

DAMPAK SINDROM FoMO TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA

IMPACT OF FOMO SYNDROME ON SOCIAL INTERACTION IN ADOLESCENT

Salma Nadzirah¹, Wahidah Fitriani², Putri Yeni³

IAIN Batusangkar

Salmanadzirah16@gmail.com

Wahidahfitriani1679@gmail.com

putriyeni@iainbatusangkar.ac.id

Abstract

The impact of the internet is currently very worrying for teenagers. Both teenagers who are still in school and teenagers who are not in school. One of the consequences of this internet addiction is FoMO Syndrome (Fear of Missing Out) which means a teenager's fear of missing himself in information on various social media such as IG, WA, FB and other applications. From this problem, the most influential impact in the lives of teenagers is the lack of social interaction with the surrounding environment, because they are too busy thinking about updating information on social media.

Keywords: *Fear of Missing Out, syndrome, social interaction, social media.*

Abstrak

Dampak internet saat ini sangat memperhatikan untuk kalangan remaja. Baik remaja yang masih sekolah maupun remaja yang tidak sekolah. Salah satu akibat dari kecanduan internet ini adalah Sindrom FoMO (Fear of Missing Out) yang berarti ketakutan seorang remaja terhadap ketinggalan dirinya dalam informasi diberbagai media sosial seperti IG,WA,FB dan aplikasi lainnya. Dari permasalahan ini dampak yang paling berpengaruh dalam kehidupan remaja adalah kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, karena ia terlalu sibuk memikirkan ke updatenya informasi di media sosial

Kata Kunci : Fear of Missing Out, sindrom, interaksi sosial, media sosial.

PENDAHULUAN

Menurut Allan, Internet merupakan jaringan yang saling terhubung dan memiliki kemampuan membaca dan menguraikan *Internet Protocol* (IP) dan *Transmission Control Protocol* (TPC). Kegiatan menurut Gafar

(2008) internet adalah jaringan komunikasi global yang terbuka dan menghubungkan ribuan jaringan komputer melalui sambungan telepon umum maupun pribadi. Internet di era digital 4.0 yang mempermudah urusan

sehari-hari seperti layanan pesan antar makanan, jasa ojek online, bahkan belajar mengajar. Internet memiliki jaringan komunikasi elektronik yang menghubungkan jaringan komputer dengan fasilitas komputer seluruh dunia. Jaringan ini diatur melalui telepon atau satelit. Internet sebenarnya memiliki banyak manfaat misalnya menambah wawasan sebagai media informasi untuk mempermudah pekerjaan, dari banyaknya manfaatnya sebagian orang ada juga yang salah menggunakan internet akibatnya mempengaruhi interaksi sosial remaja.

Interaksi sosial ini merupakan hal yang berguna bagi kelangsungan hidup manusia. Menurut Muslim (2013) manusia terlahir sebagai makhluk sosial. Kenyataan tersebut menyebabkan manusia tidak akan dapat hidup normal tanpa kehadiran manusia yang lain. Hubungan tersebut disebut interaksi sosial, menurut beberapa pendapat para ahli: interaksi sosial adalah hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang berkaitan dengan orang perorangan, kelompok perkelompok, maupun perorangan terhadap perkelompok ataupun sebaliknya. Interaksi sosial adalah hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka konsep interaksi sosial adalah hubungan yang terjadi antara orang dengan orang lain, baik secara individu maupun kelompok. Hasil analisis dampak media sosial terhadap interaksi sosial remaja, ditemukan bahwa terdapat dampak positif serta dampak negatif dari pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial siswa. Dampak positif yang ditemukan diantaranya, siswa dapat

dengan mudah mendapatkan informasi, mempermudah mendapatkan teman baru serta memperluas wawasan yang banyak ditemukan di media sosial dan berguna bagi pembacanya.

Kehadiran *smartphone* di era ini mendorong banyak orang untuk tetap aktif di media sosial. Ditambah banyaknya aplikasi media sosial yang ada, seperti Instagram, WhatsApp, Line, Facebook, Twitter, Snapchat, dan Youtube membuat banyak orang yang berlomba-lomba untuk eksis. Penelitian Ayas dan Mehmet (2007) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecanduan internet terhadap depresi dan kesendirian serta kurangnya korelasi antara kecanduan internet dengan *self-esteem*. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kecanduan internet maka semakin mungkin individu mengalami gangguan depresi dan kesendirian. Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan FoMO atau *Fear of Missing Out*. FoMO didefinisikan menjadi ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tadi bisa hadir di dalamnya.

FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui dunia maya. Menurut Abel (2016), ada beberapa orang yang mengalami gejala seperti teman-teman media sosial yang terobsesi dengan status dan postingan orang lain serta selalu ingin berbagi dan eksis dalam segala aktivitas melihat akunnya. Kemudahan dalam berkomunikasi baik yang dilakukan secara aktif maupun pasif oleh pengguna. Hal tersebut akan menyebabkan kecanduan bermedia sosial.

Dampak tersebut dianggap pusat untuk semua informasi dan komunikasi, tetapi keterlibatan tidak langsung karena tidak tatap muka, tidak tergantung latar belakang, dan tidak disetujui memahami apa yang dilihat itu tidak harus kita jalani sama persis. Oleh karena itu, kecanduan media sosial mempengaruhi risiko hilangnya informasi dan tidak adanya eksistensi, dengan asumsi bahwa pengguna media sosial adalah pihak yang *up-to-date*. Menurut Imaduddin (2020) Beberapa hal yang mempengaruhi hal tersebut dapat terjadi, di antaranya adalah merasa takut jika berjauhan dengan ponsel karena mereka tidak ingin terlambat mendapatkan informasi terbaru dari media sosial dan adanya perasaan senang dan gembira saat membuka media sosial. Gunakan media sosial untuk melihat informasi dan postingan dari orang lain. Hal ini terkait dengan aspek *Fear of Missing a Moment* atau *Fear of Missing Out* (FoMO) kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi untuk kedekatan dengan individu lain. kurangnya kedekatan individu terhadap individu atau kelompok sosial yang lain dan aspek lainnya yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan self atau diri sendiri, yang berkaitan dengan kompetensi dan *autonomy*.

Seperti yang dikemukakan oleh Abel (2016) bahwa dampak atau efek buruk tersebut yakni tidak puas dengan kehidupan sendiri, menggunakan gadget saat berjalan dan berkendara, tidak bisa sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata, gangguan tidur dan penelitian yang dilakukan oleh Adam (2017) menjelaskan FoMO dapat berpengaruh pada terganggunya waktu tidur.

Individu takut kehilangan waktu yang penting dan menyenangkan jika mereka tertidur dengan cepat, terutama jika mereka tahu bahwa teman-teman media sosial mereka aktif. Pendapat Dawson (2015) menjabarkan penyebab terjadinya FOMO pada individu ialah sejatinya manusia adalah makhluk yang selalu membutuhkan orang lain, dan membutuhkan penerimaan serta pengakuan dari lingkungannya. Selain itu, individu ingin mengabaikan kehidupannya dan eksis di dunia maya maupun dunia non-virtual. Menurut *School of Social Sciences*, Fakultas Psikologi, Nottingham Trent University, Inggris, bahaya FoMO adalah membiarkan seseorang bertindak di luar keadilan di media sosial.

Anak muda yang mengalami FoMo tidak hanya takut ketinggalan berita media sosial, tetapi juga sengaja memposting atau mempromosikan diri sendiri gambar dan postingan yang belum tentu benar karena dianggap update. Ironisnya, banyak yang menganggap ini hanya sensasi dan keberuntungan media sosial disalah pahami. FoMO akibat dari kecanduan pada media sosial ini lah yang sering tidak disadari, sebenarnya manusia butuh asupan interaksi langsung, pemahaman apa yang dilihat itu tak semudah dijalalani dan tak seindah yang dibayangkan.

Fear of Missing Out (FoMO) yang menimbulkan diluar batas kewajaran di media sosial. Penggunaan media sosial ini mengubah paradigma komunikasi yang tidak hanya berlangsung secara tatap muka dengan pihak komunikan atau komunikatornya, melainkan bisa berkomunikasi dengan cara yang berbeda walaupun adanya jarak, dengan kondisi dan situasi yang

berbeda-beda dan bisa direspon cepat atau lambat sesuai tujuan komunikasi tersebut. Komunikasi di level media sosial, berlangsung dalam beberapa bentuk baik secara komunikasi interpersonal, kelompok, bahkan massa. Kemudahan perangkat yang bisa diaplikasikan dalam keseharian tersebut membentuk para remaja berkomunikasi lebih sering melalui media sosial.

