

## SOSIALISASI FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA *DIGITAL NATIVES* PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Nabila Aulia Rasanty<sup>1</sup>, Salsabila Zain<sup>1</sup>, Annisa Friesty Amalia<sup>1</sup>,  
Uray Maisy Agustine Putri<sup>1</sup>, Audifa Swastriana Putri<sup>1</sup>, Ahmad Rusdi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pusat Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

Email: [18320258@students.uii.ac.id](mailto:18320258@students.uii.ac.id)

---

### ABSTRAK

Sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang dalam era internet dan digital, *digital natives* tidak dapat dipisahkan dari teknologi informasi dan komunikasi, khususnya internet. Hal tersebut membuat *digital natives* selalu terhubung dengan satu sama lain melalui dunia maya. Tingginya tingkat penggunaan media sosial pada *digital natives* menimbulkan kekhawatiran akan dampak yang dihasilkan dari penggunaan media sosial pada generasi ini. Salah satunya adalah perasaan takut dan cemas akan kehilangan momen atau yang dapat disebut dengan FoMO (*Fear of Missing Out*). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman *digital natives* mengenai FoMO. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai fenomena atau perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) melalui presentasi narasumber dan tanya jawab dari setiap peserta. Sasaran dari kegiatan ini adalah *digital natives* yang menggunakan media sosial. Hasil evaluasi kegiatan menggunakan *pretest* dan *post-test* yang dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon, dapat dikatakan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman *digital natives* yang menggunakan media sosial mengenai penyebab, dampak, solusi untuk mencegah, dan cara mengatasi FoMO.

**Kata Kunci** : FoMO, remaja, *digital natives*.

### ABSTRACT

As a generation that grew and developed in the era of internet and digital advances, digital natives cannot be separated from information and communication technology, especially the internet. This keeps digital natives connected to one another through cyberspace. The high level of social media use in digital natives raises concerns about the impact that social media use has on this generation. One of them is feeling afraid and anxious about missing a moment or what we called FoMo (*Fear of Missing Out*). The purpose of these community service activities is to increase the understanding of digital natives about FoMO. The implementation of community service activities is carried out by providing education about the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) through presentations from speakers and also holding questions and answers from each participant. The target of this activity is digital natives who use social media. The results of the evaluation of activities using the pretest and post-test were analyzed using the Wilcoxon test, it can be said that this activity was able to increase the knowledge and understanding of digital natives who use social media about the causes, impact, solutions to prevent and how to overcome FoMO.

**Keywords** : FoMO, teenager, digital natives.

---

## **PENDAHULUAN**

Pada era digital, masyarakat diberi kemudahan dalam mengakses informasi dan menjalin relasi secara *online*. Hal ini menjadikan banyak orang menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial. Akibatnya, muncul fenomena sosial yang disebut FoMO (*Fear of Missing Out*) yang merupakan rasa takut atau cemas yang muncul pada diri seseorang apabila orang lain melakukan kegiatan yang menyenangkan tanpa dirinya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, dalam Sianipar & Kaloeti, 2019).

Berdasarkan penelitian JWT Intelligence pada tahun 2012 (dalam Marlina, 2017) menyebutkan 40% pengguna internet di dunia mengalami *fear of missing out* atau FoMO. Hal ini sesuai dengan sebuah riset yang dilakukan di Singapura dan Amerika yang menunjukkan terdapat 684 partisipan yang mengaku bahwa mereka merasa tertinggal ketika tidak mengecek akun media sosial yang berarti 72% partisipan mengalami FoMO sebagai akibat dari penggunaan media sosial (Prabowo, dkk, 2017). American Psychological Society (dalam Prabowo, dkk, 2017) menjelaskan bahwa sebanyak 54% individu yang mengalami FoMO merasa khawatir jika mendapati teman yang memiliki pengalaman lebih berharga dibandingkan dirinya, sebanyak 60% merasa gelisah ketika dirinya melihat teman yang bersenang-senang tanpa dirinya, dan 63% merasa cemas ketika melewatkan pertemuan yang sebelumnya telah direncanakan bersama. Dengan adanya fenomena ini, masyarakat merasa harus mengikuti topik terkini terus-menerus dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain di media sosial.

