

## **FEAR OF MISSING OUT TREN GAWAI PADA ANAK MUDA DIKOTA TOMOHON KELURAHAN MATANI**

**Anasthasya E. Runtu**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email: 18101124@unima.ac.id

**Tellma M. Tiwa**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : tellmatiwa@unima.ac.id

**Sinta E. J. Kaunang**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : sintakaunang@unima.ac.id

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya *Fear Of Missing Out* Tren Gawai pada anak muda di Kota Tomohon Kelurahan Matani atau dengan istilah lain FoMo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan *probability sampling*, responden anak muda di Kota Tomohon Kelurahan Matani dengan jumlah yang didapatkan sejumlah 65 subjek. Menggunakan uji analisis statistik deskriptif. Hasil dari penelitian yang diperoleh yaitu terdapat adanya *Fear Of Missing Out* terhadap anak muda di Kota Tomohon Kelurahan Matani dengan rata-rata tingkat *Fear Of Missing Out* terhadap anak muda yaitu 62,6769, dengan kategori interpretasi skor variabel *Fear Of Missing Out*. (32-64 : 32 > 49%, 65- 96 : 33 > 51%, terhadap *Fear Of Missing Out*.

**Kata Kunci :** *Fear Of Missing Out*, Gawai, Anak Muda Di Kota Tomohon

**Abstract:** *This study aims to determine the Fear Of Missing Out Trends in Gadgets among young people in Tomohon City, Matani Village or in other terms FoMo. This study used a quantitative method using probability sampling, young respondents in Tomohon City, Matani Village, with a total of 65 subjects. Using descriptive statistical analysis test. The results of the study obtained were that there was a Fear Of Missing Out for young people in Tomohon City, Matani Village with an average level of Fear Of Missing Out for young people, namely 62.6769, with the category interpretation score of the Fear Of Missing Out variable. (32-64 : 32 > 49%, 65-96 : 33 > 51%, towards Fear Of Missing Out..*

**Keyword :** *Fear Of Missing Out, Gadgets, Young People In Tomohon City*

## PENDAHULUAN

*Fear Of Missing Out* atau disebut dengan *FoMo* merupakan rasa takut yang muncul dalam individu, bila orang lain bersenang-senang tanpa kehadirannya (Przybylski, Murayana, DeHaan & Gladewell, 2013). Definisi lain menyebutkan *FoMo* sebagai kecemasan konstan (tidak berubah) akan tertinggalnya atau kehilangan sesuatu yang berharga.

Dampak buruk dari *FoMo* sendiri ada banyak yang ditimbulkan dari fenomena *FoMo* dan mayoritas berdampak negative untuk kesehatan mental, dari tanda-tanda mulai terkena *FoMo* juga lumayan beragam, salah satunya bisa dilihat dari kebiasaan seseorang dalam menghabiskan waktu selama berjam-jam didepan layar *smartphone* atau gadget, perasaan takut, cemas dan khawatir yang muncul tersebut membuat seseorang tidak mampu untuk menguasai lingkungan, menjalin relasi positif dengan orang lain, dan melakukan penerimaan terhadap dirinya (Beyens, Forison & Eggemont, 2016).

Dalam kamus *Oxford FoMo* didefinisikan sebagai kecemasan akan adanya peristiwa menarik yang terjadi di tempat lain, di mana kecemasan ini terstimulasi oleh hal-hal yang ditulis di dalam media sosial seseorang. *FoMo* merupakan bentuk perkembangan kecemasan sosial baru yang muncul karena perkembangan media sosial (JWT Intelligence, 2013).

Ada berbagai macam faktor penyebab dari *Fear Of Missing Out* antara lain *Competence* (Kompetensi). *Competence* dimaknai sebagai kebutuhan untuk mampu mengatur diri dan berinteraksi dengan lingkungan

secara efektif. Penting untuk mengeksplorasi dan memanipulasi lingkungan sehingga dapat menghadapi hal-hal yang menantang.

*Relatedness* (Keterkaitan dengan orang lain) Kebutuhan individu untuk dipahami, diapresiasi, memiliki ikatan, berhubungan, dan saling peduli dengan orang lain, *Autonomy* (Otonomi) Kepuasan *autonomy* seseorang juga bisa dipenuhi saat bergantung pada orang lain maupun memenuhi permintaan orang lain (Soenens et al dalam Broeck dkk, 2010). *Fear Of Missing Out* disebabkan oleh rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis pada *autonomy* dan *relatedness* di dalam kehidupan nyata yang menyebabkan individu menggunakan dunia maya (internet) untuk mempermudah dalam berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan kompetensi sosial individu serta menjadi kesempatan untuk lebih mendalami lingkungan sosial individu.

