

Gejala *Fear of Missing Out* dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19

¹Siti Nuriyah Fatkhul Jannah^{1*}, Thalitha Sacharissa Rosyidi²

¹Departemen Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah, Banten, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Thalitha Sacharissa Rosyidi
email : thalithasacharissa.rosyidi@uinjkt.ac.id

Abstrak

Fear Of Missing Out (FoMO) media sosial kini menjadi perhatian penting akibat dampak dari kesalahan dalam penggunaan telepon pintar. Selain mendorong rasa ketergantungan pada media sosial, FOMO berdampak pada pola perilaku keseharian remaja saat mengakses media sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *fear of missing out* yang dialami oleh remaja putri sebagai bentuk adiksi bermedia sosial. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian bermetode kualitatif ini disajikan secara deskriptif dengan data primer dari wawancara para remaja putri di Kelurahan Cirendeui yang duduk di kelas menengah tingkat pertama. Hasil penelitian menggambarkan bahwa remaja putri mengalami gejala *fear of missing out* terhadap media sosial yang mengarah kepada *social media addiction*. Perilaku FoMO juga dipicu oleh situasi selama pandemi yang mengharuskan remaja menggunakan telepon pintar di berbagai kesempatan termasuk dalam kegiatan pembelajaran. Pada artikel ini disimpulkan bahwa remaja putri memiliki bentuk adiksi media sosial seperti kecenderungan untuk selalu mengupdate dirinya di sosial media, ingin selalu terhubung dengan orang lain, intensitas penggunaan sosial media yang mengharuskan dirinya untuk selalu membuka sosial media walau tanpa kepentingan.

Kata kunci: *fear of missing out*, adiksi, media sosial, remaja putri, covid-19

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan salah satu media komunikasi yang paling banyak digunakan saat ini dan kalangan remaja menjadi pengguna terbesar di Indonesia. Salah satu alasan remaja saat ini menjadi mayoritas pengguna media sosial adalah mereka lahir dan tumbuh saat era informasi dan digital berkembang pesat (Siddiqui, S., & Singh, T. 2016). Selain memberikan manfaat, media sosial juga dapat berdampak negatif terhadap psikologis remaja, khususnya menghasilkan pola perilaku bermasalah, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan (Al-Menayes, J. 2016). Sebagaimana hasil penelitian sebanyak 35 siswa (48,6%) dari 72 siswa tingkat menengah atas mengalami kecanduan media sosial tinggi. (Aprilia et al., 2018).

Di masa pandemi ini, secara tidak langsung kita dituntut untuk lebih sering menggunakan media sosial karena kebutuhan akan komunikasi pribadi, kebutuhan pendidikan, kesehatan, hiburan dan lain sebagainya. Selain itu, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku penggunaan sosial media pada kalangan remaja meliputi variabel kemampuan penggunaan perangkat teknologi (*computer self-efficacy*), karakteristik sosial demografi (*socio demographic characteristics*),

praktik komunikasi (*communication practices*), penggunaan media (*media use*), karakteristik penggunaan teknologi (*technology use characteristics*), aktivitas penggunaan social media (*social media use activity*). (Doni, 2017).

Faktor-faktor tersebut secara psikologis mendorong munculnya FoMO pada remaja terutama bagi remaja dengan orang tua yang kurang memberikan pemahaman terhadap bahaya media sosial. Hasil Survei FoMO yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (Australian Psychological Society) atau disingkat APS menunjukkan bahwa remaja rata-rata 2,7 jam per hari. Prevalensi FoMO pada remaja adalah 50%, sedangkan pada kelompok dewasa adalah 25%. Penelitian ini juga menemukan bahwa, remaja secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami fenomena FoMo dibandingkan kelompok dewasa. Artinya, media sosial sangat berpengaruh pada remaja dalam pembentukan identitas diri. (Akbar et al., 2019).

