

GAMBARAN FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA GENERASI Z DI KALANGAN MAHASISWA

Andi Cahyadi

Program Studi Psikologi (Kampus Kota Madiun) – Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

E-Mail: andi.cahyadi@ukwms.ac.id

ABSTRACT

This research was descriptive quantitative research. The purpose of this study was to describe the phenomenon of Fear of Missing Out in generation Z among college students. The subjects of this study were 277 college students which were selected through purposive random sampling, with criteria such as 19-23 years of age, male and female sex, college students who were still actively studying in Madiun, and active users of social media. The FoMO scale used in data collection of this study was made by the researcher himself with reference to three aspects presented by Przyblyski, et al. Based on the trial results, the FoMO scale had high validity and reliability, namely with the internal consistency of .758, with the correlation coefficient of total statement items ranging from .343 to .599. The data obtained were analyzed using descriptive analysis. The result showed that there were 86.64% or a total of 240 subjects showing symptoms of FoMO in the sufficient category. Based on gender classification, it was found that out of 48 male students, 87.5% or a total of 42 subjects showed symptoms of FoMO in the sufficient category. While out of 229 female students, there were 86.46% or a total of 198 subjects showing symptoms of FoMO in the moderate category.

Keywords: Generation Z, students, Fear of Missing Out (FoMO)

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang begitu pesat saat ini dirasa sangat membantu kehidupan manusia khususnya dalam hal pencarian informasi. Salah satu bentuk teknologi informasi yang ada saat ini adalah internet. Perkembangan penggunaan internet di Indonesia tergolong sangat pesat. Dilansir dari hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII yang dilaksanakan tahun 2017 menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia hingga 2017 mencapai 143,26 juta jiwa dari total jumlah penduduk 262 juta jiwa. Pengguna terbanyak adalah usia 19 sampai dengan 34 tahun, yaitu sebesar 49,52%. Sebesar 44,16% rata-rata mereka mengakses internet melalui smartphone atau tablet pribadi dan 4,49% mengakses internet melalui komputer atau laptop pribadi, sedangkan 39,28% mengakses internet melalui keduanya, sisanya 12,07 mengakses internet dengan media lainnya. Layanan yang paling sering diakses adalah penggunaan chatting yaitu sebesar 89,35% dan kedua adalah sosial media sebesar 87,13%. Durasi penggunaan internet terbanyak adalah 1-3 jam per hari atau sebesar 43,89%, sedangkan 29,63%

dilakukan selama 4-7 jam per hari, dan sisanya 26,48% dilakukan selama lebih dari 7 jam per hari.

Berdasarkan data di atas, total pengguna internet terbanyak didominasi oleh generasi millennial dan juga disebut generasi Z. Menurut Stillman (2018), generasi millennial atau biasa disebut generasi Y adalah orang yang lahir di antara tahun 1980-1994, sedangkan generasi Z adalah mereka yang lahir 1995-2012. Stillman (2018) menyatakan bahwa jika generasi Y adalah pelopor digital, maka generasi Z adalah *native digital*. Sebagai *native digital*, generasi Z merupakan generasi yang dilahirkan di dunia di mana tidak ada batas antara dunia maya dan dunia nyata. Misalnya untuk komunikasi, sekarang lebih mudah dibandingkan 10 atau 20 tahun yang lalu, bahkan saat ini kita bisa saling terhubung dengan orang lain dari berbagai kota maupun berbagai negara melalui sosial media.

Fakta menarik dari orang-orang generasi Z adalah mereka *online* menjelang tidur dan sesaat setelah bangun. Hal pertama yang diakses adalah membuka sosial media, seperti halnya *facebook, instagram, twitter, whatsapp, BBM, LINE*, dan lain-lain. Kecenderungan yang mereka lakukan saat masuk ke dalam sosial media adalah ingin mengetahui informasi terkini di dunia maya melalui status-status yang diunggah oleh rekan yang terhubung di sosial media.

Stillman (2018) mengungkapkan bahwa kekhawatiran paling mendasar dari generasi Z adalah takut jika mereka ketinggalan berita atau informasi yang menarik diluar sana dan takut dianggap tidak eksis. Kekhawatiran atau ketakutan ini disebut juga *Fear of Missing Out* atau disingkat dengan FoMO. Secara teoretis, Przyblyski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. *Fear of Missing Out* (FoMO) ini dapat dikatakan salah satu wujud dari kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan (Przyblyski, dkk. 2013), terutama melalui media sosial.

