

**INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU *FEAR*  
*OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhammad Waliyyudin Zuhdi**

**NIM : 06071281924032**

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling**



**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

**INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU  
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Muhammad Waliyyudin Zuhdi**

**NIM : 06071281924032**

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling**

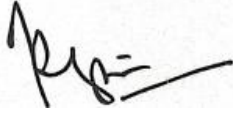
**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd  
NIP. 199301252019032017**

**Dosen Pembimbing**



**Risma Anita Puriani, M.Pd  
NIP.198605222019032016**



**INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU  
FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Muhammad Waliyyudin Zuhdi**

**06071281924032**



**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Telah diujikan dan lulus pada**

**Hari : Rabu**

**Tanggal : 31 Juli 2024**

**TIM PENGUJI**

1. **Ketua / Pembimbing : Risma Anita Puriani, M.Pd.** (  )
2. **Anggota : Nur Wiswa, S.Pd.I., M.Pd.** (  )



**Indralaya, 31 Juli 2024  
Mengetahui  
Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd.  
NIP. 199301252019032017**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Waliyyudin Zuhdi

NIM 06071281924032

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 16 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Waliyyudin Zuhdi

NIM : 06071281924076

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., Ketua dan Sekretaris Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., dan Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan bimbingan, arahan, serta pengajaran selama penulis mengikuti Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 16 Juli 2024

Penulis,



Muhammad Waliyyudin Zuhdi

NIM. 06071281924032

## **MOTTO**

"Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan"

~ **Imam Syafi'i** ~

## HALAMAN PERSEMBAHAN



Alhamdulillahirabilalaamiin, puji syukur kepada Allah Subhanallahu wa Ta'ala yang memberikan kekuatan, kelancaran dan kemudahan serta kepada Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam yang menjadi sumber tauladan bagi para umat-Nya sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini. Segala perjuangan yang saya hadapi sampai di titik ini, saya akan mempersembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang saya cintai dan banggakan. Dengan rasa bahagia serta syukur saya ucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku, Abi saya Sutopo dan Umi saya Sumiati, terima kasih atas segala dukungan, kasih sayang, dan doa yang tiada henti mengiringi setiap langkahku selama perkuliahan. Semangat dan pengorbanan kalian menjadi sumber kekuatan dan inspirasi yang tak tergantikan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat menjadi wujud kecil dari betapa besar rasa terima kasihku kepada kalian. Terimakasih atas segala support baik secara materi maupun moral yang diberikan. Terima kasih atas segala yang telah kalian berikan, untuk setiap pengorbanan dan bimbingan yang tiada henti.
2. Kakak sulung saya M. Fakhri Solahuddin, saya ucapkan terima kasih atas segala dukungan, inspirasi, dan motivasi yang telah diberikan. Perjuangan dan semangatmu selalu menjadi sumber motivasi dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terimakasih sudah memberi pengaruh besar dalam perjuanganku selama kuliah.
3. Ibu Risma Anita Puriani, M. Pd. selaku dosen pembimbing saya, yang sudah membimbing saya dalam pembuatan skripsi ini, saya sebagai anak pembimbingnya ini sangat mengucapkan banyak terimakasih kepada ibuyang selalu memberikan motivasi dan arahan agar anak bimbingannya semangat dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga ilmu yang telah ibu berikan mendapatkan keberkahan bagi kita semua. Sukses selalu ibu.

4. Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd selaku Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling, saya ucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya karena telah memperlancar segala proses skripsi ini.
5. Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E. Msi., Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
6. Bapak Dr. Hartono, M.A. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya
7. Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Pendidikan Sekretaris
8. Seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena telah memberikan ilmu pengetahuan dan memberikan banyak pengalaman berharga dan bermanfaat.
9. Teman seperjuangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2019, terima kasih atas kebersamaan, pengalaman dan pembelajaran yang telah diberikan selama ini, semoga kita semua dapat menjadi pendidik yang memberikan manfaat dan menjadi teladan bagi banyak orang.
10. Sobat Layo. Sahabat dari SMA yang selalu memberi support dan menghibur selama menjalani perkuliahan, Rama, Baban, Bob Kelvin, Robert, Jaykeun, Arief Teknik, Arya Oncom, Adit Cebol. Terimakasih sudah membagi waktu kalian untuk sekedar bertemu, tertawa dan bercerita.
11. Kando Yefana, Rizki, Agung, Adib, Fatih, Naldo, Adi. Terimakasih sudah menjadi adik sekaligus teman kos an yang menyenangkan, banyak pengalaman dan cerita berharga selama menjalani kehidupan di kos, terimakasih sudah mau berbagi dan saling membantu.
12. Teman seperjuangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2019, terima kasih atas kebersamaan, pengalaman dan pembelajaran yang telah diberikan selama ini, semoga kita semua dapat menjadi pendidik yang memberikan manfaat dan menjadi teladan bagi banyak orang.
13. Seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 dan 2022. Terimakasih karena telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
14. Almamater Tercinta Universitas Sriwijaya