Tidak hanya menjangkit remaja di tingkat sekolah menengah atas, di kelurahan Cireundeu, sebuah kelurahan yang sangat berdekatan dengan ibu kota, terdapat fenomena remaja putri yang masih duduk di bangku sekolah menengah pertama yang menjadikan *gadget* sebagai *life style dan trend* karena mendapat pengaruh kuat dari lingkungan sosial. Kemudian beberapa remaja di Cireundeu gemar memainkan sosial media di tempat yang tidak semestinya, seperti mengikuti *trend* sosial media Tik Tok di jalanan tanpa pengawasan orang tua. Di banyak kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman sebaya, para remaja di Kelurahan Cireundeu lebih banyak meluangkan waktu dengan gadgetnya. Selain itu, kondisi sekolah daring meningkatkan frekuensi remaja mengakses media sosial di tengah-tengah pelajaran. Hal ini justru akan membawa dampak tidak baik jika terus dilakukan, kecanduan bersosial media ini adalah sebuah bentuk adiksi bersosial media pada remaja.

Pentingnya penelitian ini dilakukan melihat kondisi remaja yang sudah banyak mendapat dampak dari penggunaan media sosial akibat pengaruh sosial yang sangat kuat. Kurangnya perhatian dan pengawasan orang tua terhadap remaja dan minimnya literasi terhadap masyarakat yang memungkinkan *fear of missing out* media sosial muncul. Hal inilah yang menarik perhatian peneliti untuk mengkaji lebih dalam fenomena yang sedang terjadi di masyarakat mengenai *fear of missing out* sebagai bentuk adiksi media sosial remaja.

METODE

A. Material dan Instrumen

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian diperoleh dengan cara mengamati aktivitas bermedia sosial remaja-remaja khususnya remaja putri berumur 12-14 tahun yang ditabulasikan ke dalam tabel observasi sebagai data primer. Kemudian, material selanjutnya diperoleh dari instrumen wawancara semi terstruktur yang telah disiapkan oleh peneliti dan ditanyakan secara langsung kepada informan. penelitian Remaja yang menjadi kriteria informan yaitu remaja putri yang memiliki gadget dan aktif di media sosial. Kemudian setelah melakukan wawancara dan

mendapatkan data, peneliti mengolah data tersebut dan mengklasifikasikan bentuk-bentuk FOMO yang dialami oleh informan dalam bentuk narasi.

B. Metode

Metode penelitian yang digunakan pada studi ini adalah kualitatif deskriptif. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati dengan data primer dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan fenomenologi. Secara umum, penelitian psikologis fenomenologis bertujuan untuk mengklarifikasi situasi yang dialami dalam kehidupan seseorang sehari-hari (Giorgi & Giorgi, 2008). Fenomenologi berusaha mendeskripsikan gejala sebagaimana gejala itu menampakkan dirinya pada pengamat. Gejala yang dimaksud adalah baik gejala yang secara langsung bisa diamati oleh panca indera (gejala eksternal), maupun gejala yang hampir bisa dialami, dirasakan, di imajinasikan, atau dipikirkan oleh si pengamat tanpa perlu ada referensi empirisnya (gejala internal) (Abidin, 2002 :6).

Penelitian ini secara khusus dilakukan di Kelurahan Cirendeudeu, Kecamatan Ciputat Timur, Tangerang Selatan, Banten di mana penulis kerap menemukan remaja putri beraktivitas di pinggir jalan untuk membuat konten media sosial seperti menyanyi dan menari di depan layar ponsel pintar. Sebanyak lima orang remaja putri bersedia menjadi informan pada penelitian ini dengan mempertimbangkan kebutuhan penelitian untuk mengungkap pertanyaan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Letak demografis yang berdekatan dengan ibu kota mendorong kelurahan ini kehidupannya serba modern dan dekat dengan media sosial. Keadaan sosial kelurahan ini sudah majemuk, warga yang tinggal di pemukiman Cireundeudeu tidak lagi berasal dari suku Betawi asli, namun sudah tercampur dengan suku-suku pendatang lain, di antaranya suku Jawa, Madura, Sunda, dan lainnya. Merujuk pada karakteristik sosial demografinya, nilai-nilai sosial yang muncul akibat interaksi antara masyarakat setempat tidak berbeda jauh dengan kondisi masyarakat perkotaan pada umumnya yang cenderung cepat dalam adaptasi teknologi. Salah satunya termasuk adaptasi penggunaan media sosial.

