

Studi Deskriptif *Fear of Missing Out* Pengguna Media Sosial Instagram Pada Siswa di SMK Negeri Karangpucung

Nurin Sholaimawati^{1*}, Imam Faisal Hamzah², Dyah Astorini Wulandari³
Itsna Nurrahma Mildaeni⁴

nurinsolaimawati28@gmail.com^{1*}, imam.faisal.ins@gmail.com², rinirifqi@gmail.com³, itsna.mildaeni@gmail.com⁴

^{1*, 2, 3, 4} Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) is characterized by an excessive and prolonged fear that leads to feelings of anxiety, worry, and restlessness. This condition often arises when individuals struggle to disconnect from social media and feel uneasy when they are unaware of the information or activities shared by others on these platforms. This study aimed to examine the phenomenon of FoMO among Instagram users at SMK Negeri Karangpucung. The research employed a quantitative descriptive approach, using a 37-item FoMO scale as the data collection instrument. The sample consisted of 181 students actively using Instagram. The results revealed that FoMO levels varied among participants: one student (0.55%) experienced a very high level of FoMO, while 101 students (55.25%) were categorized as having high levels of FoMO. Additionally, 20 students (11.05%) fell into the moderate category, 52 students (28.73%) experienced low levels, and seven students (4.42%) were categorized as having very low FoMO. The findings indicate that the majority of students experience a high level of Fear of Missing Out, suggesting a significant prevalence of this phenomenon among Instagram users at the school. This highlights the need for further attention and potential interventions to address the impact of social media on students' mental well-being.

Keywords: Fear of Missing Out, Social Media, Instagram, Students.

ABSTRAK

Fear of missing out merupakan rasa ketakutan yang terjadi secara berlebihan dan berkepanjangan sehingga mengakibatkan munculnya suatu perasaan cemas, khawatir, dan gelisah yang dialami oleh seseorang, dikarenakan seseorang tersebut tidak mampu meninggalkan media sosial dan selalu merasa gelisah pada saat tidak mengetahui informasi ataupun aktivitas yang orang lain lakukan lewat sosial media. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah fear of missing out pengguna media sosial instagram pada siswa SMK Negeri Karangpucung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif studi deskriptif dengan instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu skala fear of missing out yang berjumlah 37 aitem. Sampel pada penelitian ini yaitu berjumlah 181 siswa SMK Negeri Karangpucung pengguna media sosial Instagram. Hasil penelitian ini tentang deskriptif fear of missing out memperoleh 1 siswa memiliki FoMO yang sangat tinggi atau 0,55%. Terdapat 101 siswa dalam kategori tinggi atau 55,25%. Selanjutnya terdapat 20 siswa pada kategori sedang atau 11,05%. Untuk FoMO kategori rendah terdapat 52 siswa atau 28,73%, dan terdapat 7 siswa pengguna Instagram memiliki FoMO dengan kategori sangat rendah atau 4,42%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat fear of missing out mempunyai kategori tinggi.

Katakunci: Fear of Missing Out, Media Sosial, Instagram, Siswa.

Received: 29.01.2025	Revised: 00.00.2025	Accepted: 00.00.2025	Available online: 00.00.2025
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Suggested citation: Sholaimawati, Nurul, Imam Faizal Hamzahi, Dyah Astorini Wulandari & Itsna Nurrahma Mildaeni (2025). Studi Deskriptif *Fear of Missing Out* Pengguna Media Sosial Instagram Pada Siswa di SMK Negeri Karangpucung. *Journal of Psychosociopreneur*, 4 (1), 137-141. [Open Access | URL: http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpsh](http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpsh)

¹ Corresponding Author: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jl. K.H Ahmad Dahlan No. 3 Purworejo;

PENDAHULUAN

Internet menawarkan lebih dari sekadar cara untuk menemukan informasi tetapi juga memberikan kesempatan kepada semua orang untuk mengamati apa yang dilakukan orang lain. Salah satu sarana komunikasi yang paling populer saat ini adalah media sosial. Remaja di Indonesia adalah yang paling banyak menggunakan media sosial. Sebagian karena mereka lahir dan dibesarkan di era informasi dan digital yang berkembang pesat, remaja saat ini merupakan mayoritas pengguna media sosial (Sugiharto, 2016).

