

Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat

Mery Susanti, Mori Dianto¹, Triyono²

^{1,2} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Sumatera Barat

Email : merysusanti261@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan salah satu bagian yang sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan hidup seseorang. Namun, fakta menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental masih menjadi prioritas utama. Di Indonesia, angka penyakit mental dikalangan mahasiswa tergolong tinggi. Ketika seseorang berada difase tersebut cenderung dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang berpengaruh pada kondisi kesehatan secara keseluruhan. Salah satu bentuk ketidaksehatan mental mahasiswa adalah *Fear of Missing Out*. Jika dikaitkan dengan fenomena *Fear of Missing Out*, maka mahasiswa termasuk ke dalam pengguna yang menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial dan dapat diasumsikan hal tersebut sudah masuk ke dalam kategori *Fear of Missing Out* karena kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet atau media sosial adalah *Fear of Missing Out* dengan tingkat tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal seperti mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas PGRI sumatera barat.

Kata Kunci : Fear of Missing Out (FoMO), Kesehatan Mental, Media Sosial

Abstract

Mental health is a very important part of a person's health and well-being. However, facts show that the prevalence of mental disorders is still a top priority. In Indonesia, the rate of mental illness among students is high. When someone is in that phase, it tends to cause mental health problems that affect the overall health condition. One form of student mental unhealth is Fear of Missing Out. If it is related to the phenomenon of Fear of Missing Out, then students are included in users who spend their time accessing social media and it can be assumed that this has fallen into the Fear of Missing Out category because the driving force behind the use of the internet or social media is Fear of Missing Out with the highest level experienced by adolescents and early adults such as students. This study aims to determine the level of Fear of Missing Out in students of the guidance and counseling study program at West Sumatra PGRI University.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Mental Health, Social Media

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang paling penting dalam hidup seseorang. Namun, fakta menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental masih menjadi prioritas utama. Kesehatan mental merupakan keadaan seseorang yang bebas dari gangguan mental, emosional dan memiliki kondisi yang berfungsi secara normal dalam menjalankan aktifitas hidup serta menyesuaikan diri terhadap permasalahan yang dihadapi (Putri, dkk 2015:252). Menurut World Health Organization (Anisah, 2020, p.30), gangguan jiwa

didominasi oleh depresi dan kecemasan. Adapun kecemasan di seluruh dunia hingga 200 juta orang, totalnya 3,6 juta dari 322 juta orang didunia, 4,4% menderita depresi di Kawasan Asia Tenggara dan Pasifik Barat.

Di Indonesia, angka penyakit mental dikalangan mahasiswa kesehatan tergolong tinggi. Rentang usia mahasiswa yaitu antara remaja akhir sampai dewasa awal, dimana pada tahap ini kondisi kesehatan mental tidak menetap dan selalu berhubungan dengan masalah, tuntutan hidup, serta kondisi suasana hati yang tidak stabil. Ketika seseorang berada difase tersebut cenderung dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang berpengaruh pada kondisi kesehatan secara keseluruhan (Suryanto & Nada, 2022:84).

Salah satu bentuk ketidaksehatan mental mahasiswa adalah FoMO. Masalah tidak sehat mental yang dimaksud peneliti disini adalah adanya perasaan cemas, gelisah dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak terlibat di dalamnya, masalah kesehatan mental tersebut muncul akibat dari sebuah fenomena yang dikenal dengan sebutan FoMO. Beberapa ciri-ciri FoMO antara lain : a. Individu akan terus mengecek media sosial orang lain yang akan terus melihat hal-hal yang telah dilakukan oleh orang lain agar up to date. b. Individu akan terus berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan. Dalam hal ini individu yang mengalami FoMO agar dapat memposting apa saja kegiatan yang telah dilakukan dalam media sosial. c. Individu memiliki panggung tersendiri baik secara online maupun offline. Dalam hal ini individu yang mengalami FoMO akan beranggapan bahwa media sosial menjadi panggung pertunjukan untuk merasa lebih baik. d. Individu terus-menerus merasa akan kekurangan. Dalam hal ini individu yang mengalami FoMO akan merasa terasingkan didunia nyata namun di dunia maya mendapatkan pengakuan (Przybylski,dkk 2013).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Alt (Christina, dkk 2019:113) terhadap mahasiswa untuk menguji adanya hubungan antara FoMO, media sosial dan tiga konstruk motivasi, mendapati hasil bahwa individu yang menggunakan media sosial dalam waktu yang lama akan cenderung membandingkan hidup mereka dengan orang lain. Seperti yang diketahui bahwa penggunaan media sosial merupakan faktor utama munculnya FoMO. Studi tersebut juga menjelaskan bahwa ketika individu mengikuti aktivitas orang lain, terlebih mereka yang tidak dikenal sama sekali akan mengalami rasa inferioritas atau rendah diri yang lebih berat.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 26 Desember 2022 yang dilakukan oleh peneliti mengenai FoMO. Terdapat bentuk gejala FoMO yang dialami mahasiswa Universitas PGRI Sumatera Barat adalah. mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung menggunakan media sosial saat pembelajaran di kelas tengah berlangsung dan mengoperasikannya di luar dari kepentingan pembelajaran.