Media sosial menjadi alat yang memiliki 2 sisi pisau tajam, di sisi lain memberikan kemudahan dalam berkomunikasi yang bisa terjadi kapanpun dan di manapun, namun di sisi lain media sosial menjadikan penggunaanya lebih akrab dengan dunia maya ketimbang dunia aslinya. Ketika berbicara tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) ketika berkomunikasi di tingkat media sosial, baik seseorang yang terdampak FoMO yang ekstrovert maupun introvert merespons dan menjalani hidup secara berbeda. Pribadi yang ekstrovert akan menjadikan kebiasaan ini sebagai dorongan untuk terus memperbaharui, menggali kesamaan dengan apa yang diamati sehingga terpenuhi segala kebutuhannya. Sebaliknya seorang yang introvert akan membatasi dirinya dalam berkomunikasi di level media sosial ini karena ketakutan dan kegelisahan yang mengawalinya.

Media sosial dapat menunjukkan bahwa siswa dalam interaksi dengan teman-temannya, terdapat pembentukan dan perubahan sikap siswa yang juga berpengaruh pada emosi, sikap dalam penggunaan media sosial, kemudian media sosial juga berdampak pada kebiasaan, tindakan dan kegiatan yang siswa jalani. Sebagian orang menilai komunikasi secara daring ataupun interaksi mampu mengubah pola tingkah

laku orang-orang di sekitar. Media sosial dianggap sebagai ketakutan yang memungkinkan siapapun untuk meningkatkan dirinya dan menciptakan popularitas.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat studi kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan dan mengidentifikasi buku-buku, jurnal, dan artikel yang terkait dengan “Dampak Kepribadian Emerging Adulthood yang Kecanduan Internet”. Langkah teknik pengumpulan data studi kepustakaan ini adalah (1) mengumpulkan data-data melalui buku-buku, artikel, dan jurnal (2) menganalisis data-data tersebut sehingga penulis bisa menyimpulkan tentang masalah yang dikaji yaitu tentang Dampak Kepribadian Emerging Adulthood Yang Kecanduan Internet. Pada penelitian ini analisis data yang digunakan merupakan analisis kualitatif yang berfokus pada data kecanduan internet dan dampak kepribadian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahun terakhir teknologi informasi mengalami perkembangan yang sangat pesat sehingga menjadikan internet sebagai alat komunikasi utama yang sangat diminati oleh masyarakat yang dapat mengakses apapun melalui *handphone* yang beraneka ragam fasilitas di dalamnya seperti media sosial, *email*, bertukar pesan, melakukan pencarian, dan masih banyak lagi yang bisa di lihat di *handphone* itu. Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna mengekspresikan dirinya bahkan berinteraksi, bekerja sama,

berbagi berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual. Namun sekarang masyarakat sudah menyalahgunakan penggunaan media sosial bahkan sampai kecanduan yang membuat mereka menjadi gelisah ketika mereka tidak melihat berbagai keseruan yang sedang dilakukan teman-temannya di media sosial.

Istilah FoMO sejak tahun 2014 ketika penulis Patrick J. Mc Ginnis Two FO's Social The ory di HBS. FoMO (Carolina & Mahestu, 2020) sebenarnya merupakan sebuah ketakutan dan kecemasan dari seseorang yang merasa bahwa akan ada sebuah kejadian menarik dan menyenangkan yang akan terjadi di suatu tempat sehingga menimbulkan keinginan kompulsif dari seseorang untuk mengharuskan dirinya berada di lokasi dan ikut mengalami kejadian ada disana. FoMO tidak termotivasi dari apa yang akan didapatkan namun dari apa yang akan terlewatkan dari lingkungan sekitar.

FoMO merupakan fenomena yang sudah lama terjadi namun karena teknologi belum seanggih sekarang, sehingga perkembangan FoMO ini masih sangat rendah. Pada masa sekarang karena perkembangan teknologi dan media sosial memperkuat berkembangnya FoMO dan ditambah juga karena adanya *smartphone* yang membuat seseorang yang kecanduan sindrom selalu membawa ponselnya ke manapun dia pergi.

Kehidupan di dunia maya lebih mengarah ke konsep diri yang ideal bagi penggunanya, membuat para remaja berlomba-lomba membentuk citranya sesuai dengan keinginannya dengan cara apapun (Carolina & Mahestu, 2020) fenomena ini membuat remaja merasa lebih dihargai dengan adanya

timbangan berupa pujian dan suka dari orang lain dalam media sosial sehingga membuat remaja menjadi lebih berani untuk memaparkan dirinya dan membuat orang lain terkesan dengan citra yang dibangun. Pada umumnya kaum millennial yang mengalami sindrom ini ia akan merasa takut ketinggalan berita terbaru, gelisah tidak terhubung atau mengikuti tren di dunia maya.

