

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA

Oleh :

Emma Azizah¹, Fahyuni Baharuddin²
Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya
E-mail : fahyuni@univ45sby.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial Instagram pada remaja. Fear of Missing out merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain sedangkan kecanduan media sosial merupakan penggunaan berlebihan atau ketergantungan pada media sosial, dalam penelitian ini adalah instagram. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Kertosono. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review (SLR). pengambilan kesimpulan dilakukan dengan melakukan review pada total 14 jurnal, dengan kata kunci Fear of Missing Out dan kecanduan media sosial Instagram.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial dimana semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi pula tingkat Kecanduan Media Sosial. Saran bagi remaja agar dapat mengontrol diri dalam mengakses media sosial, dengan mempunyai aktivitas lain seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, kecanduan media sosial Instagram

PENDAHULUAN

Banyak ahli mengungkapkan batas usia remaja antara 12-21 tahun. Para ahli juga membaginya dalam 3 klasifikasi, yakni: 12–15 termasuk pada usia remaja awal, 15–18 tahun adalah masa dewasa tengah, sedangkan 18–21 tahun adalah masa dewasa akhir (Desmita, 2006). Pendapat lain menurut Hurlock (1980) untuk mengetahui Batasan remaja awal dan akhir diantara usia 17 tahun, usia remaja umumnya sekolah pada tingkat menengah atas. Remaja seharusnya mampu melakukan penyesuaian, agar dapat meraih tujuan pada pola bersosialisasi saat dewasa. Hal yang paling sulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatkan pengaruh sebaya, perilaku social, pengelompokan social (persahabatan), penolakan social, nilai-nilai baru dalam dukungan ataupun seleksi pemimpin (Hurlock, 1980).

Pada lain sisi perkembangan teknologi mempengaruhi perkembangan remaja. Teknologi yang melakukan pembaruan dapat menarik seseorang dan membuat mereka mengikuti perkembangannya, termasuk remaja. Teknologi

yang digemari remaja salah satunya adalah internet (Taylor, 2013). Hal ini terlihat data survey APJII, pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 meningkat 27,91 juta (10,12%) menjadi 171,18 juta jiwa (64,8%) dari total penduduk mencapai 264,16 juta jiwa.

Internet memberikan kemudahan dan tanpa disadari membuat seseorang berpeluang memiliki rasa kecanduan tinggi terhadap internet (Young & de Abreu, 2011). Terminologi lain mengungkapkan untuk mengidentifikasi kecanduan internet seperti yang disebutkan (Goritz dkk, 2012) seperti internet Addiction (Young, 1998), Compulsive internet Use (Greenfield, 1999), pathological internet use (Morahan-martin, 2000), Problematic internet use (Caplan, 2002).

Evolusi dari perkembangan teknologi dan komunikasi membuat fenomena baru yakni kecanduan media sosial yang mempengaruhi seseorang. Kecanduan media sosial diartikan oleh Nurfajri (dalam Nurmandia, 2013) adalah gangguan psikologis dimana penggunaannya menambahkan jumlah penggunaan sehingga dapat membangkitkan kesenangan yang dapat menimbulkan kecemasan, gangguan afeksi (sulit menyesuaikan diri, depresi) dan terganggunya kehidupan sosial. Young (2010) mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial termasuk dalam Internet Addiction yang termasuk dalam CyberRelational Addiction (kecanduan terhadap situs pertemanan di dunia maya) salah satunya Instagram dan beberapa faktor yang ditimbulkan, diantaranya, seperti gender, keadaan psikologis, Tujuan dan waktu penggunaan internet. Pernyataan Young (2010) menjelaskan bahwa, kecanduan situs media sosial Instagram termasuk kedalam kelompok adiksi yaitu 20 kecanduan internet dalam jenis dependent. Aspek-aspek kecanduan internet berdasarkan Young (2010) antara lain yakni, Penggunaan yang berlebihan (Excessive Use), Antisipasi (Anticipation), Ketidakmampuan Mengontrol Diri (Lack Of Control), Mengabaikan Kehidupan Sosial (Neglect to Social Life).