Akses kemudahan yang diberikan media sosial juga dapat dijadikan sarana ekspresi diri dan membandingkan pencapaian orang lain lalu menggiring penggunaannya untuk memamerkan sesuatu atau dalam ajaran Islam disebut *riya'*. Kondisi ini memicu rasa iri pada orang lain dan dinilai sebagai bagian dari akhlak tercela dalam Islam (Hadiarni, 2016). Apabila sesuatu yang tidak diinginkan terjadi, seperti kehilangan akses internet atau listrik, penderita FoMO akan merasakan cemas karena tidak dapat terkoneksi dengan orang lain di media sosial. Jika Fenomena FoMO berlangsung terus-menerus, realitas sosial individu akan terganggu, cenderung menarik diri, dan mengalami perubahan moral dan karakter (Adriansyah, dkk, 2017). Menurut Garzberg dan Lieberman (dalam Christina, dkk, 2019) fenomena FoMO juga akan membuat individu menumbuhkan persepsi negatif mengenai dirinya, karena rasa penolakan yang muncul, juga perasaan tidak dilibatkan dalam kegiatan atau aktivitas sosial orang lain dalam hidupnya. Hal seperti ini tentunya akan mengganggu kehidupan sehari-hari individu. FoMO juga dibuktikan memiliki hubungan yang positif dengan munculnya depresi dan tingkat perhatian yang rendah pada individu (Baker, Heather, & Angie, 2016, dalam Christina dkk, 2019).

*Digital natives* merupakan generasi yang memiliki potensi tertinggi untuk mengalami FoMO. *Digital natives* adalah generasi yang lahir ketika teknologi dan sudah berkembang di lingkungan sekitarnya sehingga mereka telah dikondisikan dengan lingkungan yang dipenuhi dengan berbagai teknologi serta menganggap teknologi digital sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupannya (Mardina, 2011). Supratman (2018) melakukan sebuah riset yang menunjukkan bahwa aktivitas tertinggi pengguna media sosial di Indonesia dilakukan oleh kalangan *digital natives* dimana mereka menghabiskan 79% waktu per-hari untuk mengakses internet. Hal tersebut didukung oleh Tapscott (dalam Supratman, 2018) yang menjelaskan bahwa generasi *digital natives* banyak menghabiskan waktu mereka untuk berinteraksi melalui sosial media. Oleh sebab itu, hal tersebut menimbulkan kekhawatiran akan merebaknya fenomena FoMO pada generasi ini.

Sosialisasi mengenai fenomena FoMO beserta solusinya menjadi penting dilakukan kepada *digital natives* di Indonesia mengingat kurangnya pemahaman dari fenomena tersebut yang dapat menyebabkan kemungkinan mereka terkena fenomena FoMO bertambah besar. Di samping itu, *digital natives* yang telah mengalami FoMO namun tidak memiliki pemahaman tentang FoMO juga akan memperburuk dampak yang terjadi. Oleh karena itu, kami melakukan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi terkait topik FoMO (*fear of missing out*) beserta solusinya pada *digital natives* di Indonesia. Hipotesis yang kami ajukan adalah adanya perbedaan pemahaman peserta webinar sebelum diberikan materi dan setelah diberikan materi.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan adalah dengan memberikan edukasi mengenai fenomena atau perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Kegiatan ini menargetkan *digital natives* sebagai partisipan utama pada kegiatan webinar kami, karena fenomena FoMO sendiri sering terjadi dikalangan individu yang aktif menggunakan sosial media di kehidupan sehari-harinya. Selain pemberian materi pengenalan mengenai FoMO, kegiatan ini juga akan memberikan alternatif solusi yang dapat dilakukan sebagai bentuk usaha preventif atau kuratif terhadap kemunculan fenomena FoMO pada individu.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan adalah:

1. Pendaftaran peserta webinar

Kami melakukan pendaftaran peserta dengan membagikan *form google* pada *digital native* di seluruh Indonesia. *Form* pendaftaran dibagikan melalui grup chat dan media sosial seperti *instagram*. Peserta juga diberikan kuesioner berisi 9 item dan 1 isian singkat yang akan dijadikan *pretest* tentang pandangan peserta terhadap fenomena tersebut dan sejauh mana mereka

memahami fenomena tersebut. Item-item tersebut memiliki 5 poin penilaian yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

2. Pelaksanaan sosialisasi

Pemaparan materi diberikan melalui platform *video conference* yaitu *zoom* dengan kapasitas 500 peserta. Tema yang diberikan yaitu FoMO dengan rincian *powerpoint* berupa pengertian, ciri-ciri orang yang mengalami FoMO, dampak, dan cara menyikapi fenomena FoMO. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman peserta terkait fenomena ini, sehingga dapat mengurangi kemungkinan mengalami atau kemungkinan terdampak lebih parah.

