***FEAR OF MISSING OUT***

REMAJA KORBAN PERCERAIAN DI DESA SEA KECAMATAN PINELENG KABUPATEN MINAHASA

# Tesalonika T.F. Makawekes

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado email: [tesalonika.t.f.makawekes@gmail.com](mailto:tesalonika.t.f.makawekes@gmail.com)

# Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado email: [tellmatiwa@unima.ac.id](mailto:tellmatiwa@unima.ac.id)

# Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado email: [melkiannaharia@unima.ac.id](mailto:melkiannaharia@unima.ac.id)

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Fear of Missing Out Remaja korban perceraian di Desa Sea Kecamatan Pineleng Kabupaten Minahasa.* Menurut Przybylski et al (2013), *Fear of Missing Out* adalah sebuah ketakutan, kecemasan, dan kegelisahan yang dirasakan oleh individu ketika ia mengetahui orang lain sedang berada dalam suatu peristiwa yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan apa yang sedang ia lakukan saat ini dengan mempertahankan aktivitasnya di media sosial dikarenakan adanya keinginan yang kuat untuk bisa terus terhubung dengan orang lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 1 orang dan pada remaja korban perceraian di Desa Sea kecamatan Pineleng Kabupaten. Hasil penelitian menunjukan bahwa yang terjadi pada remaja korban perceraian adalah remaja merasa tidak mendapatkan dukungan dari keluarga dan salah satu adalah *Fear of Missing Out*. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara sebelumnya bahwa individu tersebut merasa takut akan kehilangan momen dalam kehidupannya. mereka tidak ingin di perlakukan berbeda dan ingin di pandang sama layaknya remaja lain oleh karena itu muncul *Fear of Missing Out* pada remaja karena ingin di hargai dan terlihat sama dengan teman sebaya. Dampak yang terjadi karena remaja tidak mendapatkan dukungan dari keluarga salah satunya adalah *Fear of Missing Out*

**Kata kunci : *Fear of Missing Out*, FoMO, Remaja, Perceraian**

***Abstract :*** *This study aims to determine the Fear of Missing Out Teenagers who are divorced victims in Sea Village, Pineleng District, Minahasa Regency. According to Przybylski et al (2013), Fear of Missing Out is a fear, anxiety, and restlessness felt by an individual when he finds out that other people are in an event that is more enjoyable than what he is currently doing by maintaining his activities at home. Social media is due to a strong desire to be able to continue to connect with other people. This study uses a qualitative approach. The subjects in this study amounted to 1 person and the adolescent victims of divorce in Sea Village, Pineleng District, Regency. The results showed that what happened to*

*teenagers who were victims of divorce were teenagers who felt they did not get support from their families and one of them was Fear of Missing Out. This can be proven by the results of previous interviews that the individual is afraid of missing a moment in his life. they don't want to be treated differently and want to be seen as the same as other teenagers, therefore there is a Fear of Missing Out in teenagers because they want to be respected and look the same as their peers. The impact that occurs because teenagers do not get support from their families is Fear of Missing Out*

***Keywords : Fear of Missing Out, FoMO, Teenanger, Divorce***

# PENDAHULUAN

Seperti yang kita ketahui masa remaja adalah masa pencarian jati diri, masa untuk mencari dan mencoba hal baru yang menarik perhatiannya oleh karena itu masa remaja sangatlah penting karena masa ini adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa sehingga remaja pada usia tersebut akan melakukan/mengalami banyak hal bersama orang tuanya karena pada usia tersebut remaja sangat membutuhkan dukungan dari keluarganya sehingga merasa di perhatikan dan di sayangi.

Santrock (2012) memiliki pandangan bahwa menjadi dewasa tidak pernah mudah. Namun demikian, remaja tidak dipandang sebagai masa pemberontakan, krisis, penyakit, dan pembangkang. Pandangan yang lebih akurat tentang remaja mendeskripsikannya sebagai masa evaluasi, pengambilan keputusan, komitmen, dan mengukir tempat kita di dunia. Sebagian besar masalah remaja saat ini bukanlah pada diri mereka sendiri. Apa yang dibutuhkan oleh remaja adalah akses terhadap berbagai kesempatan dan dukungan jangka panjang dari orang dewasa yang mengasihi 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.

