

FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA BROKEN HOME DI KABUPATEN MINAHASA TENGGARA

Stifani Walangitan

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : stifaniwalangitan@gmail.com

Tellma M. Tiwa

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

Marsael M. Sengkey

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Fear of Missing Out* pada remaja *broken home* di Desa Basaan Dua Kecamatan Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang yang merupakan remaja *broken home* di Desa Basaan Dua Kecamatan Ratatotok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* dengan salah satu penyebabnya yaitu *broken home* yang dialaminya. Aspek *Fear of Missing Out* yang ditemukan pada subjek, yaitu (1) kebutuhan psikologis *relatedness* tidak terpenuhi, (2) kebutuhan psikologis *self* tidak terpenuhi dan (3) takut kehilangan informasi terbaru yang ada di internet, sehingga menjadikan subjek selalu berusaha mendapatkan perhatian dari orang tuanya, ingin merasa dihargai sehingga berusaha mengetahui *tranding topic* dan membandingkan kehidupannya dengan orang lain di media sosial. Dampak yang terjadi akibat kurangnya perhatian dari orang tua serta sikap acuh yang menjadikan subjek menganggap temannya lebih mengerti dari pada orangtuanya.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Remaja, *Broken Home*

Abstract: *This study aims to determine the Fear of Missing Out on broken home adolescent in the village of Basaan Dua Sub-district of Ratatotok. This study uses a qualitative approach. The subjects in this study amounted to one person who was a broken home adolescent in the village of Basaan Dua Sub-district of Ratatotok. The result of this study indicate that the subject has a tendency to be afraid of missing out which is found in the subject, that is: (1)The Psychological needs of relatedness are not met, (2) The Psychological needs of self are not met and (3) The fear of losing new information on internet, so that the subject always tries to get attention from his parents, want to feel appreciated so he tries to find out trending topics and compares his life with other people on social media. The impact that occurs due to lack of attention from parents and indifference tha makes the subject think his friend understands more than his parents.*

Keywords: *Fear of Missing Out*, Adolescent, *Broken Home*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa-masa yang sangat penting karena pada masa remaja seseorang akan banyak belajar dan menemukan hal-hal baru yang tidak didapatkan saat masa kanak-kanak baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggalnya. Davis menyatakan bahwa remaja berkembang sesuai dengan yang di harapkan oleh lingkungan budayanya (Sarwono, 2013). Kepribadian remaja dibentuk oleh gagasan, kepercayaan, nilai-nilai, dan norma yang di ajarkan kepada remaja oleh lingkungan budayanya (Indriyani, 2020).

Pada tugas perkembangan remaja, remaja diharapkan dapat menerima perubahan fisik yang akan di alaminya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang dianggap penting, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok, menemukan model yang di jadikan identitas pribadinya, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, memperkuat *self controlling* dan meninggalkan sikap atau perilaku anak-anak.

Dua faktor yang memiliki peran krusial dalam membentuk identitas remaja adalah eksplorasi dan komitmen. Eksplorasi identitas merujuk pada aktivitas intelektual dan perilaku yang terjadi pada tahap akhir masa remaja (Archer, 1989). Eksplorasi ini merupakan upaya aktif remaja untuk mengeksplorasi dan memahami isu-isu yang berkaitan dengan pekerjaan, agama, dan politik, dengan tujuan akhir mencapai keputusan yang matang.

Sebagaimana kita tahu, masa remaja adalah periode di mana individu sedang mencari jati diri, bereksperimen dengan hal-hal baru yang menarik minat

mereka. Oleh karena itu, fase ini memiliki signifikansi yang besar, karena mengindikasikan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dalam proses ini, remaja cenderung mengalami banyak perubahan dan pengalaman, dan mereka sangat membutuhkan dukungan dari keluarga, terutama orang tua. Dukungan ini penting agar mereka merasa diperhatikan dan dicintai selama tahap perkembangan ini.

Santrock berpendapat bahwa proses menuju kedewasaan bukanlah hal yang mudah (Santrock, 2016). Meskipun begitu, ia menekankan bahwa remaja seharusnya tidak hanya dianggap sebagai periode pemberontakan, krisis, penyakit, atau sikap pembangkang semata. Cara yang lebih akurat untuk memahami remaja adalah sebagai tahap di mana mereka melakukan evaluasi, mengambil keputusan, berkomitmen, dan mencari tempat di dunia ini.