Bagi remaja-remaja putri subyek penelitian pada penelitian ini bisa dikatakan memiliki kemampuan penggunaan perangkat teknologi khususnya media sosial dengan sangat baik. Di umur mereka yang masih berkisar 12-15 tahun, mereka sudah diberikan *smartphone* sendiri oleh kedua orang tua mereka baik untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah ataupun untuk sarana komunikasi. Bagi masyarakat perkotaan, penggunaan perangkat komunikasi dalam kehidupan sehari-hari adalah fenomena yang telah dipraktikkan oleh kalangan kelas menengah dan kelas atas. Di sisi lain, penggunaan gadget pada remaja putri di Kelurahan Cireundeudeu mengalami penambahan fungsi yaitu

sebagai hiburan. Selain itu, remaja-remaja ini juga sangat dekat dengan media sosial, yang kemudian berimplikasi pada adiksi, dengan kemudahan-kemudahan yang di berikan. Dikatakan demikian karena informan tidak memiliki waktu atau aturan khusus kapan dan dimana media sosial bisa difungsikan sebagai sarana hiburan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh R:

“Mulainya pagi sekitar jam 8 an. Memang waktu sekolah, tapi itu buat selingan aja kok. Kalau lagi zoom kan juga bisa buka yang lain juga, kadang kalau gurunya lagi bosenin aku buka sosial media aja. Larangan dari orangtua juga gak ada selama gak aneh-aneh. Mungkin yang orangtuaku lihat aku ngerjain tugas sekolah, padahal kadang buka yang lain juga.”

Tidak hanya mengakses media sosial tanpa memerhatikan situasi dan kondisi, para remaja di Kelurahan Cireundeu menjadikan media sosial sebagai tempat pelarian dari kejenuhan selama pembatasan aktivitas di luar rumah akibat pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia. Sebagaimana yang diungkapkan oleh U:

“Kalau aku gak bisa lepas dari sosial media ya kak jujur aja, selain informasi yang aku cari, hiburan utamaku juga di sosial media. Karena aku jarang banget nonton tv atau kumpul bareng temen-temen waktu pandemi ini, jadi sosial media ya jadi pelarianku.”

Intensitas penggunaan sosial media pada remaja putri di Kelurahan Cireundeu dalam sekali akses media sosial bisa mencapai 3-4jam. Selain itu, beberapa dari mereka mengatakan bahwa sosial media adalah pengantar waktu tidur, yang artinya mereka mengakses sosial media hingga menjelang tidur tanpa memperhatikan waktu. Dibuktikan dengan sampel beberapa wawancara dengan L , P, dan U berpendapat bahwa :

“Mungkin kalau seharian dihitung bisa lebih dari 10 jam deh, sekali akses kayaknya bisa 2-3 jam an. Karena pandemi ini jadi lebih sering bukanya, beda waktu pas sekolah masuk. Iya, suka sampai mau tidur”

“Sehari mungkin lebih dari 10 jam ya, buat sekali akses aja aku bisa 4 jam an, ya pasti lebih dari 10 jam lah kalau sehari. Terus selain itu, mungkin jam malem ya abis maghrib sampe pas mau tidur. Kadang kan suka gak bisa tidur, jadi aku buka hp lihat sosial media gitu supaya ngantuk.”

“Aku kayaknya gabisa lepas dari sosial media, jadi kalau akses itu bisa lama banget kaya sekali akses bisa 3 – 4 jam. Ya pagi sampai malam aja sampe mau tidur, kadang kalau gak bisa tidur buka sosial media aja”

Bagi subyek penelitian, media sosial selalu menarik karena tiga hal. Pertama, konten media sosial yang selalu baru dan beragam. Kedua, fitur berbagi status yang mendorong para remaja putri untuk membagikan apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Ketiga, kemungkinan untuk ditiru.