Remaja adalah masa peralihan antara usia anak dan usia dewasa. Di usia remaja ini banyak konsep berpikir yang di pegang salah satunya ingin mendapatkan penghargaan atau bisa disebut rasa ingin di hargai. Hal ini juga yang di rasakan oleh Remaja yang menjadi korban perceraian, mereka memiliki latar belakang yang jelas berbeda dengan remaja yang masih mempunyai dan tinggal dengan orang tua. Karna itu mereka tidak ingin di perlakukan berbeda dan ingin di pandang sama layaknya remaja lain oleh karena itu muncul *Fear of Missing Out* pada remaja karena ingin di hargai dan terlihat sama dengan teman sebaya.

Dampak yang terjadi karena remaja tidak mendapatkan dukungan dari keluarga salah satunya adalah *Fear of Missing Out*. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara sebelumnya bahwa individu tersebut merasa takut akan kehilangan momen dalam kehidupannya. Di zaman yang semakin maju ini peningkatan teknologi begitu pesat sehingga internet menjadi salah satu kebutuhan utama dari setiap individu. Internet mempermudah

segala sesuatu apalagi di masa pandemic covid-19 ini semua harus menggunakan internet. Bekerja dari rumah, bertemu klien, mengikuti kuliah, mengikuti seminar semuanya itu bisa di akses karena adanya internet

*Fear of Missing Out* (FoMO) ini disebut sebagai suatu *social anxiety* (kecemasan sosial) yang lahir dari kemajuan teknologi, informasi dan keberadaan media sosial yang kian meningkat. Saat ini, berbagai macam bentuk informasi dapat diperoleh melalui internet, salah satunya adalah informasi sosial dimana internet memberikan fasilitas bagi individu untuk terhubung dengan lingkungan sosialnya dan dapat melakukan komunikasi tanpa harus bertatap muka (Abel, Cheryl & Sarah, 2016). *Fear of Missing Out* adalah perasaan takut ketinggalan yang diakibatkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis untuk merasa dekat, tehubung, dan tergabung dengan kebersamaan dengan orang lain yang dianggap penting.

Terdapat aspek mencapai kesejahteraan *Fear of Missing Out* menurut dalam Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) yaitu:

1. Kebutuhan psikologis akan *relatedness*( Keinginan untuk dekat merasa terhubung) yang tidak terpenuhi adalah kebutuhan untuk merasa dekat, terhubung, dan tergabung dengan kebersamaan orang yang dianggap penting. Kondisi seperti memiliki jalinan ikatan yang kuat, hangat, dan perduli dapat memuaskan kebutuhan psikologi akan *relatedness*,

sehingga setiap individu ingin mendapatkan kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompentesi sosialnya. Jika kebutuhan psikologi untuk merasa dekat dan terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi akan menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu apa yang terjadi, salah satunya melalui internet.

Kebutuhan psikologis akan *self* atau dirinya sendiri yang tidak terpenuhi memiliki kaitannya dengan *Competence* dan *autonomy*. *Competence* adalah keinginan yang melekat pada setiap individu untuk merasa efektif dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya yang mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan dan mencari tantangan (Reeve & Sickenius dalam Tekeng, 2015). Kebutuhan *competence* berkaitan dengan keyakinan individu untuk mengambil tindakan dan melakukan perilaku tertentu secara efisien dan efektif. Rendahnya kepuasan terhadap *competence* berkemungkinan membuat individu merasakan perasaan frustasi dan putus asa. Sementara *autonomy* adalah pengalaman merasakan memiliki kesempatan untuk mmembuat pilihan, dukungan, dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, mempertahankan dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Niemic, Lynch, Vansteenkistec, Bernstein, Deci & Ryan dalam

Tekeng, 2015). *Autonomy* berarti individu memiliki kebebasan mengintegrasikan tindakan yang akan diterapkan pada dirinya sendiri tanpa terikat atau mendapatkan control dari orang lain(individu adalah inisiator dari setiap perilaku yang dilakukannya) apabila kebutuhan psikologis akan dirinya sendiri tidak terpenuhi maka individu akan menyalurkannya melalui internet untuk mendapatkan berbagai informasi yang berhubungan dengan orang yang dianggap penting salah satunya melalui internet.