3. Tanya jawab dengan pemateri

Pelaksanaan tanya jawab dengan pemateri dilaksanakan setelah materi sosialisasi diberikan. Pertanyaan dapat secara langsung ditanyakan kepada pemateri atau diketik pada kolom *chat* yang tersedia dalam fitur *zoom* tersebut. Kami memberikan waktu kurang lebih 30 menit untuk sesi tanya jawab, dengan kurang lebih 10 penanya yang dipilih secara acak oleh moderator acara.

4. Pemberian kuesioner

Setelah acara berlangsung, peserta webinar diberikan *link post-test* berisi 9 item yang dibuat oleh kami terkait pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan dan 1 isian singkat yang menggambarkan kesan mereka terhadap jalannya acara. Item-item tersebut memiliki 5 poin penilaian yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pemahaman peserta sebelum diberikan materi dan setelah diberikan materi.

5. Analisis data

Data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh akan dilakukan analisis data menggunakan program *SPSS 26,0 for windows*. Data diuji menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui apakah ada perbedaan pemahaman pada peserta sebelum menerima materi dan setelah menerima materi.

## PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan Kegiatan



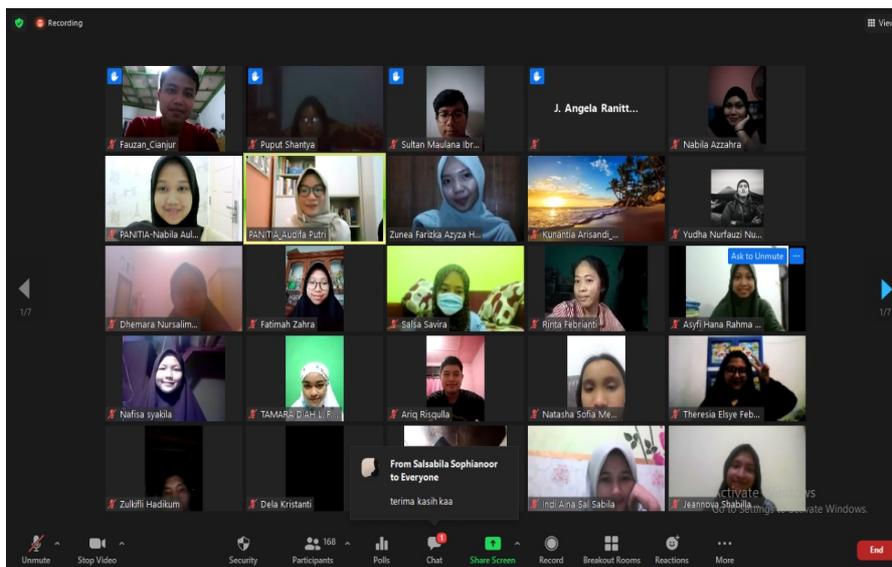
Gambar 1. Poster Acara

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul “FoMO: *It's Your Life You're Missing Out On*” dilaksanakan pada hari Minggu, 1 November 2020, pukul 15.30-17.00 WIB yang diikuti oleh 327 peserta dengan rentang usia 13 hingga 39 tahun yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Penyelenggaraan kegiatan ini menggunakan bantuan jaringan internet melalui aplikasi Zoom. Narasumber yang diundang merupakan seorang kandidat psikolog klinis Universitas Islam Indonesia yang memiliki kompetensi, pengalaman, dan pengetahuan yang memadai berkaitan dengan topik yang diangkat yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna media sosial.

Publikasi awal kegiatan ini dibagikan melalui pesan yang disampaikan di media sosial seperti Instagram, WhatsApp, Telegram, dan Line dengan melampirkan poster yang memuat informasi mengenai pelaksanaan kegiatan. Pada pelaksanaan kegiatan ini, yang bertugas sebagai moderator adalah salah satu tim penyelenggara webinar. Kegiatan dibuka oleh moderator dengan membacakan tata tertib dan daftar riwayat hidup (*Curriculum Vitae*) narasumber. Pemaparan materi dimulai dengan menayangkan sebuah video animasi mengenai FoMO. Kemudian, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber yang meliputi pengertian FoMO, ciri-ciri individu yang mengalami sindrom FoMO, hal-hal yang menjadi penyebab individu mengalami sindrom FoMO, dampak yang ditimbulkan dari sindrom FoMO, dan cara menyikapinya dengan mengutamakan

muhasabah diri sebagai solusi problematika FoMO pada pengguna media sosial serta terdapat sesi tanya jawab di akhir kegiatan.