Ketika melihat masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja saat ini, sebagian besar berasal dari faktor-faktor di luar diri mereka. Oleh karena itu, apa yang benar-benar dibutuhkan oleh remaja adalah kesempatan untuk mengakses berbagai peluang yang ada dan mendapatkan dukungan yang berkelanjutan dari orang dewasa yang peduli terhadap mereka.

Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akibat hilangnya dukungan dari keluarga dan perhatian dari keluarga karena konflik orang tua yang berujung pada perceraian maka hal ini akan menimbulkan dampak bagi anak yang menjadi korban dari perpisahan kedua orang tuanya.

Perceraian merupakan pengalaman traumatis bagi anak-anak, yang dapat menimbulkan penderitaan yang mendalam. Mereka menghadapi tekanan signifikan dalam konteks rumah yang tidak harmonis dan

perubahan lingkungan yang perlu disesuaikan akibat kehilangan sosok ayah dan ibu (Gunarsa, 2002).

Dalam situasi ini, anak-anak harus beradaptasi dengan lingkungan yang berubah akibat perceraian orang tua mereka. Proses penyesuaian ini bisa memberikan tekanan psikologis pada anak, membuat mereka merasa tidak aman. Selain itu, mereka mungkin dihadapkan pada pandangan negatif dari masyarakat, bahkan mengalami diskriminasi sosial dari lingkungan sekitar. Hal ini berdampak pada rasa percaya diri yang rendah dan perasaan bahwa mereka berbeda dari yang lain.

Tahap sekolah merupakan masa di mana anak-anak memiliki kekhawatiran seperti takut diejek, takut dihakimi, takut kehilangan hal-hal yang mereka miliki, khawatir akan penyakit, dan takut akan gagal dalam prestasi sekolah. Meskipun pada umumnya anak-anak pada masa ini memiliki motivasi tinggi terhadap pencapaian dan kerja sama dengan teman-teman mereka, rasa ketidakamanan yang mereka rasakan dapat mengakibatkan tumbuhnya perasaan rendah diri terhadap kemampuan dan posisi mereka.

Dalam konteks ini, perceraian bisa berdampak negatif pada perkembangan emosional dan psikologis anak-anak, dengan potensi mengganggu perasaan mereka tentang identitas dan kepercayaan diri.

Remaja merupakan fase transisi di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada periode ini, terdapat berbagai konsep berpikir yang menjadi fokus, termasuk dorongan untuk mendapatkan penghargaan atau perhatian dari orang lain, yang disebut sebagai keinginan untuk dihargai. Ini juga berlaku bagi remaja yang berasal dari keluarga broken home, yang memiliki latar belakang yang berbeda dari remaja yang orang tuanya masih bersama dan tinggal

bersama. Oleh karena itu, mereka berharap untuk diperlakukan dengan cara yang sama seperti remaja lainnya, tanpa perbedaan, dan ingin dianggap sejajar dengan teman-teman sebayanya.

Dalam konteks ini, timbul apa yang disebut sebagai "fear of missing out" (FoMO), yaitu kecemasan sosial yang muncul dari perkembangan teknologi, informasi, dan dominasi media sosial. Saat ini, internet memungkinkan individu untuk mendapatkan berbagai jenis informasi, termasuk informasi sosial, dan tetap terhubung dengan lingkungan sosial tanpa harus berinteraksi langsung (Abel dkk, 2016).

FoMO adalah rasa cemas atau khawatir bahwa seseorang akan melewatkan suatu pengalaman yang menarik atau penting yang dialami oleh orang lain, terutama melalui platform media sosial. Hal ini bisa terjadi karena kemampuan teknologi yang memungkinkan orang untuk melihat aktivitas dan pengalaman teman-teman mereka dengan sangat mudah. FoMO bisa membuat seseorang merasa tertinggal atau merasa tidak terhubung dengan teman-teman sebayanya, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kecemasan sosial dan perasaan tidak dihargai.

Kecemasan sosial dan FoMO adalah fenomena yang dapat sangat memengaruhi remaja, terutama karena mereka mencari pengakuan, penghargaan, dan penerimaan dari lingkungan sekitar mereka, serta karena lingkungan digital yang semakin dominan dalam kehidupan sehari-hari.

FoMO merupakan dorongan psikologis yang mendorong seseorang untuk merasa secara emosional terhubung, terlibat, dan ikut serta dalam interaksi dan pengalaman yang dianggap signifikan oleh individu lain.