Indikator *Fear of Missing Out* (FoMO) Berdasarkan penelitian Przybylski et al (2013) Indikator- indikator tersebut adalah sebagai berikut:

* 1. Ketakutan

Ketakutan adalah keadaan emosional yang muncul pada individu yang merasakan perasaan tidak nyaman atau merasa terancam ketika mengetahui seseorang sedang melalui kejadian atau percakapan yang tidak melibatkan individu tersebut sehingga mengakibatan individu tersebut merasa terancam

* 1. Kekhawatiran

Kekhawatiran adalah perasaan yang muncul disaat meilhat orang lain mengalami suatu peristiwa menyenangkan tanpa dirinya dan Individu merasa telah kehilangan kesempatan untuk bertemu dengan mereka.

* 1. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang muncul sebagai suatu respon dari

tubuh terhadap suatu hal yang tidak menyenangkan ketika individu sedang terhubung pada suatu percakapan, kejadian dan pengalaman dari orang lain.

# METODE

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Ciri-ciri kriteria Subjek dalam penelitian ini adalah seseorang sebagai berikut: Seorang Remaja berjenis kelamin perempuan berumur 16 tahun korban perceraian orang tua di Desa Sea Kabupaten Minahasa

Selain itu *significant others* juga diperlukan untuk melihat kembali data-data yang telah diperoleh dari subjek. *Significant others* adalah orang terdekat dan berada satu rumah dengan subjek, sehingga dapat mengetahui kehidupan sehari-hari subjek penelitian. Dalam hal ini peneliti akan menggunakan orang terdekat yang satu tempat tinggal dengan subjek sebagai *significant others* dengan memenuhi kriteria 1) Mengetahui aktivitas sehari-hari subjek, dan 2) Bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan wawancara yang disusun berdasarkan aspek dan indikator dari Przybylski et al (2013).

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi:

1. Wawancara

Wawancara adalah salah satu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data

penelitian dengan cara melakukan tanya jawab kepada subjek atau partisipan sesuai dengan pedoman wawancara yang ada.

1. Observasi

Observasi juga merupakan salah satu teknik dalam pengumpulan data yang biasa digunakan dalam metode penelitian kualitatif. Observasi adalah salah satu cara mengumpulkan data yang dilakukan secara langsung dengan cara melakukan pengamatan Komunikasi nonn verbal subjek, berupa penggunaan Bahasa, intonasi suara, ekspresi wajah, dan sikap tubuh.

1. Dokumentasi

Selain wawancara dan observasi, informasi juga bisa didapatkan melalui fakta yang tersimpan dalam bentuk surat, catatan harian, arsip foto, hasil rapat, cenderamata, jurnal kegiatan dan sebagainya. Data berupa dokumen seperti ini bisa dipakai untuk melihat infromasi yang terjadi di masa silam. Peneliti perlu memiliki kepekaan teoretik untuk memaknai semua dokumen tersebut sehingga tidak sekadar barang yang tidak bermakna.

Proses analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap yaitu:

* 1. Organisasi data

Dalam melakukan organisasi data ini, peneliti mula-mula mengumpulkan semua data yang telah didappatkan baik

berdasarkan wawancaara maupun observasi. Kemudian peneliti mengubah data mentah (catatan lapangan/kaset hasil rekaman) menjadi transkripsi wawancara dan memberikan kode berkas- berkas tersendiri untuk masing-masing subjek. Kode berkas ini dicantumkan pada semua jenis data yang diperoleh dari subjek bersangkutan seperti kaset rekaman, transkrip wawancara, lembar data personal, serta catatan observasi.

