbulkan kecemasan, depresi, kesepian, *fear of missing out*, kepercayaan diri yang rendah dan kehilangan kendali diri.

Salah satu gejala baru dalam klasifikasi gangguan penggunaan internet adalah FoMO. FoMO mendasari psikopatologi dan perilaku adiktif, yang dapat menjadi faktor pencetus dari penggunaan internet yang berlebihan. Menurut Przybylski *et al.* (2013) FoMO merupakan suatu keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain secara daring agar tidak kehilangan momen berharga yang dimana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan yang orang lain lakukan melalui media sosial.

Individu yang mengalami FoMO tidak ingin tertinggal dan ingin selalu berusaha mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh orang lain melalui media sosialnya dan menunjukkan bahwa dirinya dapat menampilkan lebih daripada yang orang lain lakukan. Karena itu, mereka cenderung mengecek media sosialnya berulang kali untuk mengikuti perkembangan terbaru, hal ini dapat menyebabkan perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial (Sianipar *et al.*, 2019). Untuk memanfaatkan media sosial dengan baik, individu perlu memiliki kemampuan pengendalian diri, agar penggunaannya dapat dibatasi secara wajar dan penggunaan media sosial sesuai dengan kebutuhannya (Savitri & Suprihatin, 2021).

Salah satu konsep yang terkait dengan kendali diri adalah kesabaran. Sabar merupakan kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (pikiran, perasaan dan tindakan), serta mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan secara komprehensif dan integratif berlandaskan etika dan moral (Yusuf, 2010). Dengan kesabaran, individu akan menyadari konsekuensi yang ditimbulkan jika mereka menggunakan media sosial secara berlebihan, mereka juga dapat mengontrol bagaimana penggunaan media sosial agar lebih bermanfaat dan menimbulkan efek yang positif bagi dirinya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana gambaran tingkat kesabaran pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung?”, “Bagaimana gambaran tingkat FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung?”, “Apakah terdapat pengaruh dari kesabaran terhadap FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung?”, dan “Aspek apa saja dari kesabaran yang mempengaruhi FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kesabaran pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh kesabaran terhadap FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung.

4. Untuk mengetahui apa saja aspek kesabaran yang mempengaruhi FoMO (*Fear of Missing Out*) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kausalitas non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2013). Populasi yang dipilih pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berdomisili di Kota Bandung.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling* dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 210 mahasiswa dengan jumlah 65 mahasiswa laki-laki dan 145 mahasiswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, observasi dan studi pustaka. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier berganda.

Pada penelitian ini, untuk mengukur kesabaran menggunakan alat ukur kesabaran dari Yusuf, U (2022) yang terdiri dari 24 item dengan nilai validitas pada setiap item sebesar 0.5 – 0.8 dan reabilitas sebesar 0.93. Sedangkan, untuk mengukur FoMO menggunakan alat ukur *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Przybylski, et al (2013) terdiri dari 10 item dengan nilai *Cronbach's Alpha* antara 0.87 hingga 0.90, kemudian alat ukur tersebut diadaptasi oleh Azmi (2019) yang terdiri dari 8 item valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.807.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Data Kesabaran

Berikut merupakan gambaran tingkat kesabaran pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung:

Tabel 1. Gambaran Variabel Kesabaran

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	8	3.8
Rendah	34	16.2
Tinggi	113	53.8
Sangat Tinggi	55	26.2
Total	210	100.0

Dari tabel di atas, dapat diketahui didapatkan dari hasil pengukuran terhadap variabel kesabaran bahwa sebanyak 113 mahasiswa atau sebesar 53.8% memiliki tingkat kesabaran yang tinggi, kemudian sebanyak 55 mahasiswa atau sebesar 26.2% memiliki tingkat kesabaran yang sangat tinggi, 34 mahasiswa atau 16.2% memiliki tingkat kesabaran yang rendah, dan 8 mahasiswa atau 3.8% memiliki tingkat kesabaran yang sangat rendah. Dapat disimpulkan pada penelitian ini mayoritas responden memiliki tingkat kesabaran yang tinggi. Menunjukkan mahasiswa mampu mengendalikan atau menahan dirinya dari hal-hal yang dapat merugikan dan kuat dalam menghadapi segala permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya, seperti selalu optimis, berani mengambil resiko, tidak banyak mengeluh, tidak putus asa, dan pantang menyerah. Hal tersebut juga sejalan dengan teori kesabaran yang di kemukakan oleh Yusuf (2020) bahwa kesabaran merupakan kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan berbagai pikiran, perasaan, tindakan, serta dapat mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan secara komprehensif dan integratif berlandaskan etika dan moral.