Sudah ada penelitian yang menemukan bahwa tidak terdapat

hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan *fear of missing out* (Kolinug & Prasetya, 2021)

Fomo telah diteliti secara mendalam dan dipublikasikan di jurnal *Compters in Human Behavior* pada 2013 lalu, dari hasil penelitian yang dilakukan pada saat itu menunjukkan bahwa usia 30 tahun memiliki kecenderungan tertinggi mengalami Fomo, selain itu perempuan disebutkan lebih banyak mengalami kecenderungan Fomo dibandingkan dengan laki-laki. Hasil survey yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (*Australian psychological society*) atau disingkat APS menunjukkan bahwa prevalensi FoMO pada remaja adalah 50% sedangkan pada dewasa adalah 25. Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja secara signifikan lebih besar berkemungkinan mengalami FoMO dibandingkan dewasa.

Ada juga hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak yang terjadi pada remaja korban perceraian adalah remaja merasa tidak mendapatkan dukungan dari keluarga dan salah satu adalah FoMO (Makawekes dkk, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan studi kasus yang merupakan penelitian yang memperhatikan masalah dan fokus penelitian, dimana fokus memberikan batasan pada suatu studi dan batasan dalam pengumpulan data, sehingga dengan batasan ini peneliti akan lebih fokus dalam memahami masalah-masalah yang menjadi tujuan penelitian. Subjek dalam penelitian ini merupakan korban *broken home* dengan usia 18 tahun yang termasuk dalam kategori remaja akhir.

Selanjutnya teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Triangulasi sumber digunakan peneliti dalam menguji kredibilitas penelitian dengan cara mencari data ataupun informasi dari berbagai sumber lalu melakukan pengecekan dengan data yang diperoleh yakni data yang telah didapatkan dari berbagai sumber seperti hasil temuan, arsip, dan dokumen lainnya. Selanjutnya, informasi tersebut diminta dari sumber lain yang masih terhubung satu sama lain. Pemanfaatan teknik triangulasi ini dilakukan untuk mendapatkan jawaban yang lebih jelas atau valid. Teknik triangulasi dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data sebagai sumber, dimana peneliti mewawancarai informan sebagai *Significant Other Pearson (SOP)* yang merupakan orang terdekat subjek penelitian dengan jumlah satu orang informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil observasi menunjukkan subjek merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Subjek merupakan korban *broken home* karena ibunya telah meninggal dunia sejak subjek masih berumur 12 tahun. Setelah ibu kandungnya meninggal, ayahnya kembali menikah dengan wanita lain yang menggantikan posisi ibunya, akan tetapi ibu tirinya juga meninggal dan ayahnya kembali menikah dengan wanita yang telah menjadi sosok pengganti ibu saat ini setelah dua kali ditinggalkan sosok ibu sebelumnya. Setelah pernikahan ke tiga ayahnya, subjek menjadi kurang dekat dengan sosok ayah dikarenakan sang ayah sibuk bekerja dan karena telah dua kali ditinggalkan istri sehingga ayah lebih

perhatian dengan ibu tirinya dari pada subjek. Diketahui juga ibu tirinya saat ini kurang perhatian kepada subjek karena memiliki anak juga dari pernikahan sebelumnya. Kakak dari subjekpun telah menikah sehingga subjek saat ini tinggal bersama ayah dan ibu tiri subjek. Setelah lulus SMA tahun 2022, subjek tidak melanjutkan pendidikan ke tingkat Universitas. Subjek merupakan pribadi yang mandiri dengan melakukan pekerjaan kasar walaupun dengan penghasilan yang tidak tetap untuk mendapatkan uang.

Subjek dikenal sebagai sosok yang ramah serta mudah bergaul, dibuktikan dengan banyaknya teman yang bukan seumuran saja namun sampai orang tua maupun anak-anak. Subjek juga merupakan pribadi yang baik dalam hal bersosialisasi karena cepat akrab dengan orang dan nyambung ketika diajak bercerita.

Kemudian data hasil wawancara menunjukkan:

Kebutuhan Psikologis *Relatedness* yang tidak terpenuhi

Diketahui subjek tinggal bersama dengan ayah dan ibu tirinya walaupun ibu tiri subjek terkesan kurang perhatian kepada subjek dikarenakan ayah subjek menikah dengan ibu tiri ketika subjek berumur 15 tahun yang artinya telah cukup mengerti akan banyak hal tentang apa yang ia lakukan, serta sikap ayah subjek yang semakin dingin setelah menikah, akan tetapi subjek menganggap orang tuanya saat ini merupakan orang terpenting karena masih menjaga subjek meskipun ibu kandungnya telah meninggal.