* 1. Koding dan analisis

Dalam penelitian kualitatif, data koding atau pengodean data memegang peranan penting dalam proses analisis data, dan menentukan kualitas abstraksi data hasil penelitian.Koding berfungsi untuk mengorganisasikan dan mensistematisasi data secara lengkap dan mendetail sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang di pelajari (Poerwandari, 2001)

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja dikategorikan sebagai individu yang masih membutuhkan pendampingan dari kedua orang tuannya. Dengan tanggungjawab yang ada didalam diri orangtua, orangtua diberikan kewajiban untuk memberikan perhatian dan dukungan

sosial yang baik, dan menghindari rasa takut untuk ketertinggalan kepada anak merupakan salah satu bagian dari tanggung jawab orangtua. Dalam kondisi tertentu banyak anak-anak yang tidak mendapatkan kasih sayang dari orangtua karena terjadinya masalah dalam keluarga tersebut, yakni salah satunya perceraian. Perceraian yang dilakukan kedua orangtua memiliki dampak bagi anak. Remaja yang menjadi pokok penelitian dalam hal ini juga merupakan seorang anak yang menjadi korban perceraian kedua orangtuanya. Identitas yang seharusnya diperkenalkan kedua orang tua, apabila dalam usia remaja identitas tersebut hilang maka akan sangat berdampak bagi remaja tersebut. Remaja yang merupakan korban perceraian menjadi lebih sensitive dan banyak mengalami masalah dalam proses pencarian identitas atau jati diri tersebut, masalah yang ditimbulkan remaja tersebut akan beragam yakni baik masalah yang sengaja ditimbulkan maupun masalah yang tanpa sengaja dilakukan remaja tersebut.

*Fear of Missing Out* merupakan perasaan takut yang dimiliki oleh seorang individu untuk tertinggal dari teman-teman ataupun lingkungan sosial yang dimiliki individu tersebut. Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang remaja yang merupakan korban perceraian kedua orangtua dan mengalami ketakutan untuk ketertinggalan dari teman-temannya, rasa tertinggal dalam penelitian ini dalam bentuk informasi terbaru yang ada didalam lingkungan sosial subjek.

Subjek mengalami kekhawatiran dalam lingkungan sosial pergaulannya, hal ini tergambar dalam wawancara terhadap subjek. Subjek mengemukakan bahwa Dalam kalimat yang disampaikan subjek, subjek memiliki kekhawatiran untuk memulai lingkungan pertemanan maka dari itu subjek menulusuri terlebih dahulu mengenai aktivitas calon teman subjek.

Perasaan takut untuk tertinggal pada diri subjek mulai datang disaat terjadinya perceraian pada kedua orangtua. Perceraian tersebut memberikan dampak yang begitu besar terhadap subjek karena disaat kedua orangtua subjek bercerai, subjek kurang perhatian yang seharusnya diterima. Subjek yang merupakan usia remaja, yang sementara mencari identitasnya, mencari melalui lingkungan pertemanan.

Subjek mengalami kecemasan didalam hubungan sosialnya apabila subjek tersebut tidak memiliki topik perbincangan yang hangat untuk dibahas. Subjek merasa berkewajiban untuk mengetahui keadaan lingkungan teman-teman subjek agar subjek tidak merasa tertinggal dan terus tau tentang kejadian dilingkungan sekitar subjek dan teman-teman subjek. Subjek juga akan berprasangka bahwa teman- teman subjek akan meninggalkan subjek dalam kondisi yang tidak diinginkan subjek hanya karena tidak tau kejadian ataupun bahasan yang diangkat oleh teman subjek.

Subjek merasakan takut dalam proses subjek berbaur dengan lingkungan sosialnya. Subjek mulai takut dan berpikir berlebihan

mengenai ditinggalkan teman subjek apabila teman subjek tidak membalas pesan yang dikirimkan subjek kepada temannya. Dalam prosesnya subjek akan merasa takut secara berlebihan dan subjek akan berusaha untuk lebih mencari informasi yang terbaru agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan.

Ketakutan, Kecemasan dan Kekhawatiran merupakan suatu kesatuan yang tergabung dalam perasaaan takut untuk tertinggal. Perasaan takut, cemas dan khawatir tersebut dapat mengganggu dan berdampak tidak baik pada siapapun yang mengalaminya. Takut untuk tertinggal dan harus selalu mengetahui mengenai kejadian yang terjadi merupakan cara hidup yang melelahkan baik fisik maupun mental karena harus selalu menyenangkan hati orang-orang dilingkungan pergaulan.