Adanya perkembangan tersebut, macam fitur dan teknologi yang dapat digunakan pengguna akan terus mengalami perubahan. Hal ini membuat media sosial lebih hypnerym daripada refrensi khusus berbagai rancangan atau penggunaan (Cross, 2013). Dari internet seseorang mampu mengenal dan menemui berbagai macam informasi yang menjadi trend saat ini di media sosial Instagram. Penggunaan Instagram semakin aktif ditemui unggahan hidup seseorang seperti foto, video, dan lainnya, hal ini disebut dengan isi konten. Hal ini membuat orang semakin betah menggunakan karena konten Instagram semakin menarik. Vania (2016) menuturkan bahwa terdapat berbagai jenis jaringan sosial yang sangat populer saat ini, dan dari berbagai jenis jejaring sosial tersebut yang sangat diminati oleh anak dengan rentang usia 18-24 tahun (remaja) yaitu instagram, yang mayoritas penggunaannya di Indonesia adalah perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sifa dan Sawitri (2018), yang mencari hubungan regulasi diri dengan adiksi media sosial instagram pada siswa SMK Jayawisata Semarang. Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah adiksi media sosial instagram. Apabila dilihat dari penelitian Sifa dan Sawitri (2018) diatas dapat peneliti simpulkan bahwa penggunaan instagram yang berlebih dapat membuat individu menjadi

kecanduan (adiksi). Griffiths (1995) menjelaskan bahwa perilaku kecanduan sering diidentifikasi sebagai pengalaman subjektif individu mengenai kehilangan kontrol. Pola perilaku terus terjadi meskipun ada keinginan untuk berhenti 6 atau mengurangi. Pola kebiasaan ini ditandai dengan kepuasan dalam jangka waktu pendek, sering diiringi dengan efek buruk dalam jangka panjang.

Adanya riset dilakukan perusahaan riset dan analisis dari Inggris Taylor Nelson Sofres (TNS) mengungkapkan pengguna aktif Instagram di Indonesia paling banyak dari kalangan remaja 18-24 tahun sebanyak 59%, sementara di urutan kedua berasal dari usia 25 – 34 tahun, dan posisi terakhir adalah pengguna yang berusia 34 – 44 tahun. Adanya fenomena tersebut banyak penelitian membuktikan bahwa kecanduan internet dapat mengakibatkan dampak yang negative terhadap manusia. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Santika (2015) diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara FoMO (Fear of Missing Out) dengan kecanduan internet pada siswa SMAN 4 Bandung. Hasil dari penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa remaja di sekolah tersebut terindikasi mengalami peningkatan toleransi penggunaan internet. Pada dasarnya FoMO adalah suatu kebutuhan individu agar dapat selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain.

Kejadian tersebut dapat dijelaskan bahwa Kesehatan psikologis didasarkan pada tiga kebutuhan psikologis dasar yakni 7 kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sedangkan FoMO dapat diartikan sebagai sebab kurangnya pemuasan ketiga kebutuhan dasar itu (Song dkk, 2017). Penelitian lain mengungkapkan bahwa FoMO menimbulkan perasaan kehilangan, stress, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting yang dilakukan oleh orang lain, hal ini didasarkan pada tinjauan determinasi sosial bahwa media sosial memiliki efek pemberian pembandingan antara individu mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan maka aspek-aspek dari Fear of Missing Out (FoMO) adalah sebagai berikut, Ketakutan akan kehilangan momen yang berharga dari individu, Ketakutan akan kehilangan momen yang berharga dari kelompok lain, Keinginan agar tetap terhubung dengan yang orang lain lakukan.