Pengguna instagram di Indonesia memiliki sekitar 45 juta orang, hal tersebut menjadikan platform media sosial paling populer saat ini. Instagram memudahkan pengguna untuk berbagi teks, gambar, dan video pendek dengan berbagai fitur yang dimilikinya (Fikri, 2020). Instagram adalah salah satu platform media sosial paling populer saat ini, di antara sekian banyak platform yang menarik bagi remaja berusia antara 18 sampai 24 tahun dengan mayoritas pengguna di Indonesia adalah perempuan. Terdapat penelitian yang dilaksanakan oleh perusahaan riset dan analisis dari Inggris Taylor Nelson Sofres (TNS) mengungkapkan remaja berusia antara 18 sampai 24 tahun merupakan 59% dari pengguna Instagram di Indonesia, diikuti oleh mereka yang berusia antara 25 sampai 34 tahun di urutan kedua, sementara itu yang berusia antara 34 sampai dengan 44 tahun di urutan terakhir (Azizah & Baharuddin, 2021).

Sindrom fear of missing out merupakan salah satu penyakit bagi pengguna media sosial dikalangan masyarakat. Fear of missing out ialah suatu gejala psikologi seseorang takut ketinggalan berita baru yang sedang ramai menjadi bahan perbincangan orang lain (Susanti, 2017). Fear of missing out adalah suatu kondisi di mana orang takut bahwa kebutuhan psikologis mereka untuk terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi (Adriansyah dkk., 2019). Selain itu terdapat beberapa penyebab dari fear of missing out menurut Przybylski dkk. (2013) yaitu keterhubungan sosial, perbandingan, keterasingan, dan stimulus digital.

Orang yang berusia antara 15 sampai 30 tahun adalah yang paling sering mengalami fear of missing out. Masa remaja dianggap sebagai masa pencarian jati diri, oleh karena itu orang sering kali ingin menjadi lebih terkenal dan diakui oleh teman-teman mereka (Fikri, 2020). Seorang remaja yang cenderung asyik dengan kehidupan sosial di internet akan menjauhkan diri dari kehidupan sosial yang sebenarnya. Rentang usia remaja, menurut beberapa ahli adalah 12-21 tahun. Selain itu, para ahli mengkategorikannya ke dalam tiga kelompok: remaja awal, yang berkisar antara 12 hingga 15 tahun, dewasa tengah, yang berkisar antara 15 hingga 18 tahun, dan dewasa akhir, yang berkisar antara 18 hingga 21 tahun (El-Idhami, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Negeri Karangpucung pada tanggal 21 April 2022 dengan responden 30 siswa usia 15-18 tahun. Dapat diperoleh bahwa mereka merasa sedih ketika teman-teman lain bersenang-senang tanpa melakukan aktivitas bersamanya, gelisah pada saat tidak tahu apa yang temannya lakukan dari media sosial instagram serta sering melakukan stalking, dan merasa kecewa ketika teman-teman memiliki pengalaman yang berharga yang dibagikan di sosial media instagram dibandingkan dirinya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai "Studi Deskriptif Fear of Missing Out Pengguna Media Sosial Instagram pada Siswa di SMK Negeri Karangpucung.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis data kuantitatif studi deskriptif. Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui bagaimana *fear of missing out* pengguna media sosial instagram pada siswa dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) dengan analisis korelasi product moment yang digunakan. Pada penelitian ini populasi yang akan digunakan ialah siswa usia 15-18 tahun yang sekolah di SMK Negeri 1 Karangpucung yang menggunakan media sosial Instagram yaitu dengan populasi sebanyak 340 dan memperoleh sampel sebanyak 181 berdasarkan tabel *krejcie*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner atau skala *likert*. Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif studi deskriptif dalam pengolahannya. Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui fear of missing out pengguna media sosial Instagram pada siswa dengan analisis korelasi analisis korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini mencakup 181 responden dengan hasil penelitian memiliki kategori tinggi. bahwasanya tingkat fear of missing out dari siswa yang menggunakan media sosial instagram memiliki skor yang berbeda-beda. Skor tertinggi yaitu 167,30 sedangkan skor terendah sebesar 112,39 dengan mean sejumlah 139,85 dan standar deviasi sebesar 15,25 dari tabel tersebut juga memperoleh karakteristik fear of missing out pengguna media sosial instagram pada siswa dengan kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa atau (0,55%), tinggi sebanyak 101 siswa atau (55,80%), sedang sebanyak 20 siswa atau (11,05%), rendah sebanyak 52 siswa (28,73%), dan sangat rendah sebanyak 7 siswa (3,87%).