15. Last But Not Least, Keluarga besar UKM Videografi Unsri. Terima kasih atas kesempatan luar biasa yang telah diberikan kepada saya untuk menjadi bagian dari organisasi ini. Setiap kegiatan dan tantangan yang saya temui di VU bukan hanya mengajarkan banyak hal, tetapi juga membentuk pengalaman berharga yang akan selalu saya kenang. Setiap langkah yang saya ambil, setiap keputusan yang dihadapi, telah memberikan pelajaran hidup yang bermakna dan warna tersendiri dalam perjalanan perkuliahan saya. Di sudut kanan Student Center, di ruang sekretariat UKM ini, saya menemukan lebih dari sekadar tempat singgah, ada cerita, ada tawa, bahkan luka, yang semuanya membentuk kenangan indah dalam proses perkuliahan. Semoga VU terus melangkah maju, berkembang menjadi organisasi yang semakin besar, dan menjadi rumah bagi banyak generasi untuk belajar, berbagi, serta berkontribusi. Semoga VU tetap menjadi wadah yang penuh makna dan memberikan manfaat luas bagi banyak orang di masa depan. “Jika organisasi ini adalah hujan badai yang bergemuruh, maka aku adalah orang yang tidak akan memilih untuk berteduh”. Senang bisa mengenal kalian. There’s No Creativity Whitout ACTION!

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO) .....	8
2.1.1 Pengertian <i>Fear Of Missing Out</i> .....	8
2.1.2 Karakteristik <i>Fear Of Missing Out</i> .....	9
2.1.3 Aspek-aspek <i>Fear Of Missing Out</i> .....	10
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Fear Of Missing Out</i> .....	11
2.1.5 Dampak Perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> .....	12
2.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	13
2.2.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	13
2.2.2 Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	14
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan Media Sosial .....	16
2.2.4 Dampak Penggunaan Media Sosial .....	17
2.3 Hipotesis .....	18

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>19</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	19
3.2 Variabel Penelitian.....	19
3.3 Definisi Operasional Variabel .....	19
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
3.4.1 Waktu .....	20
3.4.2 Tempat.....	20
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
3.5.1 Populasi .....	20
3.5.2 Sampel.....	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	22
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.6.2 Instrumen Penelitian.....	23
3.7 Pengujian Instrumen .....	26
3.7.1 Uji Validitas Instrumen .....	26
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	31
3.8 Teknik Analisis Data .....	33
3.8.1 Uji Prasyarat Analisis Data .....	33
3.8.2 Uji Hipotesis.....	34
3.9 Kriteria Kategorisasi.....	34
<b>BAB IV .....</b>	<b>36</b>
<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian .....	36
4.1.2 Deskripsi Fear Of Missing Out .....	37
4.1.3 Deskripsi Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	38
4.2 Uji Prasyarat .....	39
4.2.1 Uji Normalitas.....	39
4.2.2 Uji Linearitas .....	40
4.3 Uji Hipotesis.....	40
4.4 Pembahasan .....	42
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	45
<b>BAB V .....</b>	<b>46</b>

<b>PENUTUP .....</b>	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan .....	46
5.2 Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