“Iya, aku selalu update di sosial media. kaya bikin status gitu, kalau nggak ngikutin info yang lagi tranding aja sih biar ada bahasan.”

“Semua yang di sosial media itu menurut aku menarik, gak ada yang gak menarik jadi pengennya buka terus....., Terus sosial media kan menu-menunya banyak, buka instagram misalnya bisa lihat artis, lihat toko baju, mainan dan banyak banget deh.”

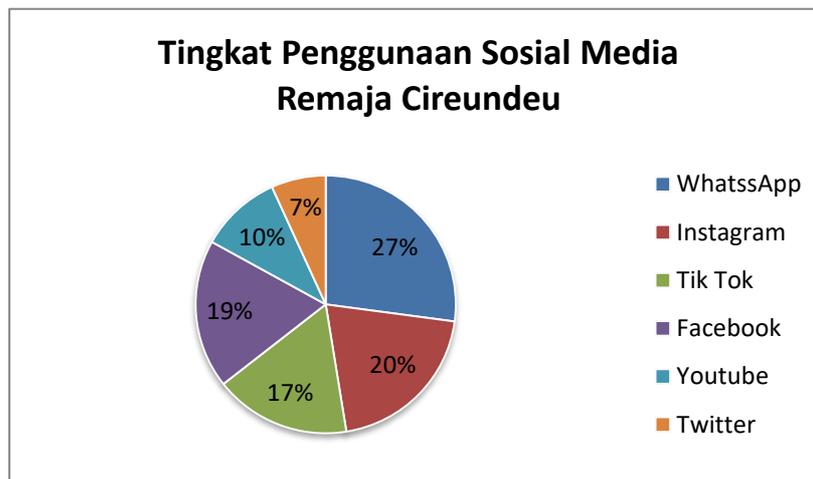
“Apapun hal yang aku lihat di sosial media kaya nyata dan kelihatan gampang di tiru,..”

Di waktu yang sama, mereka mulai merasa perlu untuk selalu update di media sosial dan mengikuti informasi dari para influencer atau pun konten yang berkaitan dengan konten hiburan korea.

“Aku updatenya buat lihat artis-artis atau influencer yang aku ikutin, kaya artis korea gitu,”

“.....biasanya ngeliat konten yang menarik aku langsung buka, kalau jadi bikin kepo aku ikutin. Misalnya aku kan suka konten berbau korea, ya aku ikutin semua yang dari korea, aku pengen terus update aja.”

Selain itu, adiksi media sosial berbentuk keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain. Dari data di lapangan, peneliti menemukan bahwa beberapa sosial media seperti WhatsApp, Instagram, Tik Tok, Youtube, dan Telegram adalah jenis sosial media yang paling dominan digunakan oleh remaja putri di Kelurahan Cireunde.



Gambar 1. Grafik tingkat penggunaan sosial media pada remaja Cireunde

Pada awalnya, media sosial diperuntukkan sebagai alat komunikasi dengan teman-teman di sekolah karena keterbatasan pertemuan tatap muka selama pandemi. Lambat laun, para remaja putri pada penelitian ini terjebak pada keharusan untuk terhubung dengan orang lain melalui ‘status media sosial’. Mereka menggunakan status di media sosial sebagai bahan obrolan. Selain agar terus terhubung dengan orang lain, alasan dari update status di media sosial adalah agar mendapatkan perhatian dari sesama pengguna, mengikuti tren di kalangan rekan sebaya yang juga aktif bermedia sosial, dan karena tergabung dalam sebuah komunitas. Mereka merasa membutuhkan pengakuan

dari pengguna media sosial lain bahwa mereka juga ikut terjun didalamnya. Sebagaimana bentuk dari *Fear of missing out* yang dikarakteristikan sebagai keinginan untuk secara berkelanjutan tetap berhubungan dengan apa yang orang lain lakukan, khususnya dengan berhubungan melalui teknologi media sosial, yang mana memberikan kesempatan untuk melihat aktivitas yang dilakukan setiap orang (Przybylski dkk., 2013).