Kendala yang dihadapi ketika kegiatan ini berlangsung adalah selain pada stabilitas koneksi internet juga berada pada ketertiban peserta dimana terdapat beberapa peserta yang kurang kondusif saat narasumber menyampaikan materi seperti memotong pembicaraan narasumber, berbicara tanpa izin dari moderator atau narasumber, dan mencoret layar ketika materi sedang dipaparkan oleh narasumber, yang mana hal tersebut membuat peserta lain terdistraksi dan merasa terganggu serta menghambat kelancaran kegiatan.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

## 2. Hasil Analisis dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dari evaluasi pembelajaran peserta, diketahui bahwa terdapat perbedaan skor pembelajaran sebelum dan setelah mengikuti kegiatan webinar “FoMO: *It’s Your Life You’re Missing Out On*”.

Tabel 1. Mean *Pretest* dan *Post test*

	Mean	Std. Deviation
Pre-test	29.74	3,479
Post-test	31.00	3.155

Apabila dilihat dari tabel 1 dapat diketahui perbedaan nilai dari kedua tes yang telah dilakukan. Nilai *pretest* yang awalnya memiliki skor 29,74 menjadi 31,00 pada *post-test*. Hal ini membuktikan pemberian edukasi tentang fenomena FoMO dan solusinya pada peserta webinar

merupakan suatu hal yang efektif dilakukan sebagai upaya preventif dan juga kuratif akan terjadinya fenomena FoMO pada peserta.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

<i>Pretest-Posttest</i>	
Z	-6,916 <sup>b</sup>
<i>Asymp. Sig. (2-Tailed)</i>	0,000

Pernyataan diatas juga didukung oleh hasil dari Uji Wilcoxon yang kami lakukan. Ditemukan nilai *p-value* yang didapatkan adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini dapat diartikan kenaikan yang terjadi adalah signifikan, sehingga hipotesis yang berbunyi ada perbedaan antara sebelum diberikan psikoedukasi dan setelah dilakukan kegiatan webinar adalah diterima.

Melalui hasil yang dipaparkan, diharapkan peserta dapat mengimplementasikan pemahaman yang telah diperoleh dari kegiatan webinar pada kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, masing-masing individu dapat meningkatkan *awareness* terhadap fenomena FoMO sehingga mengurangi kemungkinan mengidap FoMO pada *digital natives* di Indonesia. Sedangkan, bagi individu yang merasa telah memiliki FoMO dapat melakukan usaha kuratif yang telah disertakan pada materi webinar. Kedepannya, narasumber kami berencana untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mengaitkan topik ini dengan variabel lainnya yaitu *problematic social media use*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi berupa *web-based seminar* (webinar) dengan judul “FoMO: *It’s Your Life You’re Missing Out On*” efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya *digital natives* yang menggunakan media sosial karena adanya peningkatan mengenai pengetahuan fenomena FoMO seperti pengertian, ciri-ciri orang yang mengalami FoMO, dampak yang dihasilkan, penyebab terjadinya FoMO, solusi untuk mencegah, dan cara mengatasi FoMO.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah. 2017. Pendekatan transpersonal sebagai tindakan preventif “*domino effect*” dari gejala FoMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja milenial. *Psikostudia*, 6(1): 33-40.
- Christina R., Yuniardi M. S., & Prabowo A. 2019. Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of

missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2): 105-117.

Hadiarni, H. 2016. Psikopatologi akibat kecanduan media sosial dan bimbingan konseling islami sebagai alternatif solusi. *Integration and Interconnection of sciences “The Reflection of Islam Kaffah”*, 1(1): 341-356.

Mardina, R. 2011. Potensi digital natives dalam representasi literasi informasi multimedia berbasis web di perguruan tinggi. *Jurnal Pustakawan Indonesia*, 11(1): 5-14.

Marlina, R. D. 2017. Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan internet pada emerging adulthood. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Prabowo, A., Yuniardi, M. S., & Christina, R. 2019. Hubungan tingkat neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2):105-117.

Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C. R. 2013. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4): 1841-1848.

Supratman, L. P. (2018). Penggunaan media sosial oleh digital native. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1): 47-60.