Sebagai perbandingan, sebuah survei tahun 2012 yang dilakukan oleh MyLife.com mengungkapkan bahwa 56% individu takut kehilangan peristiwa, berita dan update status penting jika mereka berada jauh dari jejaring sosial (Azmi, 2013) penelitian lain yang dilakukan di Amerika dan Inggris pada tahun 2012 menemukan bahwa sekitar 65% dari remaja pernah mengalami FoMO dan 40% diantaranya sering mengalami FoMO, dalam kurun waktu kurang dari 4 bulan kebelakang (JWTIntelligence, 2013).

Fenomena di atas sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti salah satu siswa (ghea XI ipa 2): “Kalo internet ngeliatnya untuk mengerjakan tugas, tapi kalo IG untuk ngeliat feeds orang, terus liat stories, foto-foto vlogger, karena keren aja gitu kak ngeliatnya. Banyak lah kak kalo mau diliat dari Instagram, kalo sama teman pun sering juganya kami buka Instagram lagi jalan gitu kan, terus yaudah update lah stories IG kadang pun suka sibuk masing-masing juga sama IG jadi yaudah terbiasa ajalah kalo lagi jalan liat-liat IG. Tiap hari selalu buka, keknya tiap saat buka IG sampe

kadang suka lupa waktu apalagi kalo udah libur kan bosan sekali rasanya. Kalo malam karna udah buka IG jadi suka lupa mengerjakan tugas sampe kadang malas buat bangun pergi sekolah. Biasanya kalo nggak buka IG kek ada yang kurang gitu, gelisah, karena kalo bosan dikit yaudah IG aja buka. Pengalihan rasa bosan itu tadi karena jujur sih kadang jadi males belajar dirumah kalo udah buka IG. ” (komunikasi personal, Senin 13 Januari 2020)

Setelah itu peneliti melakukan wawancara dengan bu Wiwit suprpti guru mata pelajaran matematika SMAN 1 KERTOSONO, berikut kutipan wawancaranya. “Disini kan memang tidak dilarang penggunaan handphone tapi kadang kalau saya menerangkan materi masih ada juga yang curi-curi kesempatan buat main hp. Sanksinya kalo ada yang ketahuan ya penahanan nanti pulang sekolah biasanya di ambil terus telfon orangtua dulu buat kesepakatan. Ketika ditanya alasan, mereka jawabnya karna ketinggalan ga ngerti sama materi jadinya bosan, yang mereka buka kalo bosan ya IG itu. Dampaknya buat si anak jadinya terlambat ngikutin materi, sulit konsentrasi, minat belajar menurun, malas juga buat belajar jadi lebih asyik sama IG makanya kadang kalo di kelas jadinya suka curicuri buat main hp padahal sekolah sudah membebaskan penggunaan hp di area sekolah namun diluar jam pelajaran. selain itu kan dari IG bisa aja membuat murid/anakanak remaja jadi percaya dirinya rendah ya banyak juga dampaknya, bahkan dari IG kan bisa aja penyebaran informasi yang salah atau hoaks apalagi bagi remaja kan masih labil.” (komunikasi personal, 3 Februari 2020)

Hal ini menunjukan bahwa media social Instagram dapat mempengaruhi kurangnya seseorang dalam melakukan interaksi social dan cenderung tidak menghiraukan teman sekitar karena terlalu focus dengan media social Instagram, lupa untuk mengerjakan tugas, muncul malas belajar, gelisah saat ada notifikasi masuk, sekaligus susah tidur mengakibatkan susah untuk bangun pagi untuk pergi ke sekolah.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai penelitian terkait yang telah dipaparkan di atas dan berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di SMAN 1 KERTOSONO, dimana pengguna media sosial sangat banyak, maka peneliti memandang bahwa penting untuk dilakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial instagram.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan peneitian jenis *Systematic Literature Review* (SLR). Tujuan dari metode ini adalah untuk membantu peneliti lebih memahami tentang latar belakang dari penelitian serta untuk memahami kenapa dan bagaimana hasil dari penelitian tersebut sehingga dapat dijadikan acuan untuk penelitian baru.