“Terus kalau komunikasi sama temen-temen kan pakai sosial media, Whatsapp, Facebook, atau Instagram gitu, mungkin itu alasannya harus selalu buka sosial media. Iya biar selalu terhubung sama orang, apalagi pandemi ini kan jarang boleh main sama orang tua, paling bolehnya yang deket-deket, tapi kan kita punya temen sekolah yang rumahnya agak jauh sama kita jadi sekarang komunikasinya lewat sosial media.

“..utamanya kan itu, iya biar bisa selalu komunikasi aja yang bikin selalu pengen buka. Kalau gak ada yang ngechat ya tinggal bales status mereka aja, nanti juga ada bahasan.”

“Hampir semua aku buka ya setiap hari, kayak Whatssapp, Instagram, Facebook, Tiktok, Telegram buat nonton film, dan Youtube. Kalau whatsapp kan buat chattan ya, tiap hari juga butuh itu, tugas sekolah sekarang banyak juga di share lewat whatsapp. Selain itu sosial media ini kan khusus buat chattingan ya sama berbagi status gitu, jadi kalau mau ngobrol atau wa-an kan gampang, bisa bales-balesan status juga. Sosial media kalau gak buat kita berhubungan dengan orang lain ya buat apa lagi kan kak, tujuan kita posting sesuatu aja kan pengennya biar dilihat banyak orang dan siapa tahu ada yang komen.”

“Aku butuh mungkin ya, kaya aku harus buka walaupun sebentar. Kadang iseng aja pengen lihat aja status temen-temen, mereka pada lagi ngapain, atau ngga aku posting sesuatu, kalau di Tik Tok dan Youtube ya bikin konten. Ya maksudnya biar sosial mediaku hidup aja gak sepi, ada yang aku posting gitu kaya yang lain. Setidaknya kalau aku tahu temenku lagi ngapain walau hanya lihat postingan mereka, mereka juga harus tahu aktivitasku lewat apa yang aku bagikan di sosial media kak, biar nyambung aja gitu.”

Paling ini yang bikin aku gak bisa lepas dari sosial media dan harus ikut kaya semacam komunitas gitu, kenal orang-orang baru ini yang seru.”

Menurut penelitian yang berjudul *Peran Media Sosial dalam gaya Hidup Siswa* (2015) remaja merasa sangat nyaman melakukan komunikasi di media sosial karena dengan berkomunikasi di media sosial, mereka tidak merasa canggung dan gugup ketika berbicara. Melalui media sosial, para remaja yang juga berstatus sebagai pelajar ini merasa akrab dengan teman serta lebih mudah untuk mengungkapkan perasaan melalui symbol emosi. (Juwita et al., 2015).

Pada akhirnya, aktivitas bermedia sosial yang dilakukan oleh remaja putri Kelurahan Cireundeu mengarah kepada sebuah adiksi. Menurut Cardwell (2003) adiksi media sosial tinggi yang dialami remaja merupakan suatu proses yang berawal dari

ketidaksengajaan yang dilakukan berdasarkan hasil observasi dan apabila hal tersebut mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar, maka dukungan tersebut akan membuat seseorang untuk melakukan kembali hal tersebut secara berulang-ulang. (Aprilia et al., 2018). Sama halnya dengan apa yang dialami oleh para informan penelitian ini, selain timbul adiksi dalam diri karena seringnya berinteraksi di media sosial, lingkungannya juga memberikan pengaruh sangat kuat.

