

Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Keperawatan

The Correlation between Social Media Addiction and Fear of Missing Out Among Nursing Students

Miftahul Jannah¹, Rudi Alfiandi², Sri Novitayani²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

²Bagian Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Abstrak

Gejolak penggunaan media sosial dalam beberapa tahun terakhir di Indonesia semakin meningkat. Banyak faktor yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial, salah satunya adalah sindrom Fear of Missing Out (FoMO). FoMO adalah rasa takut ketinggalan momen berharga individu lain dimana penderitanya merasa takut jika ia tidak terlibat didalamnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan FoMO pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelatif dengan desain penelitian cross-sectional yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 sebanyak 218 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah proporsional random sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) dan kuesioner Fear of Missing Out Scale (FOMOS). Hasil penelitian didapatkan bahwa p-value 0,001 (p-value < 0,05), maka adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan sindrom FoMO pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Direkomendasikan kepada mahasiswa Universitas Syiah Kuala untuk dapat melngontrol penggunaan media sosial dan perilaku FoMO agar tidak menimbulkan dampak negatif yang berlebih terhadap kehidupan terutama dalam proses belajar.

Kata Kunci: Kecanduan media sosial, *Fear of Missing Out* (FoMO)

Abstract

The turmoil in the use of social media in recent years in Indonesia has increased. Many factors can lead to social media addiction, one of which is the Fear of Missing Out (FoMO) syndrome. FoMO is the fear of missing another individual's precious moments where the sufferer feels afraid if he is not involved in it. The purpose of this study was to determine the relationship between social media addiction and FoMO in Syiah Kuala University students. This study used a correlative descriptive approach with a cross-sectional research design conducted on 218 students of the Faculty of Nursing, Syiah Kuala University, batch 2019, 2020, 2021, and 2022. The sampling technique used in this study was proportional random sampling. The data collection tool used the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) questionnaire and the Fear of Missing Out Scale (FOMOS) questionnaire. The results of the study found that the p-value of 0.001 (p-value < 0.05), then there was a significant relationship between social media addiction and FoMO syndrome in Syiah Kuala University students. It is recommended for Syiah Kuala University students to be able to control the use of social media and FoMO behavior so as not to cause excessive negative impacts on life, especially in the learning process.

Keywords : Social media addiction, *Fear of Missing Out* (FoMO)

Korespondensi:

Sri Novitayani, Dosen Program Studi Keperawatan-USK Banda Aceh
Email : srinovitayani@usk.ac.id

PENDAHULUAN

Salah satu hal yang perlu mendapatkan perhatian khusus di era globalisasi modern saat ini adalah kecanduan media sosial, pemakaian situs media sosial secara berlebihan (Loongstreet & Brooks, 2017). Menurut Young dan de Abreu (2011), penggunaan media sosial yang dianggap normal yaitu tidak lebih dari 40 jam/minggu, sedangkan 40 sampai 80 jam/minggu dianggap sebagai kecanduan media sosial.

Individu dikatakan mengalami kecanduan media sosial jika memenuhi enam aspek yaitu salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptom, conflict, dan relapse (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017). Survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2021-2022 menunjukkan terdapat 77,02% pengguna internet di Indonesia atau sebanyak 210 juta jiwa. Terdapat peningkatan penggunaan media sosial antara tahun 2021 dan 2022 sebesar 12,6%. Jumlah pengguna media sosial di awal tahun 2022 sebanyak 191,4 juta atau 68,9% dari total populasi penduduk Indonesia (APJII, 2022).

Kelompok masyarakat yang berusia 18-24 tahun menjadi salah satu kelompok usia yang banyak menggunakan media sosial yaitu sebanyak 32% dari total populasi penduduk Indonesia, dan mahasiswa termasuk ke dalam golongan tersebut (Kepios, 2022). Oleh karena itu, mahasiswa digolongkan sebagai salah satu kelompok masyarakat yang menjadi pengguna media sosial terbanyak dan teraktif di Indonesia karena banyaknya pengguna media sosial yang berusia 18-24 tahun tersebut (Aziz, 2020).