Penelusuran artikel publikasi pada *google scholar* menggunakan kata kunci yang dipilih yakni : *Fear of Missing Out*, kecanduan media sosial dan kecanduan media sosial Instagram. Artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi diambil untuk selanjutnya dianalisis. *Literature Review* ini menggunakan literatur terbitan tahun 2014-2020 yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Kriteria jurnal yang direview adalah artikel

jurnal penelitian berbahasa Indonesia dengan subyek remaja, jenis jurnal artikel penelitian bukan literature review dengan tema *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial Instagram.

Jurnal yang sesuai dengan tema *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial Instagram pada remaja kemudian dilakukan review. Kriteria jurnal yang terpilih untuk review adalah jurnal yang didalamnya terdapat tema hubungan *Fear of missing Out* dengan kecanduan media sosial Instagram pada remaja. Dalam hal ini kriteria jurnal yang dianalisis dapat dijabarkan sebagai berikut:

kriteria	Keterangan
Jangka waktu	Rentang waktu penerbitan jurnal 6 tahun (2014-2020)
Subyek	Remaja
Jenis jurnal	Original artikel penelitian (bukan review penelitian) Tersedia full text
Tema isi jurnal	Tema <i>Fear of Missing Out</i> dengan kecanduan media sosial instagram

Literature Review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan.

Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan full text jurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian. Analisis yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal, Data yang sudah terkumpul kemudian dicari persamaan dan perbedaannya lalu dibahas untuk menarik kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Fear of Missing Out (FoMO)

Berdasarkan jurnal keempat yang dianalisa didapatkan sebanyak 35 (23,3%) responden memiliki tingkat FoMO yang tinggi dan 115 (76,7%) responden memiliki tingkat FoMO yang rendah (Setiadi & Agus, 2020). Jurnal kelima yang dianalisa terdapat hubungan yang linier antara the big five personality traits dalam penelitian ini yang terdiri dari conscientiousness, extraversion, agreeableness dan neuroticism dengan fear of missing out about social media dengan $r = 0,248$ dan RSquare sebesar 6,1% yang berarti bahwa the big five personality traits secara simultan mempengaruhi fear of missing out about social media, sedangkan 93,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Jurnal keenam yang dianalisa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel neurotisme dengan FoMO pada remaja pengguna media sosial yang aktif. semakin tinggi skor neurotisme pada individu maka semakin tinggi pula skor FoMO pada individu tersebut dan sebaliknya (Tresnawati, 2016). Jurnal ketujuh yang dianalisa terdapat 1 subyek yang mengalami tingkat FoMO sangat tinggi dan 3 subyek memiliki

tingkat fomo yang tinggi. Ketakutan akan kehilangan momen yang muncul karena tidak dapat terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness, yaitu jika individu tidak memiliki kedekatan dengan orang lain, Ketakutan terhadap kehilangan momen yang muncul karena tidak dapat terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self, yaitu jika individu yang merasar tidak nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan diri sendiri dan Media sosial bisa membuat seseorang memiliki gejala Fear of Missing Out (Akbar dkk, 2018). Jurnal kedelapan yang dinalisa bahwa peneliti membagi frekuensi penggunaan media sosial instagram menjadi enam bagian, penggunaan 1-3, 4-6, 7-10 kali dalam sehari termasuk pada intensitas penggunaan yang rendah, sedangkan 11-15, 16-20, dan diatas 20 kali dalam sehari termasuk ke intensitas penggunaan tinggi.