Hasil wawancara awal pada tanggal 28 Desember 2022 yang dilakukan oleh peneliti mengenai fenomena FoMO ternyata juga terjadi pada mahasiswa Universitas PGRI Sumatera Barat. Merujuk pada penemuan-penemuan di lapangan dan hasil wawancara dengan beberapa subjek terdapat fakta bahwa adanya rasa cemas saat handphonenya ketinggalan di rumah atau kos, adanya rasa gelisah saat tidak bisa mengakses media sosialnya, mahasiswa lebih mengutamakan media sosial dari pada kehidupan sebenarnya, tidak memiliki rasa empati terhadap lingkungan sosialnya, rasa ingin tahu kehidupan teman dan kerabat melalui media sosial dan cenderung menghabiskan waktu bermedia sosial setelah bangun tidur, sebelum tidur, bahkan saat makan sekalipun.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di mahasiswa mengenai perilaku FoMO pada mahasiswa BK Universitas PGRI Sumatera Barat, maka ujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang FoMO dilihat dari: 1. Ciri Individu akan terus mengecek media sosial orang lain. 2. Ciri Individu akan terus berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan. 3. Ciri Individu memiliki panggung tersendiri 4. Ciri Individu terus-menerus merasa akan kekurangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisa deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan dilakukan pada Univerisitas

PGRI Sumatera Barat. Teknik penarikan sampel menggunakan *propotional random sampling* yaitu 141 mahasiswa. Teknik analisa data menggunakan persentase.

PEMBAHASAN

Analisis hasil dari penelitian ini mengenai *FoMO* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat, digambarkan pada bab ini sesuai dengan batasan dan rumusan masalah dalam penelitian ini. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah *FoMO* dilihat dari ciri Individu akan terus mengecek media sosial orang lain, ciri Individu akan terus berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan, ciri Individu memilikianggung tersendiri, ciri Individu terus-menerus merasa akan kekurangan.

Tabel 1. Tingkat *FoMO* Dilihat dari Indikator Individu Akan Terus Mengecek Media Sosial Orang Lain.

Klasifikasi	Kategori	F	%
≤17	Sangat Rendah	8	5,67
18-25	Rendah	50	35,46
26-33	Sedang	52	36,88
34-41	Tinggi	28	19,86
≥42	Sangat Tinggi	3	2,13
Σ		141	100.00

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa *FoMO* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat dilihat dari indikator individu akan terus mengecek media sosial orang lain berada pada kategori sedang dengan presentase 36,88%, artinya sebagian besar mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat mengalami *FoMO* yang cukup tinggi.