Keinginan selalu terhubung dengan orang lain, intensitas mengakses media sosial yang tinggi, sulit menahan diri untuk tidak membuka media sosial di waktu belajar, hingga kecenderungan untuk meng-update status media sosial demi mendapatkan perhatian adalah bentuk-bentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami oleh remaja putri di Kelurahan Cirendeuh. Para subyek penelitian mengalami kecemasan ketika tidak memenuhi kebutuhan bermedia sosial mereka.

Fenomena adiksi media sosial dapat dikategorikan sebagai behavioral addiction, dimana seseorang yang sudah teradiksi tidak dapat mengontrol dirinya sendiri untuk mengontrol penggunaan media sosial dan terlalu banyak menghabiskan waktu dan usaha untuk mengakses media sosial, sehingga perilaku tersebut dapat mengganggu produktivitas. Adiksi bermula dari produksi dopamin dalam otak yang dipicu oleh likes, retweets, share, dan reaksi emoticon yang didapat oleh orang tersebut. Fenomena ini mirip dengan reaksi kimia yang disebabkan oleh narkoba, minuman keras, dan perjudian. (Hikmawati, 2020) bagaimana mengangkat real self remaja yang positif walaupun tanpa penggunaan media sosial. Dengan demikian penggunaan media sosial bisa dikurangi dan lebih banyak hal produktif yang bisa dilakukan oleh para remaja untuk meningkatkan konsep diri positifnya. (Felita et al., 2016).

Setiap orang memiliki tujuan yang berbeda ketika membuka sosial media. beberapa kondisi di lapangan, peneliti menemukan bahwa remaja di Cirendeuh cenderung membuka sosial media untuk mencari kesibukan, yang artinya tidak ada kepentingan tertentu mengapa mereka mengakses sosial media. Dalam beberapa wawancara, informan memberikan pendapat mengenai tujuan mereka membuka sosial media. U mengatakan bahwa :

“Konten sih paling utama, itu hiburan banget buat aku. Terus di selingi sama status orang yang dari situ aku bisa tahu mereka lagi ngapain walaupun gak pernah ketemu. Sosial media juga media buat aku cari informasi, apalagi dimasa pandemi ini tugas sekolah semakin aneh-aneh, jadi kalau bingung aku cari referensi di sosial media. Kalau yang paling menarik di sosial media bagi aku ya yang bisa bikin ketawa gitu, ya yang menghibur lah.”

P mengatakan :

“Isinya lah, soalnya yang di cari kan itu. Terus aku suka cari informasi-informasi yang update ya, misalnya aku kan ngefans sama Alwi Assegaf jadinya walaupun aku lagi banyak tugas atau ujian misalnya, aku harus tetep buka sosial media, karena udah jadi kebiasaan aja kalau sehari gak buka rasanya ada yang kurang aja gitu kak.”

R memberikan pendapat tentang bagaimana ia ingin selalu membuka sosial media walau tanpa kepentingan :

“Sebenarnya gak ada kepentingan juga, cuma hobi aja buka sosial media. Aku kan suka hal-hal yang sedang viral gitu untuk diikutin. Biasaya aku bikin video buat di upload di Tik Tokku atau nggak Instagram ya. Ya buat seru-seruan aja, kalau dilihat dan dapet banyak like kan seneng juga. Selain itu kadang aku upload video yang versiku sendiri, maksudnya gak niru siapa-siapa gitu, kaya video dance pakai lagu yang gak pernah orang pakai. Kadang ada yang nanggepin juga, eh bagus, eh menarik gitu kan jadi seneng aja orang suka sama kita, maksudnya karya yang aku bikin. Tapi sejauh yang aku buat, gak ada yang komen aneh-aneh sih, jadi bikin semangat bikin konten lainnya. Ini juga aku gak ada yang ngajarin, suka-suka aku aja dan orangtua ngebolehkan.”