“Biar kita pe mama so nda ada, kong kita pe papa so kaweng ulang mar tetap dorang penting skali for kita. Biar kadang skali kita pe mama yang skarang bacirita deng kita, mar skarang dia kita pe mama. Papa biar rupa so kadang kase

depe perhatian pa kita mar tetap itu kita pe orang tua” (YL.W1/Ia).

Subjek selalu berusaha untuk berkomunikasi dengan orang tuanya secara terbuka walaupun orang tuanya jarang mengajak subjek untuk berkomunikasi dan walaupun tinggal dalam satu rumah.

“Biasanya kalo papa pulang kerja, kita ja coba bacirita deng papa. Jadi biasanya kalo papa pulang kerja kita so cari dulu tu brita bola di *facebook* kong kita ja se tunjung supaya papa mo lia kong tapancing tu cirita karna tape papa suka bola. Kalo pa mama lengkali cuma ja chat di *messenger* kalo rupa kita mo kaluar bagitu, kage kita pe papa ba tanya kita da kamana dia mo bilang akang” (YL.W1/Ib).

Walaupun orang tua subjek jarang berbicara dengan subjek, subjek tetap merasa bahwa masih membutuhkan mereka.

“Biar dorang kadang bacirita deng kita, mungkin karna kita so basar jadi dorang so ba malo, tetap kita masih butuh pa dorang pa kita pe hidup. Jadi lengkali kalo rupa kita mo minta doi ato apa kita kita cuma ja *chat* karna malo mo bilang langsung” (YL.W1/Ic).

Apabila orang tua subjek tidak membalas chat dari subjek, maka subjek akan mengecek media sosial orang tuanya untuk mengetahui apa yang sedang mereka lakukan.

“Biasa kalo kita ja perlu apa-apa cuma ja *chat* to, jadi kalo dorang nda ja balas kita mo cek dorang aktif ato nda, ato rupa da aktif terakhir kapan” (YL.W1/Id).

Subjek selalu berusaha membangun hubungan yang harmonis dengan ayahnya.

“Kita brapa kali ja coba supaya kita pe papa pe sikap pa kita mo tarubah sama deng dulu deng nda mo cuek-cuek pa kita trus, jadi kita amper salalu ja *story* kita deng papa pe foto pas kita

masih SD sapa tau jo papa mo lia ta pe *story* kong mo jadi sama dulu” (YL.W1/Ie).

Kebutuhan Psikologis *Self* (diri sendiri) yang Tidak Terpenuhi

Subjek kadang merasa iri dengan teman-teman seusianya yang masih bisa mengeluh kepada ibu mereka.

“Kadang kita ja iri pa tamang laeng tu boleh mengeluh kalo dorang saki ato apa bagitu, mar salah-salah kita pe mama so nda ada, kong mama skarang kita ja malo mengeluh akang” (YL.W2/IIa).

Subjek terkadang merasa iri dengan teman-teman semurannya yang sangat disayangi oleh orang tua mereka.

“Banyak kali kita jaba kepo tape tamang-tamang pe beranda *facebook* kong ja lia-lia dorang sampe so basar masih dekat skali deng dorang pe mama deng papa, baba kumpul keluarga kong jaba foto sama-sama deng banyak ja baba komen kata-kata positif, yah kalo kita kasiang nda” (YL.W2/IIb).

Subjek kadang merasa tidak berguna karena orang tuanya jarang bercerita dengannya serta mengabaikan komunikasi secara langsung yang sering di bangun oleh subjek.

“Kalo rupa kita ja pancing bacirita pa papa, ato pa mama dorang kadang skali ja respon, kalopun ada cuma seadanya dorang mo bicara, rupa kita ini so nda berguna di keluarga, lengkali kita cuma ja tuangkan kita pe kecewa di status ato pa tamang dekat kita ja ba curhat di *facebook* ato *Whatsapp*” (YL.W2/IIc).

Subjek sering mendengarkan kedua orang tuanya bertengkar dan subjek selalu merasa bahwa pertengkar tersebut karena dirinya.