3.1	Populasi Penelitian .....	25
3.2	Sampel Penelitian .....	26
3.3	Skor Kuesioner .....	27
3.4	Skala <i>Fear Of Missing Out</i> (sebelum uji coba).....	26
3.5	Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (sebelum uji coba).....	27
3.6	Hasil Uji Coba Instrumen Skala FOMO .....	31
3.7	Skala <i>Fear Of Missing Out</i> (setelah uji coba) .....	32
3.8	Hasil Uji Coba Instrumen Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	33
3.9	Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	34
3.10	Kriteria Reliabilitas .....	35
3.11	Hasil Uji Reliabilitas Skala FOMO .....	35
3.12	Hasil Uji Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	36
3.13	Kriteria Kategorisasi.....	36
4.1	Deskripsi Data Penelitian .....	39
4.2	Tabel Hasil Uji Normalitas.....	40
4.3	Tabel Hasil Uji Linearitas.....	40
4.4	Tabel Hasil Uji Regresi Linier Sederhana .....	41
4.5	Tabel Hasil Uji Regresi Linier Sederhana .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	38
Gambar 4.2 Diagram kategorisasi Skala Fear Of Missing Out .....	39

## ABSTRAK

*Fear Of Missing Out* (FOMO) merupakan fenomena psikologis di mana individu merasa khawatir atau cemas ketinggalan informasi atau pengalaman penting yang dialami oleh orang lain, sering kali diperparah oleh penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2021 dan 2022. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Regresi Linier Sederhana. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya Angkatan 2021 dan 2022 yang berjumlah sebanyak 124 mahasiswa dan jumlah sampel sebanyak 55 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Likert yang disebarakan melalui Google Forms. Hasil menunjukkan bahwa 38% mahasiswa memiliki tingkat FOMO kategori sedang, sedangkan 47% memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang. Uji normalitas dan linearitas menunjukkan data berdistribusi normal dan linear. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya kontribusi signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap FOMO dengan pengaruh sebesar 33%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial dalam frekuensi sedang dan mengalami FOMO pada kategori sedang.

**Kata Kunci :** Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Fear Of Missing Out*,

## **ABSTRACT**

*Fear of Missing Out (FOMO) is a psychological phenomenon where individuals feel worried or anxious about missing out on important information or experiences that others are having, often exacerbated by social media use. This study aims to analyze the contribution of social media usage intensity to Fear of Missing Out (FOMO) behavior among Guidance and Counseling students at Sriwijaya University, class of 2021 and 2022. The method used in this research simple linear regression test. The population consisted of 124 students from the Guidance and Counseling program at Sriwijaya University, class of 2021 and 2022, with a sample size of 55 students determined using simple random sampling. Data collection was conducted using a Likert scale distributed via Google Forms. Results showed that 38% of students have a moderate level of FOMO, while 47% have a moderate intensity of social media use. Normality and linearity tests indicated that the data were normally distributed and linear. simple linear regression test analysis showed a significant contribution of social media usage intensity to FOMO, with an influence of 33%. The findings indicate that students use social media at a moderate frequency and experience FOMO at a moderate level.*

**Keywords:** *Social Media Usage Intensity, Fear of Missing Out*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Media sosial kini sudah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat modern, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, hingga orang dewasa tak luput dari penggunaan media sosial. Perkembangan teknologi dan internet telah membawa perubahan signifikan dalam cara berkomunikasi, berinteraksi, dan berbagi informasi. Platform media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, YouTube, Tiktok dan sebagainya telah merubah cara manusia berhubungan satu sama lain dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Penggunaan media sosial telah menciptakan dampak luas pada masyarakat, termasuk dalam aspek sosial dan psikologis.

Dalam era digital seperti saat ini, sebagian besar masyarakat telah menggunakan media sosial sebagai sarana utama untuk berkomunikasi, berbagi cerita, berpendapat, dan membangun hubungan sosial. Media sosial sekarang tak hanya sekedar sarana untuk berkomunikasi namun sudah berkembang menjadi platform bisnis, sarana hiburan, dan sarana edukasi yang memberikan sumber berita dan informasi bagi banyak orang, mempengaruhi opini dan pandangan mereka terhadap berbagai isu sosial, politik, dan ekonomi (Smith, A. 2015). Namun, di balik manfaatnya, terdapat sejumlah tantangan dan masalah terkait penggunaan media sosial, seperti kesenjangan informasi, penyebaran berita palsu (hoaks), masalah privasi, dan kecanduan (Marwick, A. E, 2017).

Terkadang saat melihat betapa serunya kehidupan para selebgram, influencer, fashionista, atau bahkan teman sendiri yang seolah sempurna dan menyenangkan di media sosial. Seperti liburan ke tempat menarik dan viral, menyantap makanan enak, memakai barang-barang bagus, atau trend-trend terbaru lainnya yang membuat individu juga ingin menikmati semua yang dilihat melalui media sosialnya sehingga menyebabkan rasa iri dalam diri seseorang.