Menurut Przyblyski (dalam Dossey. 2013) terdapat beberapa fakta tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu sebagai motivasi dalam penggunaan internet khususnya dalam mengakses sosial media, Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) tertinggi saat ini khususnya dialami oleh usia remaja dan dewasa awal, kepuasan dalam menjalani kehidupan dan pemenuhan kebutuhan yang rendah sering dihubungkan dengan level *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi, *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi juga didapati pada pengemudi yang mudah kehilangan konsentrasi, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tinggi terdapat pada siswa yang menggunakan sosial media saat pelajaran di kelas.

Berdasarkan hasil observasi, beberapa mahasiswa terlihat asyik mengakses sosial media, seperti *instagram, facebook*, ataupun *twitter* saat perkuliahan sedang berlangsung. Ketika salah satu mahasiswa ditanya, rata-rata mereka bisa mengakses sosial media minimal 10 kali dalam sehari. Biasanya mereka melakukan aktivitas mengakses sosial media saat waktu-waktu senggang, seperti ketika bangun tidur, saat makan, sampai pada saat menjelang tidur. Hasil wawancara dengan mahasiswa yang

lain menyatakan, bahwa mereka membuka sosial media berulang kali dikarenakan ada perasaan *kepo* dan ingin tahu status apa yang di unggah oleh rekan-rekan mereka, bahkan ada perasaan tidak nyaman dan ada yang kurang ketika mereka belum membuka sosial media sehari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fuster (2017) menunjukkan bahwa mengakses jejaring sosial melalui ponsel menghadirkan perilaku adiktif dan sangat berkorelasi dengan *Fear of Missing Out*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, sebanyak 7,6% dari sampel berisiko mengalami kecanduan pada jejaring sosial *online*.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi di masyarakat dan juga berdasarkan hasil penelitian terkait, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai gambaran fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di kalangan mahasiswa?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di kalangan mahasiswa.

4. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi perkembangan dan juga psikologi klinis, hasil-hasil penelitian ini akan memberikan gambaran dan informasi penelitian khususnya yang berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi mahasiswa, diharapkan hasil dari penelitian dapat memberikan sumbangan informasi mengenai pentingnya gambaran fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa
- 2) Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi ilmuwan psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan juga psikologi klinis, yang nantinya penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti bidang yang sama.

B. Tinjauan Pustaka

1. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mengemukakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan tidak nyaman akan kehilangan momen berharga yang dimiliki individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya, sedangkan dilansir dalam JWTIntelligence.com (2012) *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah suatu perasaan gelisah dan terkadang menyita perhatian tentang hal-hal yang terlewatkan,

yaitu yang teman-teman sebaya lakukan, tentang sesuatu yang dimiliki teman-temannya entah lebih banyak atau lebih baik dari pada dirinya.

Dossey (2013) menyatakan bahwa FoMO dianggap sebagai bentuk kecemasan sosial-kekhawatiran kompulsif bahwa seseorang mungkin kehilangan kesempatan untuk interaksi sosial, pengalaman baru, atau beberapa peristiwa memuaskan lainnya, sering kali ditimbulkan oleh tulisan yang terlihat di situs media sosial. Berdasarkan pengertian dari beberapa tokoh di atas sebagai dasar teori peneliti mengambil definisi yang diberikan oleh Przyblyski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell bahwa *Fear of Missing Out* adalah perasaan tidak nyaman akan kehilangan momen berharga yang dimiliki individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya.

2. Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan Przyblyski, dkk (2013), Hariadi (2018) mengemukakan aspek-aspek dari *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai berikut:

- a. Perasaan tidak nyaman akan kehilangan momen berharga yang dimiliki individu lain.
- b. Perasaan tidak nyaman akan kehilangan momen berharga yang dimiliki kelompok lain.
- c. Keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya.

3. Generasi Z

Stillman (2018) menyatakan bahwa generasi Z adalah generasi yang dilahirkan antara 1995 sampai dengan 2012. Generasi Z ini juga sering disebut dengan *iGeneration* atau generasi internet. Menurutnya, usia tertua generasi Z adalah 23 tahun dan yang termuda adalah usia 6 tahun dengan jumlah sebesar 72,8 juta jiwa dari seluruh populasi penduduk dunia.

Tapscott (2008) menyatakan bahwa generasi Z adalah suatu golongan yang lahir pada tahun 1998 sampai dengan 2009. Ia menyatakan bahwa generasi Z ini dikenal dengan istilah generasi teknologi. Menurutnya, mereka mulai mengenal internet saat usia mereka masih kecil dan belum bisa berbicara. Generasi Z dibesarkan dan diasuh orang tuanya dengan menggunakan fasilitas internet sejak kecil. Dengan kata lain, generasi Z tumbuh dan besar di dalam dunia yang semuanya terhubung dengan internet.