Menghadapi perasaan takut, cemas dan khawatir pada subjek, subjek berusaha untuk tetap tau kejadian-kejadian terbaru apa yang sementara terjadi dalam lingkungan sosialnya melalui sosial media. Hal itu menjelaskan bahwa subjek lingkungan sosial subjek kurang peka mengenai diri subjek baik kedua orangtua subjek maupun teman-teman subjek.

# KESIMPULAN & SARAN

Hasil penelitian menunjukan bahwa, subjek memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out*. Salah satu penyebabnya adalah perceraian dari kedua orang tua subjek, ditambah lagi sesudah orang tuanya bercerai subjek tidak mendapatkan perhatian dan kasih

sayang yang sebagaimana mestinya diterima oleh remaja pada usia tersebut. Subjek mengalami banyak tekanan dan subjek mengatasi masalah tersebut dengan cara bertemu dengan teman-temannya dan melakukan hal-hal yang dianggap menyenangkan oleh karena itu subjek berusaha untuk tetap mempertahankan hubungan yang dia miliki bersama dengan teman-teman sebayanya dengan cara selalu mencari tahu informasi mengenai hal-hal yang disukai oleh teman- temannya dari Internet.

Hal itu dibuktikan dengan hal- hal yang subjek lakukan : selalu berusaha ada saat teman sebayanya sedang berkumpul bahkan ketika subjek sakit, mencoba untuk selalu update dengan berita-berita yang ada di imternet dan mencari tau informasi mengenai sesuatu yang berkaitan dengan kesukaan temannya. Hal ini disebabkan karena subjek ingin merasa tetap terhubung dengan temannya.

# Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka ada beberapa hal yang dapat peneliti sarankan, diantaranya :

1. Bagi Remaja yang Orangtuanya Bercerai

Bagi remaja yang orangtuanya telah bercerai, diharapkan untuk tidak melakukan hal-hal yang akan disesali dikemudian hari. oleh karena itu jika merasa sedih atau tertekan disarankan mencari kegiatan yang positif yang dapat membantu mengasah kemampuan diri remaja.

1. Bagi Orang Tua

Untuk orang tua diharapkan selalu mendampingi anaknya dan memberikan arahan serta bimbingan agar anak merasa mendapatkan perhatian dari orang tuanya.

1. Bagi orang tua yang telah bercerai

Untuk ayah dan ibu dari seorang anak yang telah bercerai, anak tidak bersalah dan tidak ada kaitannya dengan alasan perpisahan dari orang tuanya oleh karena itu orang tua diharapkan untuk tetap memberikan perhatian dan dukungan kepada anak karena untuk menerima kenyataan bahwa orang tuanya telah berpisah tidak mudah, ditambah dengan kurangnya dukungan dari orang tua akan membuat anak merasa tidak disayangi lagi oleh kedua orang tuanya, oleh karena itu jangan membuat perbedaan sikap dan perilaku dalam mendidik anak sebelum dan sesudah bercerai dan berikan pengertian secara perlahan kepada anak agar mampu memahami situasi yang terjadi kepada orang tuanya.

1. Bagi peneliti selanjutnya Bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti mengenai *Fear of Missing Out* remaja korban perceraian, diharapkan dapat melakukan perbandingan antara *Fear of Missing Out* remaja korban perceraian yang tinggal dengan orang tuanya dan yang tidak tinggal dengan orang tuanya apakah

keduanya memiliki perbedaan yang signifikan atau tidak.

# DAFTAR PUSTAKA

Abel, J. P. & Cheryl L. B. (2016). Social media and *Fear of Missing Out*: scale development and assesment. Journal of Business & Economics Research, 14(1),

33-43. Diakses 9 november

2020

Poerwandari, K, 2001. Pendekataan kualitatif untuk perilaku manusia. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi FPUI.

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.

doi.org/10.1016/j.chb.2013.02. 014

Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development* : Perkembangan Masa Hidup Jilid I. (B. Widyasinta, Penerj.)