Data demografis yang didapat mengenai penggunaan instagram dari keseluruhan partisipan laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan instagram dalam satu hari sebanyak 4-6 kali. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan instagram oleh mahasiswa di kota Bandung termasuk rendah. Nilai korelasi Need to belong dengan Fear of missing out sebesar 0.327 dengan tingkat signifikan sebesar 0.000 ($\alpha < 0,05$). Hasil tersebut memiliki makna bahwa terdapat hubungan antara variabel yang rendah dan yang positif. Hasil olah data menunjukkan tingkat need to belong dan Fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram ada pada tingkat yang rendah namun berkorelasi positif (Shodiq dkk, 2020). Jurnal kesepuluh yang dinalisa terdapat sebanyak 98 (28,6%) dari 343 subjek yang mengalami kecanduan media sosial. ada skala FoMO, diperoleh sebanyak 36 (10,5%) pada 343 subjek mendapati FoMO dengan tingkat yang tinggi. Berdasarkan dari hasil penelitian yang ditemukan umumnya remaja merasa kecewa jika melewatkan kesempatan untuk dapat berkumpul dengan teman-temannya, bahkan jika dirinya tidak diajak dalam pertemuan tersebut. diketahui hampir semua remaja memanfaatkan media sosial setiap harinya saat 15 menit sebelum tidur dan 15 menit sesudah bangun tidur (Fathadhika & Afriani, 2018). Jurnal kesebelas yang dianalisa terdapat bahwa persentase kecenderungan FoMO tertinggi terdapat pada kategori rendah sebesar 47,95% dengan perolehan responden sebanyak 47 orang. Dapat diketahui bahwa kategori cukup tinggi berada pada posisi kedua, lalu ada 17 orang yang mengalami kecenderungan FoMO pada kategori yang sangat rendah, 7 orang yang mengalami kecenderungan pada kategori tinggi dan 4 orang mengalami kecenderungan sangat tinggi (Maysitoh dkk, 2020). Jurnal keempat belas meneliti sifat psikometri skala Fear of Missing Out (FoMO) versi bahasa Arab.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala FoMO Arab konsisten secara internal. Mereka juga menunjukkan bahwa skala mendapat skor tinggi pada uji validitas konkuren yang melibatkan skala lain yang mengukur sesuatu dengan afinitas teoritis untuk FoMO yaitu kecanduan media sosial (Al-Menayes, 2016). Pryblyski, DeHaan dan Glawell (2013) mengartikan Fear of Missing Out (FoMO) adalah ketakutan akan kehilangan momen berharga atas individu atau kelompok lain yang dimana individu tersebut tidak ada di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain sedang lakukan melalui dunia maya atau internet. Dari

Analisa beberapa jurnal diatas maka dapat disimpulkan jika tingkat FoMo termasuk dalam kategori rendah hingga menengah, namun tetap menunjukkan bahwa remaja pada sekolah menengah atas adalah yang mengalami tingkat Fear of Missing Out tertinggi. Hal ini sejalan dengan fakta yang ditemukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (dalam Dossey, 2014) mengenai Fear of Missing Out (FoMO) diantaranya adalah Fear of Missing Out (FoMO) yaitu kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya, tingkat Fear of Missing Out (FoMO) tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal (emerging adulthood), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi dan Fear of Missing Out (FoMO) yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun sedang belajar didalam kelas.

a. Kecanduan media social Instagram

Jurnal Pertama yang dianalisa terdapat Hasil data hipotetik kecenderungan kecanduan akan media sosial diperoleh sebanyak 12 siswa (15,18%) berada dikategori yang sangat rendah, 32 siswa (40,50%) berada pada kategori yang rendah, 28 siswa(35,45%) berada pada kategori yang tinggi dan 7 siswa (8,87%) berada pada kategori yang sangat tinggi (Muna & Astuti, 2014).

Jurnal kedua yang dianalisa terdapat data bahwa dari 168 pelajar sebagian besar yaitu 77 (45.8%) menyatakan bahwa kecanduan media sosial dalam kategori kecanduan sedang (Pratiwi & Fazriani, 2020). Jurnal ketiga yang dianalisa tedapat hasil bahwa berdasarkan frekuensi pemakaian media sosial lebih dari setengah responden mengakses media sosial selama 4-6 jam per hari. Hasil penelitian taraf gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran didominasi oleh mahasiswa yang menderiita gejala kecanduan media sosial tingkat sedang (72,2%) (Hartinah dkk, 2019).