Ri juga mengatakan bahwa :

“Tergantung sih, tergantung kontennya apa. Kadang kan ada yang alay tuh aku sih gak mau. Bagi aku yang menarik yang kaya korea-korea gitu tapi gak semua, yang aku suka aja. Kalau untuk tik tok berhubung aku juga punya jadi kalau lihat temen-temen main suka ngikut aja sih, candu banget soalnya. Sekarang kan juga pada ngikutin trend dari tiktok, dikit-dikit bikin status ambilnya juga dari tiktok. Jadi sukanya kalau buka sosial media ya itu, hiburan doang yang aku suka”

L juga memberikan pendapat bahwa :

“Isinya sih. Walau kadang suka gak ada perlu tapi suka bukain sosial media aja, nyari hiburan, lihat-lihat status temen, kalau nggak ya update berita yang sekarang lagi tranding apa, artis atau influencer yang lagi naik daun siapa, gitu-gitu aja sih.”

Beberapa bentuk dampak yang dihasilkan dari perilaku *fear of missing out* media sosial pada remaja putri yang **pertama** adalah informan mengalami kecemasan jika tidak membuka sosial media. dibuktikan dengan beberapa informan yang memiliki kebiasaan yang berlebihan dalam penggunaan sosial media. U mengatakan bahwa :

“Karena aku jarang banget nonton tv atau kumpul bareng temen-temen waktu pandemi ini, jadi sosial media ya jadi pelarianku.”

L juga menunjukkan bahwa ia mengalami kecemasan jika tidak membuka sosial media.

“Kalau lagi kumpul sama temen-temenpun kita pada sibuk sama hp masing-masing, yang dibuka pasti sosmed, terus suka berbagi informasi aja. Tapi misalnya ga buka kayaknya sepi banget gitu.”

Dari hasil wawancara P juga memiliki kecemasan terhadap sosial media, ia mengatakan bahwa :

“Eh tapi pernah sih pas kehabisan kuota aku kaya gak bisa buka sosial media gitu kan, rasanya hampa banget kak, mau buka yang lain kaya bukain galeri gak menarik.”

Ri juga mengatakan bahwa :

“Waktu jam sekolah tahan gak buka atau tugas lagi numpuk, pekerjaan rumah lagi banyak, cuma kalau diluar jam sekolah harus banget buka sih, apalagi kalau harus seharian gak buka gak bisa lah.”

Kemudian, R juga mengalami kecemasan jika tidak membuka sosial media dan tidak terhubung dengan temannya di sosial media, ia mengatakan bahwa :

“Gatau deh, tapi kalau gak buka rasanya ada yang ganjel gitu. Iya bener banget kalau ketinggalan rasanya rugi.”

Dampak yang **kedua** yaitu kecenderungan informan untuk terobsesi menjadi sosok terkenal di sosial media. Dampak dari seringnya remaja-remaja ini membuka sosial media ialah munculnya keinginan untuk terkenal di sosial media. U mengatakan :

“Pernah pengen terkenal, malah akhir-akhir ini jadi pengen banget. Emang beda sih dulu waktu sibuk ke sekolah ga terlalu mikirin, tapi sekarang waktu pandemi ya ada banyak waktu gitu buat aku buka sosial media, jadi banyak yang aku lihat, jadi yang menarik-menarik itu yang bikin aku pengen kaya mereka yang terkenal.”

Selain itu, L juga memiliki obsesi yang sama, ia mengatakan bahwa :

“Sebenarnya iya, suka pengen kaya orang-orang aja sih bisa terkenal gitu.”

Bahkan, keinginan untuk terkenal juga dirasakan oleh P. Media sosial memberikan pengaruh baginya untuk memiliki keinginan dikenal banyak orang. Ia mengatakan bahwa :

“Dulu pernah punya keinginan kaya gitu, tapi sekarang engga sih kak, tapi kalau terkenal di sosial media gapapa.”

Ri juga mengatakan bahwa ia pernah memiliki keinginan untuk terkenal, ia mengatakan bahwa :

“Pernah. Tapi sadar diri aku kan belum bisa bikin konten yang bagus ya kaya mereka yang udah terkenal, mau ngikutin nanti dikata plagiat.”