4. Keterkaitan antara *Fear of Missing Out* dengan generasi Z

Perkembangan internet yang cukup pesat membuat manusia lebih mudah untuk mengetahui banyak hal. Melalui internet seseorang dapat mengetahui berbagai informasi terkini dari berbagai kalangan, bukan hanya informasi dari dalam negeri saja, melainkan juga dari berbagai negara bisa kita ketahui. Salah satu remaja di dalam sebuah seminar mengungkapkan bahwa melalui penggunaan internet ia bisa mengetahui berita terhangat dari *boyband* dan *girlband* K-Pop. bahkan ia mengaku ketinggalan banyak informasi tentang *boyband* dan *girlband* K-Pop ketika sehari tidak membuka internet. Hasil wawancara awal dengan beberapa mahasiswa diperoleh

bahwa mereka sering membuka sosial media hanya untuk mengetahui informasi dari teman-teman yang terhubung melalui status-status yang diunggahnya.

Kekhawatiran akan ketinggalan informasi penting dan dianggap tidak *up to date* merupakan salah satu ciri dari *Fear of Missing Out* (FoMO). Menurut Przybylski, dkk (2013), *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. Perilaku yang nampak pada diri seseorang biasanya adalah mereka sering sekali membuka sosial media hanya untuk memantau status-status yang diunggah oleh rekannya.

Fear of Missing Out (FoMO) ini merupakan salah satu karakteristik utama yang dimiliki generasi Z. Seperti yang sudah dipaparkan di atas, bahwa generasi Z merupakan generasi yang lahir antara tahun 1995 sampai dengan 2012. Di mana pada tahun-tahun ini perkembangan internet tergolong sangat pesat, bahkan rata-rata dari mereka dibesarkan menggunakan fasilitas-fasilitas internet meskipun mereka masih belum bisa berbicara. Generasi ini disebut juga generasi internet, di mana mereka sulit lepas dengan yang namanya internet, bahkan ketika mereka janji-kumpul-kumpul dengan temannya di warung atau kafe, mereka cenderung selalu menanyakan ketersediaan wifi. Dan ketika mereka kumpul-kumpul, tidak jarang mereka cenderung asyik membuka gawai digitalnya hanya untuk memantau status-status yang diunggah di sosial media, bahkan ketika menjelang tidur dan sesaat setelah bangun yang dilakukan adalah membuka gawai digitalnya untuk sekedar melihat apakah ada pesan masuk di sosial media atau tidak.

C. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif adalah suatu penelitian yang tujuannya untuk melihat gambaran suatu fenomena yang ada. Penelitian ini hanya menggambarkan saja keadaan yang terjadi tanpa banyak melihat hubungan, pengaruh maupun perbedaan di antara variabel yang ada (Periantolo, 2016). Penelitian ini hanya menggambarkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. Data kuantitatif diperoleh melalui proses penghitungan skor berdasarkan dari jawaban subjek pada skala *Fear of Missing Out*.

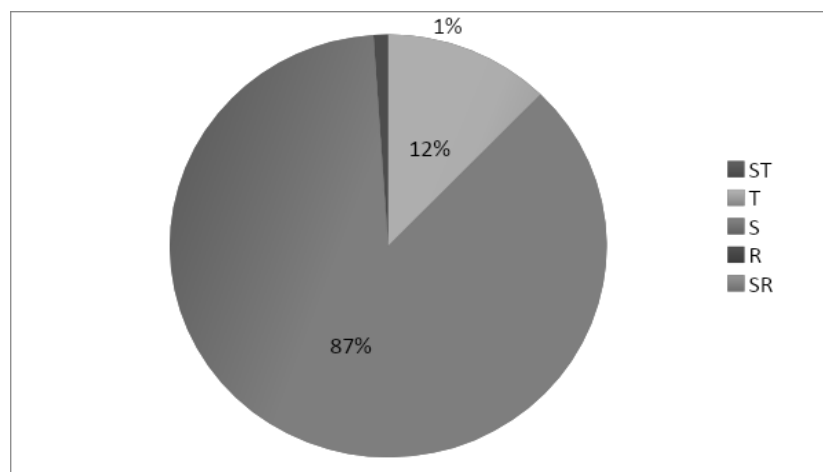
Pada penelitian ini mengambil partisipan dari populasi terbanyak pengguna internet, dan termasuk dalam kategori generasi Z, yaitu usia 19-23 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, berstatus mahasiswa aktif yang berkuliah di Madiun, pengguna aktif sosial media. Jumlah sampel tidak dapat ditentukan dikarenakan tidak diketahui jumlah populasi yang ada di kota Madiun. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *non probability sampling technique* yaitu *purposive random sampling*, di mana peneliti membuat suatu kriteria khusus terhadap subjek penelitian. Kemudian peneliti mencari subjek yang memenuhi kriteria tersebut. Berdasarkan teknik sampling tersebut di atas, maka jumlah sampel