Tabel 1. Perhitungan Nilai Empirik dan Hipotetik Fear of Missing Out

	Min	Max	Mean	Std. Dev
Empirik	107	172	139,85	15,254
Hipotetik	37	185	203,5	24,667

Tabel 2. Kategorisasi dan presentase Fear of Missing Out

Kategorisasi	Rentangskor	Frecuency	Precent
Sangat Tinggi	$X > 167,30$	1	0,55
Tinggi	$149,00 \leq X \leq 167,30$	101	55,25
Sedang	$130,69 \leq X \leq 149,00$	20	11,05
Rendah	$112,39 \leq X \leq 130,69$	52	28,73
Sangat Rendah	$X < 112,39$	7	4,42
Total		181	100

Hasil pengukuran fear of missing out pada siswa SMK Negeri Karangpucung menunjukkan bahwa memiliki tingkat FoMO yang tinggi hal ini didukung dengan hasil data statistik deskripif dan kategorisasi pada aspek ketakutan dengan kehilangan momen memperoleh presentase sangat tinggi sebanyak 1 responden dan presentase tinggi sebanyak 69 responden. Oleh karena itu hal tersebut dipengaruhi oleh faktor tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dari relatedness yang dapat dilihat dari kondisi subjek yaitu dengan kebutuhan akan validasi sosial dari orang lain untuk mendapatkan pujian melalui pengalaman sosial yang subjek bagikan, perbandingan sosial pada subjek yaitu berupa membandingkan kehidupan subjek dengan kehidupan oranglain yang tampak lebih ideal sehingga memunculkan rasa tidak berguna dan tidak diterima oleh orang lain, perasaan tertinggal dalam aktivitas sosial ketika subjek merasa terpinggirkan dari kelompok sosial saat tidak diikutsertakan dalam aktivitas yang menyenangkan atau tidak berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan keterlibatan subjek dalam tren yang melihat banyak orang mengikuti tren tertentu, berpartisipasi dalam tantangan sehingga muncul perasaan bahwa subjek harus ikut serta agar tidak tertinggal dengan tren sosial. Hal ini didukung dengan penelitian Perdana dkk. (2024) menyatakan bahwa pengguna media sosial Instagram memiliki peran besar sebagai faktor pandorong fear of missing out yang dipengaruhi oleh durasi dan frekuensi, serta keinginan terhubung dengan orang lain melalui media sosial karena seseorang beranggapan bahwa media sosial khususnya Instagram merupakan hal penting dalam kehidupan sehari-hari sebagai rutinitas yang dilakukan, sehingga jika rutinitas tersebut terganggu maka menimbulkan perasaan-perasaan rasa takut tertinggal, rasa gelisah, dan cemas, serta rasa tidak puas dalam diri. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Akbar dkk. (2018) mengenai ketakutan kehilangan momen yang muncul karena tidak dapat terpenuhinya kebutuhan psikologis dari relatedness yaitu dimana seseorang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dari media sosial bisa membuat seseorang memiliki gejala fear of missing out. Hasil penelitian Fathadhika & Afriani (2018) menjelaskan bahwa individu yang mengalami FoMO memiliki dorongan untuk terus mengetahui dan terlibat dengan hal yang orang lain ketahui dan lakukan di media sosial, hal itu menyebabkan FoMO ketika intensitas yang tinggi dalam penggunaan media sosial Instagram. Hal tersebut dapat diartikan bahwa siswa yang mengalami fear of missing out memiliki ketakutan dengan kehilangan momen orang lain dikarenakan oleh media sosial yang memperkuat perasaan subjek untuk mengikuti tren, harus selalu terhubung, dan menunjukkan kehidupan yang menarik agar tetap diterima dalam kelompok sosial.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan kecenderungan individu untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui interaksi sosial media yang dijalankan untuk tetap up to date perihal berita atau peristiwa-peristiwa yang terjadi baik itu teman-temannya bahkan oranglain sekalipun. Selain dari pembahasan di atas mengenai hasil penelitian bahwa penyebab dari fear of missing out siswa merasa perlu untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui media sosial, munculnya rasa tidak puas dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain, dorongan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain.