Jurnal kesembilan yang dianalisa terdapat bahwa peran yang diberi oleh fear of missing out kepada problematic social media use sejumlah 35,8%, sedangkan 64,2% diakibatkan oleh faktor lain. bahwa perilaku problematic social media use dan fear of missing out mempunyai hubungan yang signifikansi positif dan masih memberikan hubungan timbal balik satu dengan yang lain (Risdyanti dkk, 2019). Jurnal keduabelas yang dianalisa terdapat 5 siswa yang mengalami kecanduan internet dan FoMO. Bentuk-bentuk kecanduan internet yang dialami adalah beragam seperti sering merasa kesal dan cemas jika handpone yang digunakan tidak dapat tersambung ke internet, melaku segala cara agar bisa mengakses internet dengan lancar, terlalu asyik mengakses internet hingga melupakan kewajiban-kewajibannya sebagai pelajar, sering menanti waktu untuk mengakses internet ketika sedang tidak melakukannya serta durasi bermain internet semakin hari semakin bertambah (Ayuningtyas & Wiyono, 2020). Jurnal ketiga belas dengan hasil penelitian yang menunjukkan jika penggunaan media sosial yang berat sangat umum dan berdampak negatif pada kalangan anak muda. Dalam penelitian ini, bertujuan untuk memperluas risiko literatur dan faktor pelindung kecanduan media sosial pada kehidupan remaja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa

faktor risiko terpenting kecanduan media sosial adalah kecanduan smartphone pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko kedua kecanduan media sosial adalah rasa takut ketinggalan. Sebagai faktor pelindung, ditemukan persepsi kompetensi akademik yang tinggi. Karena itu, Pengembangan program penggunaan smartphone yang sehat bagi orang tua dan remaja dapat menjadi strategi pencegahan yang tepat. Selain itu, penilaian kelompok risiko untuk remaja kecanduan ponsel cerdas adalah strategi lain yang baik untuk program perbaikan. Selain itu, peningkatan program termasuk kegiatan sosial, dan pengajaran metode pembelajaran yang efektif dan efisien bagi siswa di sekolah dapat efektif dalam mengurangi pemakaian media sosial di kalangan remaja yang tidak sehat (Tunc-Aksan & Akbay, 2019). Young (2010) Ingin menggunakan internet dengan waktu yang semakin lama semakin meningkat hanya untuk mendapatkan sebuah kepuasan dan akan merasa murung, gelisah, tertekan dan lekas marah jika aktifitas penggunaan media sosial dikurangi. Beberapa jurnal yang sedikit dijabarkan diatas memperlihatkan bahwa responden yang diteliti mengalami ciri-ciri kecanduan media sosial. Mengacu pada Young (2010) maka dapat diambil kesimpulan jika ciri-ciri kecanduan media sosial Instagram yaitu memikirkan aktifitas ketika online dan merasa asyik, ingin terus mengakses internet dengan waktu yang semakin lama semakin meningkat hanya untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat mengurangi, mengontrol atau bahkan menghentikan penggunaan, merasa murung, gelisah, tertekan dan lekas marah ketika mengurangi aktifitas penggunaan media sosial, online lebih lama daripada waktu yang diharapkan, serta menggunakan media sosial atau internet sebagai cara untuk angkat kaki dari masalah atau sebagai coping dari permasalahan.

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada salah satu siswi di SMAN 1 Kertosono yang telah diungkapkan dalam latar belakang bahwa siswi tersebut merasa kesulitan untuk mengontrol diri saat menggunakan media sosial Instagram. Dari Analisa beberapa jurnal diatas juga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan media sosial termasuk dalam kategori rendah namun berbeda dengan jurnal keduabelas (Rizky & Bambang, 2020) yang semua subyeknya mengalami kecanduan media sosial yang tinggi, namun perlu diketahui bahwa subyek yang diambil oleh (Rizky & Bambang, 2020) telah disaring melalui kriteria yang mereka inginkan dengan desain penelitian kualitatif studi kasus maka mereka hanya memakai subyek sangat sedikit dibanding penelitian lain yang menggunakan banyak responden. Dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial akan semakin banyak durasi penggunaannya.

b. Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Kecanduan Media Sosial Instagram

Instagram memberikan beberapa jenis fasilitas, mulai dari menambah teman, mengirimkan komentar, berbagi foto, video dan memberikan respon (feedback) dengan like (suka) terhadap apa yang dibagikan pengguna. Fasilitas-fasilitas yang diberikan oleh Instagram dapat memenuhi selera masyarakat, sehingga Instagram menjadi semakin populer dikalangan masyarakat (Nisrina, 2015). Melalui Instagram, individu dapat mengikuti atau

memiliki hubungan dengan banyak orang dari berbagai belahan dunia. Dengan begitu maka Instagram menjadi suatu keharusan bagi para remaja saat ini. Orzack (dalam Mukodim, dkk. 2004) menyatakan individu yang telah mengalami kecanduan kebanyakan akan merasa jika dunia maya lebih menarik daripada kehidupan nyata. Selain itu kecanduan internet dalam hal ini media sosial Instagram menyebabkan seseorang merasa senang ketika melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada harus melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan. Diungkapkan dalam wawancara yang dilakukan terhadap guru di SMAN 1 Kertosono bahwa beberapa remaja menambahkan waktu penggunaan sosial media di banding dengan belajar, hingga mengganggu waktu pembelajaran di sekolah dengan tidak menghiraukan guru dan tetap mengakses media sosial di jam pelajaran, Dalam (Ayu & Anggita, 2020) terdapat hubungan positif yang signifikan antara FOMO dengan kecanduan media sosial, Artinya, semakin kuat tingkat FOMO yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami kecanduan media sosial.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Larry dkk, 2015), yang mengatakan bahwa kecemasan dan ketergantungan dapat terus meningkat setiap harinya karena penggunaan smartphone / internet yang terus menerus dan meningkatnya keterjagaan setiap malam (terbangun beberapa kali) yang tentunya dapat mengakibatkan masalah tidur. Perasaan-perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan internet juga merupakan symptom yang berkaitan dengan aspek kecanduan internet yang jelaskan oleh (Young, 2010) yaitu murung, gelisah, tertekan dan lekas marah ketika berusaha mengurangi atau bahkan menghentikan penggunaan internet. Ketakutan tertinggal informasi yang merupakan salah satu ciri dari Fear of Missing Out (FoMO). Dari rasa takut jika tertinggal informasi ataupun merasa tidak up to date menyebabkan individu meningkatkan intensitas waktu dalam penggunaan internet agar tidak merasa ketinggalan informasi.