Sindrom ini memiliki dampak yang merugikan bagi kehidupan remaja, misalnya kurangnya interaksi sosial dengan teman sebaya ataupun masyarakat sekitar. Hasil survei FoMO yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia menunjukkan bahwa remaja rata-rata 2,7 jam perhari. Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami fenomena FoMO dibandingkan orang dewasa.

Banyak masyarakat telah menetapkan masa depan mereka untuk remaja. Remaja merupakan bagian penduduk yang berskala kecil namun memiliki peranan yang sangat penting dalam tatanan kehidupan masyarakat. Baik dan buruknya suatu daerah tergantung bagaimana remajanya, jika remajanya baik maka baik pula daerahnya begitu juga sebaliknya. Nah di era teknologi yang modern ini kecerdasan remaja diuji bagaimana dia bisa mempergunakan teknologi itu dengan baik karena banyak gaya hidup pada masyarakat yang diubah oleh teknologi ini, misalnya dari kehidupan sosialnya, emosinya, bahkan kepribadiannya pun bisa dirubah oleh teknologi. Dari permasalahan ini penulis mengambil kesimpulan bahwa teknologi yang modern yang tidak digunakan sesuai dengan fungsinya akan berdampak buruk terhadap kehidupan

remaja, misalnya kecanduan terhadap internet bahkan menjadi kebiasaan yang buruk bagi remaja.

PENUTUP

Jaringan komunikasi global terbuka yang menghubungkan ribuan jaringan komputer melalui saluran telepon umum dan pribadi. Secara individual, jaringan komponen dikelola oleh instansi pemerintah, universitas, organisasi komersial, dan relawan. Internet ini memiliki fungsi positif dan negatifnya dalam kehidupan manusia. Fungsi positifnya misalnya bisa mengakses hanya melalui handphone, tau berbagai informasi di media sosial, bisa berkomunikasi dengan orang yang jarak jauh, mempermudah semua keperluan dan masih banyak lagi manfaatnya.

Namun dari begitu banyaknya manfaat yang diciptakan banyak juga kerugian atau mudharatnya bagi kalangan yang tidak bisa konvensional dalam penggunaan media sosial. Misalnya banyak yang mengakses hal-hal yang negatif, mencari aib orang lain bahkan sampai adanya yang mengalami sindrom karena *handphone*.

Di sini penulis sedikit membahas tentang sindrom FoMO yang sangat memprihatinkan dalam kalangan remaja. *Fear of Missing Out* dalam kamus Oxford didefinisikan sebagai kecemasan akan adanya peristiwa menarik atau mungkin hal menarik yang terjadi di tempat lain, kecemasan ini terstimulasi oleh hal yang ditulis di dalam media sosial seseorang.

Penelitian Alt (2015) mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan fenomena dimana individu merasa ketakutan orang lain memperoleh pengalaman yang

menyenangkan namun tidak terlibat secara langsung sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet. Secara lebih sederhananya, *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat diartikan sebagai ketakutan ketinggalan hal-hal menarik di luar sana dan atau takut dianggap tidak eksis dan *up to date*.

DAFTAR USTAKA

- 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 & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The Young and The Restless: Socializing Trumps Sleep, Fear of Missing Out, and Technological Distractions in First-Year College Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 337-348. doi:10.1080/02673843.2016.1181557
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Ayas, T., & Mehmet, B. H. (2007). Relation between depression loneliness Self Esteem and Internet addiction. Diambil kembali dari Researchgate.net: <http://www.researchgate.net/publica>

- tion/237020506_Relation_between
_de_pression_loneliness_self-
esteem_and_internet_addiction
- Ayub, M. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 21–32. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/14610%0Ahttps://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/viewFile/14610/8690>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Gafar, A. (2008). Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi Vol.8 No. 2 Juli 2008 Penggunaan Internet Sebagai Media Baru dalam Pembelajaran Abdoel Gafar 1. *Penggunaan Internet Sebagai Media Baru dalam Pembelajaran*, 8(2), 36–43.
- Imaddudin. (2020). Fear of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal*, 2(1), 24–39. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>
- Muslim, A. (2013). Interaksi Sosial dalam Masyarakat. *Jurnal Diskursus Islam*, 1(3), 484–494. http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/diskursus_islam/article/view/6642/5402
- Patricia R. Hetz, Christi L. Dawson & Theresa A. Cullen (2015) Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad, *Journal of Research on Technology in Education*, 47:4, 259-272, DOI: [10.1080/15391523.2015.1080585](https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585)
- Syukri, M. ., & Logahan, J. . (2019). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interkasi Sosial Pada Remaja Karang Taruna Kelurahan Karet Kuningan. *Jurnal Sistem Informasi*, 1(2), 25–32.