Secara khusus *FoMo* memiliki beberapa ciri khusus menurut Przybylski dkk yaitu, individu selalu mewajibkan diri untuk mengecek media sosial. Seorang yang *Fear Of Missing Out* memiliki rutinitas untuk melihat media sosial milik rekan lain. Ia merasa harus selalu up to date dengan apa yang sedang diperbincangkan, apa yang dilakukan, dan apa yang dipublikasikan di media sosial oleh *user* lainnya. Misalnya, mereka memiliki rasa takut yang berlebihan apabila dikatakan sebagai *kudet* (kurang update). Juga, mereka akan menderita jika status media sosialnya sepi dari pengunjung, sedikitnya jumlah like dan komentar.

*Gadget* menurut KKBI adalah piranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis; gawai. Gadget merupakan teknologi (Alat) yang dibuat agar memiliki fungsi lebih baik, komplit dan praktis. Pengertian Gadget menurut Merriam Webster (2010) yaitu “*an often small mechanical or electronic device with practical use but often thought of as a novelty*”. Yang artinya adalah sebuah perangkat mekanik atau elektronik dengan penggunaan praktis tetapi sering diketahui sebagai hal baru. Selain itu, dewasa ini gadget lebih merupakan suatu media (alat) yang dipakai sebagai alat komunikasi modern. Gadget adalah suatu benda atau barang yang diciptakan khusus di era yang serba maju ini dengan tujuan untuk membantu segala sesuatu menjadi mudah dan praktis dibandingkan teknologi-teknologi sebelumnya.

Adapun faktor yang memengaruhi penggunaan gadget yaitu, Kontrol diri yang rendah, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan, tingkat *sensation seeking* yang tinggi. *Sensation seeking* atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, dan sensasi-sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial dan faktor situasional faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan gadget sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman.

Anak muda adalah usia dimana seseorang masih belajar dalam mengembangkan dirinya. Faktor lingkungan yang jadi tantangan bagi mereka dalam mengeksplor dirinya. Erikson menyatakan bahwa pertumbuhan manusia berjalan sesuai prinsip epigenetik yang menyatakan bahwa kepribadian manusia berjalan menurut delapan tahap dan makalah Erikson yang disatukan Stephen Schlein dalam *A Way of Looking at Things* (Erikson, 2010). Teori Erik Erikson tentang perkembangan manusia dikenal dengan teori perkembangan psiko-sosial. Teori perkembangan psikososial ini adalah salah satu teori kepribadian terbaik dalam psikologi. Menurut Erikson perkembangan psikososial dihasilkan dari interaksi antara proses-proses maturasional atau kebutuhan biologis dengan tuntutan masyarakat dan kekuatan-kekuatan sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Manusia memerlukan adanya interaksi dan saling ketergantungan dengan orang lain dalam menjalankan aktivitas kehidupannya. Oleh sebab itu interaksi yang dilakukan manusia untuk bertahan hidup ialah melalui komunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung. *FoMo* cenderung mengarahkan seseorang akan perasaan cemas terhadap teman-temannya yang lebih bisa untuk melakukan sesuatu, mengetahui akan hal baru atau memiliki benda-benda lebih banyak dibandingkan dengan dirinya. Seiring perkembangan media sosial saat ini menyebabkan *FoMo* menjadi lebih meningkat (JWT Intelligence, 2012).

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Kasiram (2009) Penelitian kuantitatif dapat didefinisikan sebagai suatu proses menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis keterangan tentang apa yang ingin diketahui. Populasi dari penelitian ini adalah anak muda yang ada di Kota Tomohon, Matani Sulawesi Utara yang berjumlah 323 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Probability sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan/ peluang yang sama untuk setiap anggota atau unsur populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono 2012:92). Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan model *google formulir*.

Dalam upaya mencari pengaruh tingkat *Fear Of Missing Out Tren Gawai Pada Anak Muda di Kota Tomohon*, maka digunakan uji Analisis Statistik Deskriptif. Analisis statistik deskriptif merupakan teknik analisa data untuk menjelaskan data secara umum atau generalisasi, dengan menghitung nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi (*standard deviation*) (Sugiyono, 2017:147). Maka untuk kepentingan analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan computer dengan program *SPSS 26. For windows*. Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui apakah adanya *Fear Of Missing Out* atau *FoMo Tren Gawai Pada Anak Muda yang ada di Kota Tomohon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan angket dalam bentuk *google form* yang melibatkan 65 orang sebagai responden yaitu anak-anak muda dengan rentan usia 17 – 25 Tahun yang berdomisili di Kelurahan Matani Kota Tomohon.