Peningkatan intensitas waktu didalam menggunakan internet merupakan salah satu bagian dari kecanduan internet. Diperkuat dengan hasil wawancara dan kesimpulan review jurnal yang menunjukkan bahwa Terdapat hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial dimana semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi juga tingkat Kecanduan Media Sosial. Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara Fear of Missing Out dengan kecanduan media sosial Instagram Pada Remaja di SMAN 1 Kertosono melalui metode penelitian Systematic Literature Review (SLR), disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Fear of Missing Out dengan kecanduan media sosial Instagram pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M dan Asrori, M. (2006). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- APJII. (2012). *Profil Pengguna Internet Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.
- Atmoko, B. D. 2012. *Instagram Handbook*. Jakarta: Media Kita.
- Ayu, P. & Anggita, F. 2020. *Studi mengenai Kecanduan Internet dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa di SMK 1 Driyorejo*. Vol 9, No 1.
- Azmil, F. (2013, Juli 11). *56 Persen pengguna jejaring social terkena FoMO*. Diambil Kembali dari Merdeka.com: <http://www.merdeka.com/teknologi/56-persen-pengguna-jejaring-sosialterkena-fomo.html>
- Caplan, S. E. (2002). *Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument*. Computers in Human Behavior.
- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Damar, A. M. 2016. *3 Fakta Mengejutkan Pengguna Internet di Indonesia*. Diambil kembali dari Liputan6.com: <https://www.liputan6.com/tekno/read/2435997/3-fakta-mengejutkanpengguna-internet-di-indonesia>. [diakses 10 februari 2020].
- Darajat, Zakiah. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fajar, S., Engkos, K. & Sri, M. 2020. *Need To Belong Of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram*. Vol 4 No 1.
- Febrina, R. T. 2016. *Hubungan antara The Big Five Personality Traits dengan Fear of Missing Out About Social Media Pada Mahasiwa*. Vol 8 No 3.
- Felix, S. & Dharmady, A. 2020. *Hubungan antara Durasi Penggunaan Jejaring Sosial dan Tingkat Fear of Missing Out di Kalangan Mahasiswa Kedokteran di Jakarta*. Vol 19, No 1.
- Greenfield, D.N. (1999). *Virtual Addiction: Sometimes New Technology Create New Problems*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- JWT (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*, March 2012. http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf. Diakses pada tanggal 2 januari 2020.
- Keyda, S. R., Andi, T. F. & Aisyah, S. 2019. *Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use*. Vol 3 No 1.
- Kristanto, A. 2011. *Connect! Panduan Lengkap Browsing*. Jakarta: Super Compute Publishing.
- Mark, D.F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. (2004). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. London: Sage Publication ltd.
- Maysitoh, Ifdil, & Zadrian, A. 2020. *Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millenial*. Vol 1 No 1.

- Michael Cross, *Leveraging Social Networking While Mitigating Risk*: 1st Edition, Syngress, 2013.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Molecular genetics, personality and internet addiction*. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), *Internet addiction, studies in neuroscience, psychology and behavioral economics*. (pp. 93-109). London: Springer International Publishing.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). *Incidence and correlates of pathological Internet use among college students*.
- Mukodim, D., Ritandiyono, & Sita, H. R. 2004. *Peranan Kesenjangan dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Gunadarma*. Jurnal Psikologi. Hal 111-120.
- Muna, R. F. & Astuti, T. P. 2014. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Media Sosial Pada Remaja Akhir*. Vol 3, No 4.
- Nisrina, M. 2015. *Bisnis Online, Manfaat Media Sosial Dalam Meraup Uang*. Yogyakarta: Kobis.
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). *Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial*. Jurnal Penelitian Psikologi, 4(2), 107-119.
- Purnamasari, Ayu., Agustin, Veby., (2018). *Hubungan citra diri dengan perilaku narsisme pada remaja putri pengguna instagram di kota Prabumulih*. Jurnal Psibernetika, Vol. 11(2)
- Przybylski, K. Andrew., et al. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out*. Computers in Human Behavior 29 (2013) 1841–1848 0747-5632/© 2013 Elsevier.
- Riska, C., Muhammad, S. Y. & Adhyatman, P. 2019. *Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial*. Vol 4 No 2.
- Rizki, S. A., Audry, A., Adra, A. & Lisda, S. 2018. *Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda*. Vol 7 No 2.
- Rizky, F.A. & Bambang, D. W. 2020. *Studi mengenai Kecanduan Internet dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa di SMK 1 Driyorejo*. Vol 11 No 4.
- Santika, G. Mohammad. (2015). *Hubungan antara FOMO (Fear of Missing Out) dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Remaja di SMAN 4 Bandung*.
- Sarentya, F. & Afriani, 2018. *Social Media Engagement Sebagai mediator Antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*. Vol 2 No 3.
- Sarwono, S.W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sifa, I.A.M., Sawitri, D.R., (2018). *Hubungan regulasi diri dengan adiksi media sosial instagram pada siswa SMK jayawisata Semarang*. Jurnal empati, Vol.7(2), 294-301.
- Siti, H. Aat, S., & Cecep, E. K. 2019. *Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran*. Vol VII, No 1.