Menurut Chris Brogan (Liedfray, dkk 2022:2) media sosial merupakan seperangkat alat komunikasi dan kolaborasi baru yang memungkinkan terjadinya berbagai jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia bagi orang awam. sejalan dengan itu almuslim (Jayanti, 2022:93) menyatakan bahwa Seiring dengan semakin cepatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, media sosial digunakan secara luas untuk tujuan komunikasi dan mencari segala informasi yang ada di internet bisa di akses oleh semua orang

Individu yang memiliki sikap untuk selalu mengecek media sosial orang lain yang tinggi akan memilih untuk terlibat dalam penggunaan 59 media sosial yang berlebihan, seperti berusaha menanggapi setiap lelucon yang ada dalam grup obrolan, mengikuti *life style* orang lain di media sosial meskipun tidak sesuai dengan kepribadian, dan sebagainya. Dengan demikian, individu ini digolongkan memiliki ketidakmampuan untuk menempatkan diri atau memilih sesuatu (*autonomy*) yang cukup baik yaitu jika mampu untuk menetapkan sesuatu yang tepat untuk dirinya (Maysitoh, dkk 2020:3).

Tabel 2. Tingkat *FoMO* Dilihat dari Indikator Individu Akan Terus Berpartisipasi dalam Mengikuti Kegiatan.

Klasifikasi	Kategori	F	%
≤10	Sangat Rendah	12	5,67
11-15	Rendah	21	35,46
16-20	Sedang	55	36,88
21-25	Tinggi	50	19,86
≥26	Sangat Tinggi	12	2,13

Σ 141 100.00

Berdasarkan Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa FoMO pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat dilihat dari indikator akan terus berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan berada pada kategori sedang dengan presentase 36,88%, artinya sebagian besar mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat mengalami FoMO yang cukup tinggi.

Menurut Syafii (2007:165) Partisipasi adalah penentuan perilaku dan keterlibatan hasrat setiap individu dalam situasi dan suatu kondisi, sehingga pada akhirnya mendorong individu tersebut untuk berperan serta dalam pencapaian tujuan kegiatan serta ambil bagian dalam setiap momen yang ada. Lebih lanjut Nasrullah (Mulawarman & Nurfitri., 2020:38) Individu yang memiliki partisipasi yang tinggi akan memperlihatkan kegiatannya melalui postingan media sosialnya seperti foto yang diambil bisa langsung diunggah di media sosial saat itu juga, Realitas ini membawa pada sebuah kenyataan bahwa pada awalnya, pengguna ingin berbagi momen atau kegiatan mereka bersama teman-teman lainnya di jejaring media sosial. Kenyataan berikutnya, foto diri yang ditampilkan di media sosial dalam rangka eksistensi diri dan upaya mempertontonkan apa yang telah dicapai pengguna di luar jaringan (*offline*). Karena itu, sebuah foto diri tidak bisa sekedar dilihat dari aspek wajah, ekspresi dan gaya. Analisis terhadap foto diri juga harus melibatkan suasana, momen, bangunan, tempat atau lingkungan yang menjadi latar dari sebuah foto diri.

Tabel 3. Tingkat FoMO Dilihat dari Indikator Individu Memiliki Panggung Tersendiri Baik Secara *Online* maupun *Offline*.

Klasifikasi	Kategori	F	%
≤18	Sangat Rendah	2	1,42
19-26	Rendah	20	14,18
27-34	Sedang	73	51,77
35-42	Tinggi	34	25,11
≥43	Sangat Tinggi	12	8,51
Σ		141	100.00

Berdasarkan Tabel 3 dapat dijelaskan bahwa FoMO pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat dilihat dari indikator memiliki panggung tersendiri baik secara online maupun offline berada pada kategori sedang dengan presentase 51,77%, artinya sebagian besar mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat mengalami FoMO yang cukup tinggi.

Menurut Goffman (Anasari & Handoyo, 2015:3) Dramaturgi adalah panggung pertunjukan yang dibuat oleh individu itu sendiri, ketika orang-orang berinteraksi, mereka ingin menyajikan suatu gambaran diri yang akan diterima yang akan diterima orang lain begitupun di media sosial sebagai bentuk upaya pengelolaan kesan (*Impression management*). Selanjutnya Nasrullah, (Dewi & Janitra, 2018:342) menyatakan bahwa individu dalam kehidupannya memiliki apa yang disebut dengan panggung depan (*front stage*) dan panggung belakang (*backstage*) dimana panggung depan adalah apa yang ditampilkan saat ia berinteraksi dengan individu lainnya atau dalam kelompok di masyarakat atau identitas sosial, Sementara panggung belakang, merupakan tempat di mana individu menyembunyikan identitas personalnya.