Hal ini pun menyebabkan perubahan besar tentang bagaimana setiap

orang menjalani dan memaknai kehidupan mereka. Manuel castell (2012), Profesor Teknologi Komunikasi dan Masyarakat di University of Southern California, Los Angeles mengatakan bahwa ekspansi internet semakin menggila dan tidak terhentikan di mana kehidupan sehari – hari dan infrastruktur yang kita andalkan semakin terpengaruh oleh internet dan aplikasinya seperti Instagram, Youtube, Tiktok dan sebagainya dimana rata-rata penggunaannya sudah ketergantungan dengan penggunaan media sosial.

Sarwono (2011) menjelaskan bahwa pada masa remaja, individu berada pada fase krisis identitas, memiliki keinginan untuk mengeksplorasi berbagai hal, sering mencoba hal-hal terbaru, dan rentan terhadap pengaruh teman sebaya (peer group). Masa ketika individu bergaul dengan kelompok sebaya sangat erat dan saling memengaruhi keyakinan dan perilaku satu sama lain.

Hasil laporan khusus CNN yang bertajuk #Being13: Inside the Secret World of Teens menunjukkan bahwa 57% remaja berusia 13 tahun mengaku memeriksa akun media sosial mereka sebanyak enam kali dalam sehari untuk memantau orang lain daripada membuat sebuah postingan, bahkan beberapa diantaranya mengaku memeriksa media sosial lebih dari seratus kali dalam sehari (Manning, 2016).

Fenomena yang kini kerap di alami oleh kalangan remaja yakni *Fear Of Missing Out* atau dikenal dengan istilah FOMO yang mengacu pada rasa takut tidak dilibatkan dalam suatu momen yang dilakukan orang lain. Ini adalah respon emosional terhadap keyakinan bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih memuaskan, atau takut ketinggalan momen dan informasi penting. FOMO dapat menyebabkan kecemasan, perilaku kompulsif, dan dampak negatif pada kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, stres, gangguan tidur, penurunan kesejahteraan, dan kepuasan hidup. FOMO sering dikaitkan dengan media sosial, namun bisa juga terjadi pada aspek kehidupan lain di luar penggunaan media sosial. Fenomena FOMO kerap dialami oleh seseorang yang berada di rentang usia remaja. Salah satu tahapan dalam perkembangan hidup yaitu masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa.

Fenomena ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Abel, Buff & Burr (2016), FOMO dapat diartikan sebagai situasi di mana seseorang merasa tidak nyaman setelah melihat aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain,

dan menganggap aktivitas orang lain tersebut lebih menarik dan seru daripada yang mereka lakukan. Orang yang mengalami FOMO biasanya merasakan rasa cemas dan ketakutan bahwa mereka akan ketinggalan hal-hal seperti tren, informasi, berita, dan aspek-aspek lain dalam kehidupan sosial mereka. John Walter Thompson (dalam Dykman, 2012) telah mengidentifikasi beberapa tanda-tanda perilaku yang tidak sehat yang seringkali muncul pada individu yang mengalami FOMO, diantaranya yaitu tidak bisa untuk lepas dari ponsel, kebiasaan sering memeriksa pemberitahuan di media sosial, keinginan untuk terus berkomunikasi dengan teman-teman bahkan ketika berada dalam momen penting, dan kesulitan dalam menjaga fokus pada suatu hal.

Istilah FOMO bukanlah sebuah fenomena yang terjadi baru-baru ini. Istilah FOMO diciptakan saat Patrick J. McGinnis menuliskan sebuah artikel yang bertajuk McGinnis *'Two FO's: Social Theory* di *Harvard Business School (HBS)* pada tahun 2004. Artikel tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami FOMO pada umumnya akan merasa takut jika dirinya ketinggalan berita terbaru, dan merasa tidak nyaman saat melewatkan atau tidak mengikuti suatu momen. Fenomena FOMO semakin dikenal di tahun 2012 setelah John Walter Thompson (JWT) *Intelligence* menunjukkan hasil laporan penelitiannya. Berdasarkan laporan tersebut, John Walter Thompson mendefinisikan FOMO sebagai kegelisahan dan ketakutan akan ketinggalan sesuatu dari orang-orang sekitarnya yang dipandanginya lebih menarik daripada aktivitas atau sesuatu yang dimiliki individu sendiri saat ini. Seseorang akan merasa begitu khawatir jika di kehidupan sosialnya ia melewatkan sebuah hal yang sedang menjadi tren.