“Tiap kita mo minta doi tetap dorang dua mo bakalae. Rupa kita pe mama tiri ini nda suka kita pe papa mo kase doi pa kita, jadi kita ja pantau trus

mama pe status, kage jo dia so status akang pa kita” (YL.W2/IIId).

Subjek merasa senang jika sedang bersama dengan teman-temannya karena subjek merasa bahwa hanya teman-temannya yang memahami perasaannya.

“Kalo rupa skarang kita nda kerja kita suka skali ja baba kumpul deng tamang-tamang karena cuma dorang yang mangarti pa kita” (YL.W2/IIe).

Takut Kehilangan Terhadap Informasi Terbaru Yang Ada Di Internet

Subjek merupakan pengguna internet yang aktif. Hal yang biasa dilakukan subjek ketika membuka internet adalah mencari *tranding topic* terbaru serta informasi-informasi terbaru mengenai bola kaki dan permainan *online*.

“Kita kalo ja buka internet ja lia *tranding topic*, ato brita bola rupa skarang musim-musim bola, deng jalia tape permainan *online* kalo ada turnamen ato nda” (YL.W2/IIIb).

Subjek merasa harus mengetahui terlebih dahulu tentang hal-hal yang biasa dibahas ketika bersama dengan teman-temanya.

“Kita deng tamang-tamang biasa ja bakumpul sore bagitu to kak, pasti kwa mo babacirita tu info-info baru tentang torang pe *game* ato bola karna tape tamang samua amper samua laki-laki. Jadi kalo somo bakumpul kita mo buka internet dulu mo cari tau supaya kalo mo baba cirita kita so tau kong dorang nda mo sosere akang deng mo bilang ketinggalan” (YL.W2/IIIc).

Subjek merasa iri jika teman-temannya sudah pernah pergi ke tempat wisata yang sedang tren sedangkan dirinya belum.

“Kalo ja lia tamang-tamang ja bacirita so pernah pigi di tampa-tampa wisata tu da tren-tren di internet

skarang, kita ja iri kong ja bacirita sandiri dalam hati ‘kurang kita sto tu blum pernah kasana, ketinggalan lagi kita ini’ rupa bagitu no, deng kita musti mo ba posting le kalo kita jakeluar sandiri supaya dorang ja lia kita pe beranda so pernah ka tanpa tu dorang blum pernah pigi” (YL.W2/III d).

Subjek sering merasa iri dengan postingan orang lain yang sering muncul pada berandanya.

“Tamang-tamang di *facebook* ato Instagram pa kita banyak skali ja ba posting balibur, kita salalu ja bapikir enak skali dorang pe hidop, coba kalo kita rupa dorang kang” (YL.W2/III e).

Subjek merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang dilakukan teman-temannya.

“Kalo tamang-tamang ja bakumpul kong nda ada kita, kita mo cari tau apa dorang ja bekeng, pokoknya mo cek-cek kalo dorang pe *story* deng daba posting apa, kalo boleh kita mo menyusul le supaya nd ketinggalan” (YL.W2/III f).

Subjek tidak mau dianggap tidak *update* dalam hal apapun.

“Kalo kita pe tamang-tamang jabacirita apapun kong kita nintau, kita mo cari babadiam di internet apa itu kong pas dorang sementara babacirita kong kao so dapa kita mo basambung deng dorang pe cirita” (YL.W2/III g).

Tahapan perkembangan remaja dibedakan menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. Remaja akhir cenderung memiliki ketidakstabilan dalam hubungan percintaan, keluarga, pekerjaan, dan juga pendidikan yang berada pada usia 18-22 tahun. Ketidakstabilan yang cenderung dimiliki oleh remaja akhir membuat remaja sangat membutuhkan keluarga sebagai pendamping untuknya dalam menjalani hidup, untuk mendukung kehidupan sosial serta ekonominya.

Peran orang tua dalam mendampingi kehidupan anak merupakan kewajiban. Hal ini karena orang tua diwajibkan untuk memberikan perhatian, dukungan sosial yang baik, dan memberikan kehidupan yang nyaman bagi anak agar supaya anak tetap merasa bahwa mereka kelak harus menjadi pribadi yang baik dan contoh yang baik di lingkungan mereka karena contoh yang baik dari orang tua. Dalam beberapa kondisi, anak atau remaja tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua mereka karena beberapa masalah yang terjadi dalam keluarganya salah satunya *broken home*. *Broken home* yang terjadi dalam keluarga seorang anak tentunya memiliki dampak bagi anak itu sendiri terutama pada anak yang telah berusia 18-22 tahun dan telah masuk pada kategori remaja akhir.