Oleh karena itu fear of missing out juga berkaitan dengan relatedness yang tinggi dimana seseorang memiliki rasa terhubung dan diakui dalam interaksi sosial yang terjadi secara online. Kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain ketika seseorang merasa tidak terlibat dalam percakapan atau kegiatan yang dibagikan oranglain mereka merasa terisolasi dan khawatir akan kehilangan hubungan sosial yang penting, keinginan untuk diterima dalam kelompok dimana seseorang tidak berpartisipasi dalam tren atau peristiwa yang sedang dibagikan mereka merasa seperti tidak diterima dalam kelompok atau komunitas, selain itu interaksi yang bersifat instan dan terus menerus dalam media sosial membuat orang merasa harus selalu terlibat dalam percakapan atau aktivitas sosial yang terjadi sehingga meningkatkan rasa kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan yaitu tentang studi deskriptif fear of missing out pengguna media sosial instagram pada siswa di SMK Negeri Karangpuung dapat disimpulkan bahwa pada kategori aspek ketakutan kehilangan momen orang lain memiliki tingkat yang tinggi. Dengan menjelaskan bahwa adanya fear of missing out (FoMO) pada siswa pengguna media sosial instagram di SMK Negeri Karangpuung. Pada indikator ketakutan kehilangan momen dengan orang lain menjadi yang dominan dikarenakan siswa memiliki keinginan untuk tetap bersangkutan dengan orang lain dalam bermedia sosial. Selain itu kebutuhan berkeinginan terhubung dengan orang lain akan menciptakan individu yang berfokus pada muncul perilaku misalnya selalu mengecek media sosial serta tidak ingin melewatkan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Saran metodologi dalam penelitian ini yaitu hanya menggunakan satu variabel, oleh sebab itu maka hanya terbatas pada satu variabel tersebut. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat memakai variabel lain dan faktor pendukung yang berkaitan dengan fenomena sosial media yang terus berkembang serta dapat mengidentifikasi FoMO pada kelompok lain pada masyarakat untuk menjadi temuan baru dan memperluas dari pembahasan penelitian ini.

REFERENSI

- Adriansyah, M. A., Munawarah, R., Aini, N., Purwati, P., & Muhliansyah, M. (2019). Pendekatan Transpersonal Sebagai Tindakan Preventif "Domino Effect" Dari Gejala Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Remaja Milenial. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2361>
- Akbar, S. R., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, Vol 7, No(2), 38-47. <https://core.ac.uk/download/pdf/268076032.pdf>
- Arikunto, S. (1992). *Pengelolaan Kelas dan Siswa: Sebuah Pendekatan Evaluatif*. Rajawali. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=230700>
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja. *Humanistik '45*, Vol. 9, No(1), 15-25.
- El-Idhami, D. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya.
- Fathadhika, S., & Afriani, -. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Fikri, D. A. (2020). Mengenal Fenomena FoMO dan Dampaknya bagi Kesehatan. OKEZONE.COM. <https://lifestyle.okezone.com/read/2020/02/23/481/2172824/mengenal-fenomena-fomo-dan-dampaknya-bagi-kesehatan?page=3>

- Perdana, D. D., Widiayanti, W., Gushevinalti, G., & Perdana, D. D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Sugiharto, B. A. (2016). Pengguna Internet di Indonesia Didominasi Anak Muda. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20161024161722-185-167570/pengguna-internet-di-indonesia-didominasi-anak-muda>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Cv. Alfabeta.
- Susanti, D. (2017). Sindrom FoMO penyakit sosial zaman now. *Serambi indonesia*. <https://aceh.tribunnews.com/2017/12/16/sindrom-fomo-penyakit-sosialzaman-now>