*Fear of Missing out (FOMO)* merupakan salah satu fenomena yang hadir karena terjadinya keterikatan manusia dengan media sosial. FOMO terjadi ketika individu mengalami kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran yang berhubungan dengan informasi melalui media sosial. FOMO merupakan kecemasan sosial yang ditunjukkan dengan indikator perilaku yang berupa tetap beraktivitas di media sosial dalam waktu yang relatif lama (Przybylski dkk, 2013).

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, kebingungan, dan ketidakstabilan emosi (Young, 2010). Ketika seseorang tidak mendapatkan apa yang diharapkan, hal ini bisa memicu reaksi yang tidak nyaman, seperti kecemasan dan kegelisahan. Salah satu tanda dari FOMO (Fear of Missing

Out) adalah rasa takut ketika tidak bisa terus-menerus menggunakan media sosial, yang dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan. Penelitian juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa dapat berdampak pada penurunan prestasi akademis (Zelvia, 2016).

Hal ini berkaitan dengan kebutuhan psikologis individu, seperti kompetensi dan otonomi. Kompetensi mengacu pada keyakinan seseorang dalam menjalankan tugas secara efektif dan efisien, sedangkan otonomi berkaitan dengan kemampuan untuk membuat keputusan sendiri. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung melampiaskannya dengan menggunakan media sosial untuk mencari informasi dan berinteraksi dengan orang lain demi memenuhi kepuasan pribadi.

FOMO terjadi pada individu yang tidak terpenuhi akan kebutuhan psikologisnya dan adanya kesepian serta rasa bosan sehingga individu tidak dapat menikmati kehidupan yang tengah dijalannya (Wibowo & Nurwindasari, 2019). Akibat meningkatnya perkembangan dan kemajuan teknologi internet serta keberadaan media sosial yang semakin meningkat serta masif nya informasi dan tren di media sosial yang makin membuat seseorang sulit untuk memberikan ruang ketenangan bagi dirinya sendiri, FOMO kemudian masuk ke dalam sebuah bentuk kecemasan sosial atau social anxiety (Przybylski dkk, 2013).

Adapun dampak yang disebabkan oleh tingginya tingkat FOMO yang dialami individu diantaranya yaitu hubungan yang terjadi di kehidupan nyata menjadi renggang dikarenakan perhatian yang berkurang saat berkomunikasi terutama di dalam keluarga, frekuensi penggunaan *smartphone* meningkat dan membuat seseorang semakin terjerat pada *smartphone*, tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup menjadi rendah, dan juga adanya emosi yang negatif seperti bosan dan kesepian yang berkaitan dengan penggunaan media sosial (Sianipar dan Kaloeti, 2019).

Perilaku FOMO tidak didorong oleh apa yang diperoleh, melainkan oleh apa yang terlewatkan dari orang-orang di sekitar melalui media sosial. Fear of Missing Out merupakan fenomena yang berkembang pesat dan menjadi salah satu faktor utama yang memicu perilaku ini. Hal ini tampak dari cara seseorang merespons emosi negatif, seperti iri terhadap unggahan dan kehidupan orang lain di media sosial. FOMO sering kali menjadi dorongan untuk bertindak di luar batas wajar dalam menggunakan media sosial. Bukan hanya ketakutan akan

melewatkan momen penting, tetapi juga muncul kecenderungan untuk sengaja memposting gambar, tulisan, atau cerita tentang diri sendiri yang mungkin tidak sepenuhnya jujur, demi menarik perhatian atau sensasi di media sosial (Department of Psychology, School of Social Sciences, Anggraini, 2019).