Remaja dalam penelitian ini merupakan anak yang menjadi korban dari keluarga yang *broken home*. Masalah yang terjadi dalam keluarganya bukan karena keinginan dari kedua orangtuanya yang mengakibatkan anak ini merasakan keluarga yang *broken home*, melainkan karena orang tuanya berpisah sebab ibunya meninggal dunia dan bukan karena perpisahan yang disengaja seperti perselingkuhan atau perceraian. Data yang diperoleh lewat kegiatan pelaksanaan penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki rasa takut terhadap beberapa hal yang diimajinasikan oleh subjek sendiri seperti rasa takut akan kehilangan orang tuanya lagi (nantinya ayah atau ibunya yang sekarang meninggal), dikucilkan teman-temannya, sehingga subjek kadang merasa tidak berharga. Subjek pun memiliki ibu tiri yang lebih menyayangi anak kandung dari pada dirinya, tidak memperlakukan subjek

seperti anak kandung sendiri, dan sesekali mengadu domba subjek dengan sang ayah walaupun yang mencari nafkah hanya ayahnya, Hal ini menjadikan subjek kadang merasa iri dengan keluarga teman-temannya, sehingga *broken home* yang dialami subjek mengakibatkan subjek memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out*,

Fear of Missing Out merupakan perasaan takut yang dimiliki oleh seseorang dimana orang tersebut takut ketinggalan kebersamaan atau moment dengan orang-orang yang di anggap penting, takut ketinggalan informasi dan menyalurkan dengan cara selalu mengetahui berita apa yang sedang terjadi. Dari subjek yang diteliti menjelaskan bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self* pada diri subjek menjadikan subjek sangat bergantung pada media sosial dan internet.

Dalam pergaulanpun subjek merasa takut jika beberapa informasi telah di ketahui terlebih dahulu oleh teman-temannya sehingga subjek berusaha untuk mencari beberapa informasi *terupdate* yang biasa diaksesnya pada berbagai macam aplikasi, seperti *facebook*, *instagram*, *youtube*, atau bahkan *google*. Subjek tahu betul bahwa sikap teman-temannya yang sering menertawakan siapa yang tidak *update* beberapa berita terbaru, menjadikan subjek takut jika ditertawakan atau diejek jika tidak *update* beberapa hal pada media sosial. Selain berita, subjek juga merasa harus mengetahui pembaharuan yang terjadi pada permainan yang biasa ia dan teman-temannya mainkan yaitu *game online mobile legend*, sehingga ia selalu menonton beberapa video di *youtube* yang berhubungan dengan *game* tersebut.

Kemudian dikarenakan subjek kurang dipenuhi beberapa

kebutuhannya menjadikan subjek harus bekerja. Diketahui subjek bekerja sebagai buruh tambang dimana waktu serta pendapatan yang diperoleh tidak tetap. Pekerjaan tersebut dilakukannya sejak lulus SMA. Pendapatan yang peroleh oleh subjek tidak menetap sehingga subjek harus dengan bijak menggunakan uang sampai kembali bekerja. Ketidakstabilan pendapatan yang diperoleh menuntut subjek agar tidak boros dan menekan beberapa keinginan jika harus mengeluarkan uang banyak. Hal tersebut membuat subjek kadang iri jika melihat postingan teman atau orang lain yang bisa berpergian atau liburan di tempat-tempat yang sangat ingin dikunjunginya.

Kehidupan subjek yang tampak gemar menggunakan internet dan dapat dikatakan sebagai pengguna internet yang aktif membuat subjek memiliki salah satu aspek *Fear of Missing Out* yaitu Takut Kehilangan Terhadap Informasi Terbaru Yang Ada Di Internet. Hal tersebut dapat dilihat dari pengakuan subjek yang merasa harus mengetahui informasi terbaru pada ininternet dan berusaha telah mengetahui terlebih dahulu berbagai informasi dari pada teman-temannya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat bahwa internet memberikan fasilitas bagi individu untuk terhubung dengan lingkungan sosialnya dan dapat melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka (Abel dkk, 2016).