yang diperoleh sejumlah 277 mahasiswa dari beberapa universitas yang ada di kota Madiun.

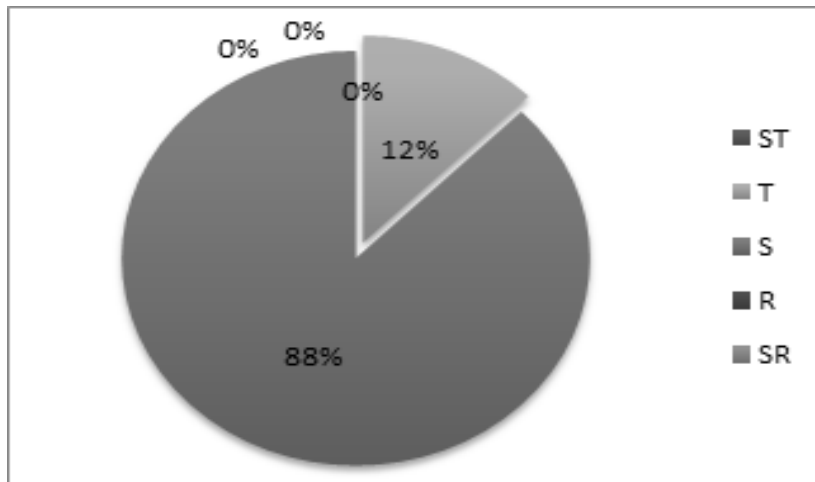
Data penelitian ini dikumpulkan melalui tiga metode, yaitu (1) kuesioner; (2) skala *Fear of Missing Out* (FoMO); dan (3) wawancara. Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif, yaitu menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Analisis ini hanya berupa akumulasi data dasar dalam bentuk deskripsi semata dalam arti tidak mencari atau menerangkan saling hubungan, menguji hipotesis, membuat ramalan, atau melakukan penarikan kesimpulan.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

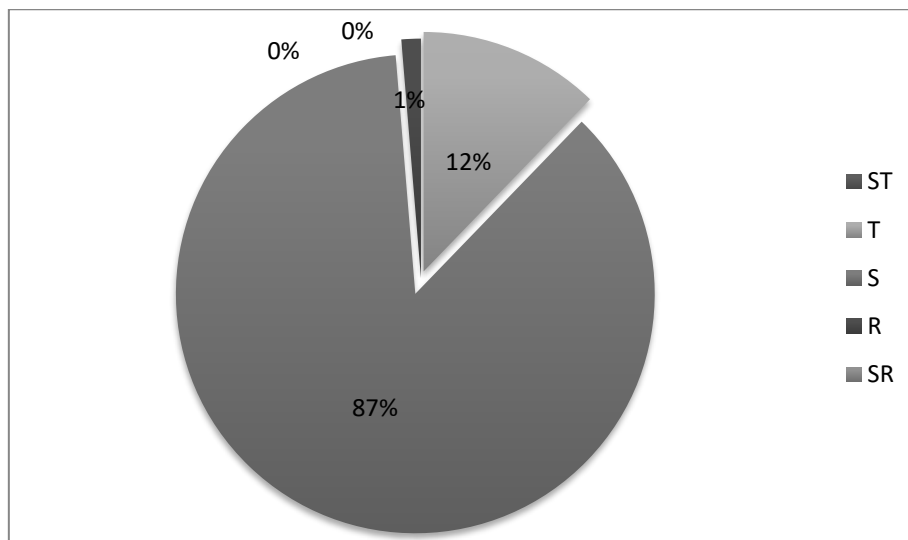
Berdasarkan hasil pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMO) secara keseluruhan seperti yang terlihat pada gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 240 orang (87%), sedangkan dilihat dari hasil pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan jenis kelamin, dari total 48 mahasiswa laki-laki, sejumlah 42 orang (88%) berada dalam kategori sedang (Gambar 2). Demikian juga hasil pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMO) untuk mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan. Dari 229 orang mahasiswa perempuan, sejumlah 198 (87%) juga termasuk kategori sedang. Artinya, baik laki-laki dan juga perempuan sebagian besar memiliki *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kategori sedang (Gambar 3).