Tabel 1. Statistik Deskriptif skor *FoMo Tren Gawai pada Anak Muda di Kota Tomohon*

|                |         |              |
|----------------|---------|--------------|
| N              | Valid   | 65           |
|                | Missing | 0            |
| Mean           |         | 62.6769      |
| Median         |         | 65.0000      |
| Std. Deviation |         | 11.8441<br>8 |
| Variance       |         | 140.285      |
| Minimum        |         | 35.00        |
| Maximum        |         | 86.00        |

Dari tabel 1 dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah objek penelitian yaitu 65 orang atau sampel dengan memiliki skor *FearOf Missing Out* atau *FoMo* 35 dan sedangkan skor tertinggi 86. Adapun *mean* (rata-rata) untuk tingkat *FoMo* adalah 62,6769. Sedangkan median (nilai tengah), nilai yang sering muncul yaitu 65.

Dan untuk R.tabel 0,206 menggambarkan tingkat validitas dari keseluruhan anggota responden berjumlah 65 orang dengan jumlah standar deviasi 11.84 %, kesimpulan dari data yang digunakan dinyatakan valid. Kemudian dari Uji reliabilitas menurut tabel dibawa dapat dikatakan reliabel dengan *cronbach alpha* 0,897.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| 0.897            | 0.903  | 32         |

Penelitian ini mendapati adanya *Fear Of Missing Out* pada anak muda di kota tomohon kelurahan matani terhadap *gadget* atau gawai. Dengan *subject* yang diperoleh sejumlah 65 dengan memiliki rentan usia yang berbeda-beda. Penelitian ini didukung oleh berbagai peneliti yang pernah mengangkat teori mengenai *fear of missing out* kemudian dari berbagai peneliti terdapat hal yang positif maupun negatif.

Ada beberapa dampak yang ditimbulkan dari fenomena *FoMo* dan mayoritas berdampak negatif untuk kesehatan mental yaitu dapat mempengaruhi kesehatan mental, Rasa ketakutan ini akan membuat seseorang cepat merasa lelah kurang konsentrasi dan insomnia atau sulit untuk tidur sesuai kebutuhan, membawa dampak buruk pada hubungan sosial, tidak hanya membawa dampak buruk untuk kesehatan, fenomena *FoMo* juga mampu mempengaruhi hubungan sosial seseorang. Dalam era anak muda kalangan sekarang, *gadget* adalah suatu alat bantu anak muda untuk berinteraksi satu sama lain, *gadget* banyak kegunaan sampai- sampai kita dipergunakan untuk selebihnya serba gampang contohnya; pesan makanan

tanpa bersusah payah dibandingkan dengan teknologi yang sebelumnya.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget* sekarang ini yaitu, *self esteem* yang rendah, dimana *self esteem* itu sendiri adalah evaluasi diri terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia, faktor situasional yang terdiri dari faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *gadget* sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Selain itu juga dari dampak positif dalam *gadget* tentunya mempermudah berinteraksi satu sama lain lewat media sosial, mempersingkat jarak dan waktu.

Dapat dipahami bahwa sebenarnya banyak hal baik anak muda dalam penggunaan *gadget*, tapi dipergunakan dengan sebaiknya tanpa beberapa dampak yang timbul diatas. Keinginan untuk *up to date* merupakan suatu hal yang sulit untuk generasi muda tidak lakukan, beginilah generasi-generasi jaman ke jaman, tahun ke tahun yang akan dimanjakan dengan berbagai macam hal yang berbau teknologi yang sudah berkembang pesat.

Ketika generasi anak muda di kota tomohon dapat mengontrol diri dengan sebaik-baiknya maka dalam hal ini bisa kemungkinan untuk tidak terbawa-bawa dalam suasana *gadget* melainkan kita dapat mengatur diri baik secara emosional, dan sikap yang timbul dalam diri. Hal ini nanti dengan sendirinya bisa terbiasa dengan seiring berjalannya waktu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa dalam penelitian

tentang *Fear of Missing Out* Anak Muda yang ada di Kota Tomohon khususnya yang ada di Kelurahan Matani dengan *subject* 65 orang tergolong pada tingkat rata-rata dengan jumlah Rata-rata skala statistik 62.676 sehingga dapat disimpulkan bahwa Anak Muda yang ada di Kota Tomohon Khususnya yang ada di Kelurahan Matani memiliki tingkat *Fear of Missing Out* pada kategori sedang dengan jumlah persentase 51%

#### DAFTAR PUSTAKA

- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in human behavior*, 64, 1-8
- Erikson, E. H. (2010). *Childhood and Society*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Cet. I.
- Juliadi. (2018). *Penyebab Penggunaan Gadget Pada Remaja*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. FKIP Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Riau Kepulauan Batam.
- JWT Intelligence. (2012, Maret 7). *JWT: Fear Of Missing Out (FOMO)*. Retrieved Maret 4, 2017, by slideshare: <https://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>.
- Kasiram, Moh (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. UIN Maliki Press.
- Merriam-Webster, Appl Copyright 2010-2016 stanfycorp, version 2.0  
Oxford Dictionary. *Oxford Dictionaries Online*
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of occupational and organizational psychology*, 83(4), 981-1002.