Data-data hasil wawancara yang diperoleh dari subjek di atas cukup mudah diperoleh karena pertanyaan-pertanyaan yang ada pada pedoman dibacakan peneliti sebanyak dua kali, yang pertama mengikuti pedoman dan diulang kembali dengan terjemahan logat yang biasa digunakan subjek sehari-hari, yaitu logat manado sehingga subjek menjawab pertanyaan

dengan logat Manado juga. Pada saat pengambilan data wawancara, subjek terlihat nyaman dan lancar saat menjawab setiap pertanyaan yang diajukan bahkan sesekali bercanda dan tertawa. Data yang diperoleh diuji kembali keabsahannya, yaitu melaksanakan uji triangulasi data berupa wawancara kepada SOP yaitu kepada tante subjek sendiri yang merupakan kakak dari ibu kandung subjek. Informan ini dipilih sebagai sumber lain karena diketahui informan cukup dekat dengan subjek dan tempat tinggal mereka sangat berdekatan hanya sekitar tiga meter (berdampingan).

Berdasarkan proses serta hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikatakan bahwa *Fear of Missing Out* pada remaja *broken home* pada penelitian ini mengalami tiga aspek, yaitu *Relatedness*, *Self*, dan Perasaan Gelisah Atau Gugup Ketika Tidak Menggunakan Internet Sedangkan Orang Lain Menggunakannya. Hal tersebut menjadikan subjek tidak terpenuhi kebutuhan psikologisnya sehingga selalu berusaha membangun hubungan dengan keluarga, membangun komunikasi dengan orang tua, merasa iri dengan kehidupan teman-temannya, berusaha untuk selalu *update* akan berita terbaru, dan cemas jika ketinggalan suatu berita, sehingga indikator *Fear of Missing Out* yaitu ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan ditemukan pada subjek lewat informasi yang diberikan subjek lewat wawancara yang dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat ditarik yaitu subjek mengalami kecenderungan *Fear of Missing Out*,

dan *broken home* yang dialami subjek menjadi salah satu penyebabnya. Hal tersebut didukung dengan (1) Kebutuhan Psikologis *Relatedness* yang Tidak Terpenuhi, dimana subjek menganggap orang tua merupakan orang terpenting dengan selalu berusaha untuk berkomunikasi, subjek merasa masih membutuhkan orang tua, mencari tahu keadaan orang tuanya dan membangun hubungan yang harmonis lewat media sosial. (2) Kebutuhan Psikologis *Self* (diri sendiri) yang Tidak Terpenuhi, dimana subjek merasa iri dengan kehidupan orang lain, merasa tidak berguna karena komunikasi yang dibangunnya sering diabaikan, menyalahkan diri sendiri dan nyaman bersama dengan teman-temannya. (3) Takut Kehilangan Terhadap Informasi Terbaru yang Ada Di Internet, dimana subjek menjadi pengguna aktif internet dengan selalu mencari *tranding topic*, merasa harus mengetahui hal-hal di internet terlebih dahulu, takut ketinggalan, dan merasa iri dengan kehidupan orang lain di media sosial.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih dalam serta mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Cheryl, L. B., & Sarah, A. B. 2016. *Social media and fear of missing out: scale development and assesment. Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44.
- Archer, S. L. 1989. *Sex Differences In Development: Issues of Process Domain, and Timing. Journal of Adolescence*, 12, 117-138.
- Gunarsa, S., & Lanjut, D. A. S. U. (2002). bunga rampai Psikologi

- Perkembangan. *Jakarta: BPK Gunung Mulia.*
- Indriani, Y. (2020). *Hubungan Pola Pengasuhan Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Di Kecamatan Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Kolinug, C. E. S. ., & Prasetya , B. E. A. . (2022). HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMA NEGERI 1 MANADO. *PSIKOPEDIA*, 2(3)
<https://doi.org/10.53682/pj.v2i3.3538>
- Makawekes, T. T. F. ., Tiwa, T. M., & Naharia , M. . . . (2022). FEAR OF MISSING OUT REMAJA KORBAN PERCERAIAN DI DESA SEA KECAMATAN PINELENG KABUPATEN MINAHASA. *PSIKOPEDIA*, 2(4).
<https://doi.org/10.53682/pj.v2i4.3552>
- Santrock, J. W. 2016. *Adolescence* (16th ed.). UK: McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S.W. 2013. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yohanes, Kartika, Herdiyanto. *Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home Di Bali*. Jurnal Psikologi Udayana, Vol.10, No.1, ISSN: 2354-5607, 2022.