Gambar 1. Pie chart *Fear of Missing Out* (FoMO) secara keseluruhan



Gambar 2. Pie chart Fear of Missing Out (FoMO) berjenis kelamin laki-laki



Gambar 3. Pie chart Fear of Missing Out (FoMO) berjenis kelamin perempuan

Hal tersebut dapat diartikan bahwa generasi Z yang berstatus mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kategori sedang, atau dalam arti lain adalah mereka memiliki tingkat kecemasan, kegelisahan, dan rasa takut yang tergolong sedang meskipun mereka kehilangan momen atau peristiwa berharga bersama orang lain dan mereka tidak bisa hadir didalamnya. Selain itu, kecemasan, kegelisahan, dan rasa takutnya juga sedang meskipun mereka tidak selalu terhubung dengan orang lain melalui internet atau dunia maya.

Berdasarkan dari hasil kuesioner yang disebarakan pada subjek, sejumlah 43% menyatakan bahwa mereka mengakses media sosial sebanyak lebih dari 20 kali dalam sehari. Mereka juga menyatakan bahwa alasan dalam mengakses media sosial, di antaranya adalah selalu ingin mengetahui berita terkini dan tidak mau ketinggalan

informasi terkini. Mereka selalu mengakses sosial media semacam *instagram*, *facebook*, maupun *whatsapp* di mana pun dan kapan pun saat ada waktu senggang, misalnya sesaat sebelum tidur dan sesaat setelah bangun tidur, kemudian di kantin saat selesai perkuliahan, bahkan terkadang saat perkuliahan sedang berlangsung pun mereka mengakses media sosial.

Namun ketika dilakukan konfirmasi melalui wawancara pada beberapa sampel, rata-rata mereka menyatakan bahwa tidak terlalu merasakan kegelisahan ketika ketinggalan informasi atau tidak *up to date*. Artinya kegelisahan dan ketakutan akan ketinggalan informasi dan dianggap tidak *up to date* masih dianggap normal dan hal tersebut tidak sampai mengganggu kehidupannya.

Berdasarkan hasil skala dan kuesioner yang disebar serta hasil wawancara kepada beberapa responden yang dijumpai maka dapat disimpulkan bahwa kategori sedang yang dimaksud di dalam hasil penelitian ini adalah mereka tergolong aktif dalam membuka dan melihat-lihat sosial media untuk mengetahui aktivitas orang-orang yang mereka kenal, dan juga ingin selalu *up to date* terhadap informasi-informasi baru, namun mereka tidak sampai mengalami kecemasan, kegelisahan, dan rasa takut yang berlebihan jika ketinggalan informasi.

E. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Secara garis besar, gambaran fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di kalangan mahasiswa tergolong ke dalam kategori sedang. Dalam arti lain adalah tingkat kecemasan, kegelisahan, dan rasa takut yang mereka miliki tergolong dalam kategori sedang meskipun mereka harus kehilangan momen atau peristiwa berharga bersama orang lain dan mereka tidak bisa hadir di dalamnya. Selain itu, kecemasan, kegelisahan, dan rasa takutnya juga dalam kategori sedang meskipun mereka tidak selalu terhubung dengan orang lain melalui internet atau dunia maya.

2. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan di atas, dapat disampaikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metodologi yang lebih mendalam dengan menggunakan metodologi penelitian kualitatif dan *mix methode* untuk memperdalam variabel *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, peneliti bisa menggunakan subjek dengan rentang usia yang berbeda, serta menggunakan lebih banyak subjek.

Daftar Pustaka

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2017. Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2017. www.teknopreneur. 26 November 2018.
- Dossey, L. 2013. FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *The Journal of Science and Healing*. DOI: 10.1016/j.explore. 2013.12.008

- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. 2017. *Fear of Missing Out*, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma* 2017, 35(1), 23-30.
- Hariadi, A.F. 2018. Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- JWT. 2012. *Fear of Missing Out (FoMO)*, March 2012. http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOM_O-update_3.21.12.pdf. 26 November 2018.
- Periantolo, J. 2016. *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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 (2013) 1841-1848 0747-5632/© 2013 Elsevier.
- Stillman, D. & Stillman, J. 2018. *Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru yang akan Mengubah Dunia Kerja*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Taspcott, D. 2008. *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World*. NY: McGraw-Hill.