Media sosial kerap menampilkan postingan-postingan milik akun media sosial orang lain yang memperlihatkan betapa menyenangkan kehidupan mereka diluar sana yang tak jarang membuat orang yang melihatnya melakukan perbandingan sosial. Seseorang yang mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi lebih memiliki resiko tinggi mengalami kecemasan saat membandingkan diri dengan objek yang dianggapnya ideal, seperti teman atau bahkan orang yang terkenal (Christina dkk, 2019). Media sosial mempermudah seseorang dalam kesempatan untuk memberi maupun memperoleh informasi, dalam hal ini informasi terkait aktivitas sehari-hari (Abel, dkk, 2016). Akibat dari kesempatan untuk memperoleh informasi jauh lebih banyak dari sebelumnya, membuat penggunanya mengetahui apa yang tidak seharusnya perlu mereka ketahui. Hal inilah yang menyebabkan media sosial memiliki peran terhadap kemunculan FOMO. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi semakin memberikan peluang kepada seseorang untuk mengalami FOMO.

Penelitian mengenai FOMO ini sudah ada yang meneliti sebelumnya, salah satunya penelitian yang berjudul “Hubungan antara FOMO dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial”. Penelitian tersebut melibatkan siswa SMA sejumlah 168 dengan hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan antara FOMO dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna Facebook (Pratiwi & Fazriani, 2020). Penelitian lain juga dilakukan dengan judul “Social Media Engagement Sebagai Mediator antara FOMO dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja” yang menghasilkan data bahwa remaja yang semakin khawatir akan melewatkan momen dalam media sosial akan semakin mendorongnya agar selalu terhubung dengan kegiatan di media sosial yang berakibat pada kecanduan (Fathadhika & AFriani, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti melalui media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Tiktok dan juga observasi secara langsung yang dilakukan pada bulan maret - juli 2023, dapat diketahui bahwa pada ramaja khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang aktif dalam menggunakan media sosial memiliki indikasi terhadap perilaku FOMO

meliputi perilaku seperti ketakutan akan ketinggalan informasi terkini, tidak bisa lepas dari *smartphone*, selalu mengikuti tren-tren terbaru, selalu membagikan kehidupan pribadinya melalui story instagram, merasa cemas jika *smartphone* yang di miliknya terdapat masalah, merasa kehidupan teman yang dilihatnya di media sosial seakan lebih baik dan menyenangkan daripada dirinya sendiri, sering mengecek notifikasi di *smartphone*, serta indikasi FOMO lainnya yang sejalan dengan penjelasan sebelumnya.

Dari berbagai referensi dan penelitian di atas serta beberapa fakta yang telah dipaparkan, adapun persamaan yang terdapat pada penelitian sebelumnya adalah pada rata-rata subjek yang digunakan yaitu remaja dan siswa sekolah. Sedangkan perbedaan yang ada dalam penelitian pada peneliti antara lain yakni mengenai Intensitas Penggunaan media sosial terhadap perilaku FOMO yang subjeknya tertuju pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, dengan penjelasan yang sebelumnya hal ini menjadi sebuah dorongan bagi peneliti untuk tertarik meneliti Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku *Fear Of Missing Out* (Fomo) yang semakin penting dalam masyarakat yang terus terhubung secara digital, dengan semakin banyaknya orang yang terlibat dalam media sosial, pemahaman tentang bagaimana penggunaan media sosial terhadap perilaku FOMO dapat memberikan wawasan yang berharga tentang dinamika sosial modern serta dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami fenomena ini dan potensi implikasinya dalam berbagai aspek kehidupan modern. Sehingga, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap perilaku *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena yang sudah diuraikan dan dijelaskan pada latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni

1. Seberapa besar kontribusi intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2021 dan 2022?
2. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2021 dan 2022?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat penelitian ini secara teoritis yaitu hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumber informasi dan referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai *Fear Of Missing Out* dan intensitas penggunaan Media Sosial

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Manfaat bagi Mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat menyajikan informasi mengenai intensitas penggunaan media dan kontribusinya terhadap perilaku FOMO dan pemahaman tentang bagaimana media sosial memengaruhi perilaku individu serta memberikan wawasan yang berharga tentang dinamika sosial modern.
2. Manfaat bagi Peneliti selanjutnya, Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan, masukan dan referensi bagi peneliti selanjutnya ketika melakukan penelitian yang berkaitan dengan intensitas penggunaan Media Sosial dan *Fear Of Missing Out*
3. Manfaat bagi Dosen Bimbingan dan Konseling, Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan masukan berkaitan dengan pengaruh media sosial terhadap perilaku FOMO pada mahasiswa agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial

## 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 & Economic reasearch* <https://doi:10.19030/jber.v14i1.9554>.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Ajzen, I. (2012). *The Theory of Planned Behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes*.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38-47. <https://doi:10.30872/psikostudia.v7i2.2404>.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Ambarita, W. N. (2017). Fear of Missing Out Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan*, 22-24.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Castells, M. (2012). *Communication Power*. Oxford University Press.
- Fathadhika, S., & AFriani. (2018). Social Media Engagement sebagai Mediator antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 2(3), 208-215. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>.
- Hariyanto, H. 2020. *Pengguna Internet di Indonesia*. Diakses Juli 2020, melalui: <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/riset-ada-1752-juta-pengguna-internet-di-indonesia>.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (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.
- Intelligence, J. (2012). JWT: Fear of Missing Out (FoMO). Retrieved from [http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03F\\_JWT\\_FoMO\\_update\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03F_JWT_FoMO_update_3.21.12.pdf).
- Istiqomah, T. (2017). Dampak positif dan negatif dari media sosial. *Jurnal Studi Media*.
- iqbal, (2022). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Siswa Smp N X. 8.5.2017*, 2003–2005. [Www.Aging-Us.Com](http://Www.Aging-Us.Com).
- JWT Intelligence. (2012). *The future of social media: What's next for social media?*



- Katadata. (2020). *10 Media Sosial yang Paling Sering Digunakan di Indonesia*. Retrieved from <http://databoks.katadata.co.id>.
- Manning, A., (2016). *Teens are crippled by social media-fueled FoMO*. Retrieved from <https://www.vocativ.com/329926/teen-social-media-fomo/index.html>.
- Marwick, A. E. (2013). *Status Update: Celebrity, Publicity, and Branding in the Social Media Age*. Yale University Press.
- Niemic, C., Lynch, M., et al. (2015). The impact of unmet psychological needs on the self. *Journal of Psychological Research*.
- Nisa, A. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial. *Jurnal Media Digital*.
- Notoatmodjo, S. (2010). Mengembangkan Instrumen Penelitian. *Dalam: Notoatmodjo, S., ed. Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 164-165.
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 97-108. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Journal Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A. 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.
- Pujiastutik, S. W., & Rini, A. S. (2021). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja. *Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah*. <http://repo.uinsatu.ac.id/id/eprint/23707>.
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and Conspicuous Sociality. *First Monday* , 20(10). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). Kebutuhan Afiliasi dengan Facebook pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 76-. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1359>
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Schoeni, R. F., & Ross, K. E. (2015). *The impact of social media use on sleep, mental health, and substance use among adolescents*. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(3), 690-700.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas

- Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136-143.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sjamsuodin, S., Bidjuni, M., & Wowiling, F. (2015). *Kecanduan Media Sosial dan Insomnia pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 115-125.
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 127-138.  
<https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>.
- Subathra, M., Nimisha, K., & Hakeem, M. (2013). Social Media Addiction and its Effect on Well-Being. *International Journal of Social Science and Humanities Research*, 2(3), 83-90.
- Sugiyono, (2019). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suga, T. A. (2020). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya (UNESA). Skripsi Fakultas Psikologi, 1-66.
- Swar, Bobby & Hameed, Tahir. (2017). Fear of Missing out, Social Media Engagement, SmartphoneAddiction and Distraction: Moderating Role of Self- Help Mobile Apps-based Interventions in the Youth. *HEALTHINF 2017-10th International Conference on Health Informatics*.
- Trisnawati, R. Febrina. (2016). Hubungan antara The Big Five Personality Traits dengan Fear of Missing Out about Social Media pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi (intuisi)* 8 (3).
- Wang, C. (2019). The Impact of Social Media Use on Social Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 45-60.
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear of Missing Out. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019*, 323-327.  
<http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/10153>
- Widhiarso, W. (2012). Tanya Jawab tentang Uji Normalitas. Retrieved from *Buletin Psikologi*: <http://widhoarso.staff.ugm.ac.id/wp/tanya-jawab-tentang-uji-normalitas>.
- Young, K.S. (2011). Clinical assessment of internet-addicted clients. *In K.S*
- Zahra, N. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa. Skripsi Fakultas Psikolog, 1-52.
- Zelfia, N. (2016). *Kecanduan Media Sosial dan Dampaknya pada Prestasi Akademik*. *Jurnal Pendidikan dan Perilaku*, 10(1), 23-35.