Kecanduan media sosial dapat menyebabkan dampak negatif kepada penggunanya seperti terlalu banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial daripada melakukan hal-hal yang bermanfaat, kehilangan orang terdekat serta lalai dalam mengikuti proses pendidikan serta menimbulkan perasaan seperti cemas, depresi, tidak percaya diri, dan tidak berdaya (Al-Menayes, 2016). Dampak negative tersebut disebabkan oleh beberapa faktor penyebab, salah satunya adalah Fear of Missing Out (FoMO) (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne, & Liss, 2017).

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013), FoMO adalah rasa

takut ketinggalan momen berharga individu lain dimana ia tidak terlibat didalamnya, ditandai dengan keinginan yang tinggi untuk terus menerus terhubung dengan apa yang individu lain lakukan melalui media sosial. FoMO dianggap sebagai suatu keadaan situasional yang muncul disaat tidak terpenuhinya 2 aspek kebutuhan psikologis, yaitu *relatedness* dan *self*.

Hasil penelitian Suhertina, Zatrachadi, Darmawati, dan Istiqomah (2022) menunjukkan bahwa 61,39% mahasiswa mengalami FoMo berada pada kategori sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Komala, Rafiyah, dan Witdiawati (2022) didapat hasil bahwa mahasiswa keperawatan memiliki FoMo pada kategori sedang (67,8%). Dapat disimpulkan bahwa umumnya mahasiswa memiliki FoMo pada kategori sedang.

Menurut Barry dan Wong (2020), FoMO memiliki korelasi yang jelas terhadap psikologis. Dampak yang ditimbulkan oleh FoMO terhadap psikologis mahasiswa seperti kesepian, harga diri rendah, serta belas kasih diri rendah.

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, maka peneliti akan melihat hubungan antara kecanduan media sosial dengan sindrom FoMO. Keterkaitan antar kedua

variabel ini akan dilihat pada mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif dengan *cross-sectional study*. Pengambilan sampel dilakukan pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan kriteria menggunakan media sosial, berusia 18-23 tahun, mahasiswa aktif, serta berada pada angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proporsional random sampling*.

Pengambilan data menggunakan 3 instrumen diantaranya kuesioner data demografi, kuesioner *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS), dan kuesioner *Fear of Missing Out Scale* (FOMOS). Kuesioner data demografi dikembangkan oleh peneliti yang terdiri dari nama, usia, angkatan, jenis kelamin, dan tempat tinggal.

Kuesioner BSMAS dikembangkan oleh Andreassen, Pallesen dan Griffiths (2017) terdiri dari 6 item pernyataan positif dan menggunakan model skala *likert* yang terdiri dari 5 pilihan jawaban. Skoring pada skala ini terbagi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah dengan skor $x < 14$, sedang

dengan skor $14 \leq x < 22$, dan tinggi dengan skor $x \geq 22$. Hasil uji reliabilitas kuesioner yang dilakukan oleh peneliti didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,901.

Kuesioner FOMOS dikembangkan oleh Przybylski, Murayama, DeHann, dan Gladwell (2013) yang terdiri dari 10 pernyataan positif dan menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 5 pilihan jawaban. Skoring pada skala ini terbagi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah dengan skor $x < 23$, sedang dengan skor $23 \leq x < 37$, dan tinggi dengan skor $x \geq 37$. Hasil uji reliabilitas kuesioner yang dilakukan oleh peneliti didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,950.

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan surat lulus uji etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan nomor 111071271222. Analisa data terdiri dari analisa univariat dan analisa bivariat.