Tabel 4. Tingkat FoMO Dilihat dari Indikator Individu Terus Menerus Merasa Kekurangan.

Klasifikasi	Kategori	F	%
≤18	Sangat Rendah	3	2,13
19-26	Rendah	32	22,70
27-34	Sedang	57	40,43
35-42	Tinggi	38	26,95
≥43	Sangat Tinggi	11	7,80
	Σ	141	100.00

Berdasarkan Tabel 4 dapat dijelaskan bahwa FoMO pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat dilihat dari indikator individu terus menerus merasa kekurangan berada pada kategori sedang dengan presentase 40,43%, artinya sebagian besar mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat mengalami FoMO yang cukup tinggi.

Menurut Lailiyah (2016:104) Identitas didefinisikan sebagai jati diri, imaji budaya, sosial, relasional, dan individual atas konsep diri. Identitas memiliki implikasi keanggotaan grup, antar pribadi, dan individual.). Identitas di media sosial merupakan identitas yang sangat mudah dimodifikasi. Identitas di dunia maya lebih mudah dibentuk karena bisa dilakukan sesuai tujuan dengan perencanaan yang baik. Sementara dalam kehidupan yang sebenarnya orang tidak bisa secara konsisten hanya menampilkan sisi baiknya saja. Selanjutnya Menurut Dewi & Janitra (2018:342) Saat individu memasuki dunia maya maka identitas yang hadir adalah identitas versi dunia maya.

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat pelayanan konseling mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* yang cukup tinggi, artinya sebagian besar mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat mengalami *FoMO*.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut mengenai Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Sumatera Barat. Temuan Penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran FoMO pada mahasiswa program studi BK Universitas PGRI Sumatera Barat berdasarkan ciri Individu akan terus mengecek media sosial orang lain berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa program studi BK Universitas PGRI Sumatera Barat mengalami FoMO yang cukup tinggi.
2. Gambaran FoMO pada mahasiswa program studi BK Universitas PGRI Sumatera Barat berdasarkan ciri Individu akan terus berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa program studi BK Universitas PGRI Sumatera Barat mengalami FoMO yang cukup tinggi.
3. Gambaran FoMO pada mahasiswa program studi BK Universitas PGRI Sumatera Barat berdasarkan ciri Individu memiliki tanggung tersendiri berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa program studi BK Universitas PGRI Sumatera Barat mengalami FoMO yang cukup tinggi.
4. Gambaran FoMO pada mahasiswa program studi BK Universitas PGRI Sumatera Barat berdasarkan ciri Individu terus-menerus merasa akan kekurangan berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa program studi BK Universitas PGRI Sumatera Barat

mengalami *FoMO* yang cukup tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anasari N & Handoyo P. (2015). Media Sosial Sebagai Panggung Drama (Studi Deskriptif Presentasi Diri Pengguna Twitter di Kalangan Mahasiswa Unesa). *Paradigma*. 3(3). 1-5.
- Anisah, L. (2020). Intervensi Literasi dan Layanan Kesehatan Mental PNS dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Publik di Era New Normal. *Civil Service*. 14(02).29-40.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>.
- Dewi, R & Janitra Peciosa, A. (2018). Dramaturgi dalam Media Sosial: Second Account di Instagram Sebagai Alter Ego. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8 (3) 340-34
- Jayanti, Hardani, D. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ*.
- Lailiyah, N. (2016). Presentasi Diri Netizen dalam Konstruksi Identitas di Media Sosial dan Kehidupan Nyata. *Jurnal Ilmu Sosial*, 15(2), 103-110. <https://doi.org/10.14710/jis.15.2.2016.103-110>
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (n.d.). Peran Media Sosial dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara.
- Maysitoh, Irdil & Ardi Z. (2020). Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Milenial. *Journal of Counseling, Education and Society*. 1(1).1-4.
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.227599>
- Suryanto, A. & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2). 83-97.
- Putri, A.W. & Wibhawa, B. & Gutama, A.S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Jurnal Prosiding*, 2(2), 147-300.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C. R. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29: 1841-1848.
- Syafie, K, I. (2007). Ilmu Pemerintahan . Bandung: Mandar Maju.