Hasil Data Fear of Missing Out

Berikut merupakan gambaran tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung:

Tabel 2. Gambaran Variabel *Fear of Missing Out*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	81	38.6
Tinggi	129	61.4
Total	210	100.0

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 129 mahasiswa atau sebesar 61.4% memiliki tingkat kategori *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi dan sebanyak 81 mahasiswa atau sebesar 38.9% memiliki tingkat kategori *fear of missing out* (FoMO) yang rendah. Ini menyatakan bahwa mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung merasakan kekhawatiran atau ketakutan akan tertinggal terhadap aktivitas yang tidak melibatkan dirinya yang ditandai dengan ciri memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan media sosialnya untuk mencari tahu kegiatan yang orang lain lakukan atau mencari tahu informasi yang menurutnya dianggap penting. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk. (2019) pada mahasiswa di beberapa perguruan tinggi di Kota Palembang bahwa mahasiswa FoMO dengan tingkatan level tinggi mereka akan merasakan cemas atau gelisah jika tidak terhubung dengan akun media sosialnya walaupun hanya dalam beberapa menit.

Hasil Pengukuran Pengaruh Kesabaran (X) terhadap *Fear of Missing Out* (Y) pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Kota Bandung

Berikut merupakan hasil penelitian mengenai pengaruh kesabaran terhadap FoMO (*fear of missing out*) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil pengujian akan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.733 ^a	.538	.531	3.53892
a. Predictors: (Constant), Tekun, Teguh, Tabah				

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 3 di atas, didapatkan nilai R-Squared sebesar 0.538 artinya bahwa variabel kesabaran (X) dapat mempengaruhi variabel FoMO (Y) sebesar 53.8% dan sisanya sebesar 46.2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Pengaruh Kesabaran terhadap *Fear of Missing Out*

Coefficients ^a					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	40.635	1.533		26.512	.000
Teguh	-.345	.083	-.263	-4.132	.000
Tabah	-.234	.077	-.303	-3.037	.003
Tekun	-.344	.137	-.246	-2.509	.013

a. Dependent Variable: FOMO

Dari pengolahan data diatas, didapatkan rumus persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 40.635 - 0.345X_1 - 0.234X_2 - 0.344X_3$$

Tabel 5. Hasil Tabulasi Silang Kesabaran dan *Fear of Missing Out* (FoMO)

Kategori_FOMO * Kategori_Kesabaran Crosstabulation						
		Kategori_Kesabaran				Total
		Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi	
Kategori_FOMO	Rendah	0 (0.0%)	0 (0.0%)	31 (38.3%)	50 (61.7%)	81 (100.0%)
	Tinggi	8 (6.2%)	34 (26.3%)	82 (63.6%)	5 (3.9%)	129 (100.0%)
Total		8 (3.8%)	34 (16.2%)	113 (53.8%)	55 (26.2%)	210 (100.0%)

Dari tabel di atas, dapat didapatkan hasil uji regresi berganda, nilai dari ketiga aspek-aspek kesabaran, yaitu pada aspek teguh sebesar -0.345, nilai aspek tabah sebesar -0.234, dan nilai aspek tekun sebesar -0.344. Aspek-aspek kesabaran tersebut masing-masing berpengaruh secara signifikansi dan negatif terhadap variabel FoMO (*fear of missing out*) yang menunjukkan bahwa kesabaran mempengaruhi fear of missing out secara terbalik, yang berarti kesabaran dapat menurunkan fear of missing out yang dialami oleh individu.

Mahasiswa yang mengalami kekhawatiran atau ketakutan akan tertinggal informasi yang dianggap penting serta tidak melibatkan dirinya dapat dipengaruhi oleh hal-hal spiritualitas, seperti kesabaran. Sehingga jika mahasiswa memiliki kesabaran yang rendah,

maka tingkat *fear of missing out* akan tinggi, dan jika mahasiswa memiliki kesabaran yang tinggi maka tingkat *fear of missing out* akan rendah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Schnitker (2012) bahwa individu yang sabar mampu membedakan cara merespon yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungannya yang disertai dengan sikap ketenangan dan keberanian, sebaliknya individu yang tidak sabar akan dipenuhi rasa kekhawatiran serta ketakutan-ketakutannya (Yusuf, 2020).