HASIL

Berdasarkan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Responden

| Data Demografi | f | % |
|----------------|----|------|
| 1. Usia | | |
| a. 18 tahun | 50 | 22,9 |
| b. 19 tahun | 66 | 30,3 |
| c. 20 tahun | 67 | 30,7 |
| d. 21 tahun | 5 | 2,3 |

| Data Demografi | f | % |
|-----------------------|-----|------|
| e. 22 tahun | 30 | 13,8 |
| f. 23 tahun | 0 | 0 |
| 2. Angkatan | | |
| a. 2019 | 32 | 14,7 |
| b. 2020 | 68 | 31,2 |
| c. 2021 | 64 | 29,4 |
| d. 2022 | 54 | 24,8 |
| 3. Jenis Kelamin | | |
| a. Laki-Laki | 18 | 8,3 |
| b. Perempuan | 200 | 91,7 |
| 4. Tempat Tinggal | | |
| a. Di rumah orang tua | 104 | 47,7 |
| b. Di rumah saudara | 4 | 1,8 |
| c. Kost/Sewa | 110 | 50,5 |
| d. Lain-lain | 0 | 0 |

Distribusi data demografi pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 19 tahun (30,3%) dan 20 tahun (30,7%), angkatan terbanyak adalah angkatan 2020 (31,2%), jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan (91,7%), dan tempat tinggal responden terbanyak adalah kost/sewa (50,5%).

Tabel 2. Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Sindrom FoMO Pada Mahasiswa Keperawatan

| Tingkat Kecanduan Media Sosial | Tingkat Sindrom FoMO | | | | Total | | α | P-value |
|--------------------------------|----------------------|------|--------|------|-------|------|----------|---------|
| | Rendah | | Sedang | | f | % | | |
| | f | % | f | % | | | | |
| Rendah | 5 | 71,4 | 2 | 28,6 | 7 | 3,2 | 0,05 | 0,001 |
| Sedang | 6 | 2,8 | 205 | 97,2 | 211 | 96,8 | | |
| Jumlah | 11 | 5 | 207 | 95 | 218 | 100 | | |

Tabel 2 menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan pada tingkat kecanduan media sosial terhadap sindrom FoMO pada mahasiswa keperawatan dengan nilai *pearson chi-square* pada α 0,05 dan *p-value* < 0,05.

PEMBAHASAN

Mahasiswa umumnya menggunakan media sosial secara berlebihan yang disebabkan oleh berbagai faktor yang salah satunya FoMO. Hasil uji statistik dengan nilai pearson chi-square pada $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$) sehingga hipotesa (H_0) ditolak, artinya adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial terhadap sindrom FoMO pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 2 dimana responden dengan tingkat kecanduan media sosial sedang memiliki tingkat sindrom FoMO yang sedang pula, begitu juga sebaliknya.

Hasil penelitian dari data demografi didapatkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, dan perempuan cenderung lebih tinggi mengalami kecanduan media sosial dan FoMO. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wolniewicz, Tiarniyu, Weeks dan Elhai (2017) yang menyatakan bahwa FoMO sangat berkaitan dengan *Problematic Social Use* dan *Social Smartphone Use* yang dalam hal ini perempuan adalah subjek terbanyak. Menurut Abel, Buff dan Burr (2016), beberapa hal yang menyebabkan FoMO

yaitu amygdala dan serotonin. Hormon estrogen pada perempuan berhubungan dengan suasana hati yang dapat mengganggu kerja serotonin, jika hormon serotonin terganggu dan mengalami penurunan maka dapat menyebabkan terjadinya perasaan negatif seperti ketakutan, kecemasan, serta muncul gangguan *obsessive compulsive* atau keinginan untuk terus ingin melakukan suatu hal secara berulang.

Menurut Przybylski, Murayana, DeHaan, dan Gladwell (2013), ciri-ciri yang dapat terlihat dari individu yang mengalami FoMO adalah merasa bahwa dirinya harus selalu mengecek media sosial, merasa bahwa dirinya harus selalu ikut serta dalam setiap kegiatan, cenderung membuat "panggung pertunjukan" sendiri, dan seringkali merasa dirinya kekurangan dan selalu ingin lebih. Oleh karena itu, kecenderungan terhadap kecanduan media sosial yang didorong oleh salah satu faktornya FoMO dapat membahayakan kesehatan mental seorang individu.

Dari penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 211 responden dari total sampel yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 96,8%. Artinya rata-rata responden memiliki kecanduan media sosial kategori sedang, selebihnya

dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan umumnya responden mengalami kecanduan media sosial kategori sedang karena sulit untuk berhenti menggunakan media sosial, dan sebagian besar responden mengalami FoMO karena merasa cemas ketika temannya memiliki aktivitas yang lebih menyenangkan.

Adanya keinginan untuk terus terhubung melalui media sosial dapat menyebabkan peningkatan *Social Media Engagement*. Seseorang yang mengalami *Social Media Engagement* yang tinggi dapat diketahui berdasarkan aktivitas penggunaan media sosialnya (McCay-Peet & Quan-Haase, 2016). Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek kecanduan media sosial yaitu *tolerance*, dimana seseorang yang mengalami kecanduan media sosial akan menambah waktu penggunaannya secara berkala.

Dari penjelasan diatas, maka hubungan antara kecanduan media sosial dan perilaku FoMO dapat terjadi karena dipicu oleh salah satu faktornya yaitu *Social Media Engagement*. Hal tersebut menggambarkan bahwa dorongan untuk memenuhi ketakutan kehilangan pengalaman berharga melalui media sosial diikuti dengan tingginya penggunaan media sosial

yang dapat menimbulkan kecanduan media sosial.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan sindrom FoMO pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Penting bagi mahasiswa untuk mengontrol penggunaan media sosial dan perilaku FoMO agar tidak menimbulkan dampak negatif yang berlebihan terhadap kehidupan terutama dalam proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business and Economics Research*, 14(1), 33-44.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: validation of the arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46. DOI: 10.5923/j.ijap.20160602.04
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviours*, 64, 287-293. DOI:10.1016/j.addbeh.2016.03.006.
- APJII. (2022). Survei profil internet Indonesia 2022. Jakarta: Asosiasi

- Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved from <https://apjii.or.id/survei>
- Aziz, A. A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107. DOI: <http://dx.doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.
- Barry, C. T. & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMo): A general phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 1-15. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>.
- Kepios. (2022). Ditigal 2022: Indonesia. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati. (2022). Gambaran fear of missing out (FoMo) pada mahasiswa fakultas keperawatan. *JNC – Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*, 5(1), 1-11.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: a key to managing internet & social media addiction. *Technology and Society*, 50, 73-77. DOI:10.1016/j.techsoc.2017.05.003.
- McCay-Peet, L., & Quan-Haase, A. (2016). A model of social media engagement: user profiles, gratifications, and experiences. *Information & Media Studies*. Doi: 10.1007/978-3-319-27446-1_9
- Nafisa, S. & Salim, I, K. (2022). Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 41-48. DOI:<https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*, 29(4), 1841-1848. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Rahardjo, L, K, D. & Soetjiningsih, C, H. (2022). Fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 456-461. DOI:<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Setiadi, F. & Agus, Dharmady. (2020). Hubungan antara durasi penggunaan jejaring sosial dan tingkat fear of missing out di kalangan mahasiswa kedokteran di Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 19(1), 62-69. DOI:10.25170/djm.v19i1.1199.
- Suhertina, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Istiqomah, I. (2022). Fear of missing out mahasiswa; analisis gender, akses internet, dan tahun masuk universitas. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 135-143. <https://doi.org/10.29210/178000>.
- Umam, N. & Rengganis, D, R, P. (2021). Harga diri, neurotisme & kecanduan internet sebagai prediktor fear of

missing out pada mahasiswa.
*Universitas Mercu Buana Yogyakarta:
Prosiding Seminar.*

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2017). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Zanah, F, N. & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>.