Pada hasil analisis aspek-aspek kesabaran, menunjukkan bahwa aspek tabah memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *fear of missing out* daripada aspek kesabaran lainnya, yaitu sebesar -0.234. Aspek tabah dalam kesabaran menunjukkan bahwa individu yang sabar dapat kuat dalam menghadapi cobaan atau permasalahannya, yang dicirikan dengan adanya daya tahan dalam menghadapi permasalahan, daya juang dalam mengusahakan keinginannya, toleransi terhadap frustrasi, kemampuan untuk belajar dari kegagalan dan kemampuan dalam menerima umpan balik untuk memperbaiki dirinya. Dari hasil analisis yang menunjukkan bahwa aspek tabah memiliki pengaruh yang lebih besar tersebut, maka dapat menurunkan tingkat FoMO yang dialami oleh para mahasiswa pengguna Instagram, yang digambarkan dengan mahasiswa tidak dapat menahan dirinya untuk tidak mengakses media sosial, mengikuti trend terkini, merasa cemas jika tertinggal informasi tertentu yang dianggap penting sehingga selalu mengecek media sosialnya berulang kali dan mengakses media sosialnya dengan durasi yang lama. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Szutta (2020) bahwa daya tahan dan adanya pengendalian diri dapat menunjukkan keberhasilan dalam beradaptasi dengan lingkungannya (Yusuf, 2020).

Dalam tabel 5 pada hasil tabulasi silang kesabaran dengan *fear of missing out*, menunjukkan bahwa sebanyak 82 mahasiswa atau sebesar 63.6% memiliki tingkat kesabaran dan tingkat FoMO yang sama-sama tinggi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa mungkin pada perhitungan aspek-aspek kesabaran terdapat beberapa aspek yang rendah, kemudian FoMO juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, selain kesabaran. Serta dapat disebabkan juga dengan adanya perubahan dinamika psikologi yang terjadi dalam diri individu pada setiap keadaannya (Fujiyanti, N., 2022). Serta dari hasil penelitian ini mungkin dapat dipengaruhi oleh sampel penelitian yang diambil, yang merupakan sampel secara umum yaitu para pengguna Instagram dan tidak dispesifikasikan secara khusus seperti hanya individu yang mengalami FoMO tingkat tinggi, sehingga perhitungan hasil penelitian menjadi memiliki tingkat kesabaran dan tingkat FoMO yang tinggi.

D. Kesimpulan

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

1. Mahasiswa di Kota Bandung menunjukkan tingkat kesabaran yang tinggi dalam penggunaan Instagram.
2. Mahasiswa di Kota Bandung cenderung memiliki tingkat *fear of missing out* (FoMO) yang tinggi dalam penggunaan Instagram.
3. Secara keseluruhan, kesabaran memberikan pengaruh secara negatif sebesar 53.8% terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung.
4. Aspek tabah dalam kesabaran memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa di pengguna Instagram di Koa Bandung dibandingkan aspek-aspek kesabaran lainnya, yaitu sebesar -0.234.

Acknowledge

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan penelitian ini tidak dapat berjalan dengan baik dan lancar. Untuk itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Dr. Umar Yusuf Supriatna, Drs., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing peneliti yang telah meluangkan waktunya, tenaga serta ilmunya dalam membimbing dan mengarahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Dan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkontribusi selama proses penyusunan skripsi

ini, semoga Allah Swt membalas semua kebaikan yang diberikan dan selalu mendapatkan rahmat serta karuniaNya.

Daftar Pustaka

- [1] 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>
- [2] Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). *Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa* (Vol. 3).
- [3] Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>
- [4] Septiani Putri, L., Hikmah Purnama, D., & Idi Universitas Sriwijaya, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap fear of missing out di kota Palembang fear of missing out lifestyle on students in Palembang. In *Jurnal Masyarakat & Budaya* (Vol. 21, Issue 2).
- [5] Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Issue 1).
- [6] Yusuf, U. (2020). Sabar Sebagai Psychological Strength Untuk Mencapai Kesuksesan. In *SIRAJA*.