R juga mengatakan hal yang sama :

“Kalau keinginan terkenal pernah, namanya kena efek sosial media kali ya. Kayaknya orang-orang gampang viral aja gitu kak di sosial media, jadi pengen aja kaya mereka tapi dalam hal positif ya.”

Lingkungan sekitar juga merupakan faktor **ketiga** yang dapat mempengaruhi perilaku *fear of missing out* sosial media. Ditemukan dilapangan bahwa beberapa remaja di Kelurahan Cireundeu ini banyak mendapat pengaruh dari lingkungan sekitar dalam penggunaan sosial media. U mengatakan :

“Walaupun saat ini aku gak main tik tok tapi aku sering lihat temen-temenku main tik tok, kemungkinan nanti juga download sih.”

Dari pernyataannya, L juga termasuk remaja yang mendapat pengaruh lingkungan sekitar dalam bermain sosial media, ia mengatakan bahwa :

“mungkin sudah jadi sindrom terus lingkungan sini ngedukung banget kak, banyak temen-temen yang suka ngajakin bikin konten.”

Ri juga mengatakan bahwa ia tertarik bermain sosial media setelah melihat teman-temannya, ia mengatakan :

“itu anak-anak sini aja senang banget main tik tok di jalan-jalan tuh pas sore. Aku sendiri cukup tertarik setelah melihat temen-temen aja.”

Kemudian R mengungkapkan bahwa ia mudah terpengaruh jika teman dekatnya membicarakan sosial media.

“Tergantung teman dekat atau tidak. Kalau gak terlalu dekat paling gak terpengaruh, cuma kalau bener-bener teman dekat suka ngikut juga.”

Beberapa hasil wawancara, ditemukan banyak informan yang mengakses sosial media dengan durasi yang lama bahkan mereka mengaku pada masa pandemi covid-19 membuat mereka bebas menghabiskan waktu untuk mengakses sosial media dan melebihi batas yang tidak wajar.

U mengungkapkan :

“jadi kalau akses itu bisa lama banget kaya sekali akses bisa 3 – 4 jam.”

L juga menunjukkan perilaku yang sama.

“Mungkin kalau seharian dihitung bisa lebih dari 10 jam deh, sekali akses kayaknya bisa 2-3 jam an.”

P juga mengatakan :

“Sehari mungkin lebih dari 10 jam ya, buat sekali akses aja aku bisa 4 jam an, ya pasti lebih dari 10 jam lah kalau sehari. Terus selain itu, mungkin jam malem ya abis maghrib atau ngga pas mau tidur. Kadang kan suka gak bisa tidur, jadi aku buka hp lihat sosial media gitu supaya ngantuk.”

Ri juga mengatakan :

“Karena sekarang lagi daring ya full 24 jam. Kan kalau buka sosial media gak cuma cari hiburan kak, kadang buat ngerjain tugas juga. Mungkin bisa akses 4 sampai 5 jam kali ya, ga nentu juga sih tergantung situasi.”

Kemudian R juga menunjukkan hal yang sama mengenai durasi penggunaan sosial media yang tinggi. Ia mengatakan :

“Lebih dari 5 jam kali ya. Alhamdulillah kuota kan ada terus ya, dirumah kebetulan juga ada wifi jadi aman mau main selama apapun.”

Penggunaan sosial media sangat berkaitan dengan intensitas penggunaan individu dalam berkomunikasi secara virtual. Hal ini jika dibiarkan akan membentuk kebiasaan yang disebut ketergantungan. Ketergantungan ini yang kemudian jika seseorang tidak mengakses sosial media maka yang dirasakan adalah keresahan yang memunculkan *fear of missing out*. Abel, Buff dan Burr (2016) mendeskripsikan *fear of missing out* sebagai

dorongan yang kuat untuk berada di dua tempat atau lebih dalam satu waktu, disadari dari rasa ketakutan akan kehilangan sesuatu, sehingga media sosial sebagai wadah yang dapat ditempatkan sebagai suatu sumber kebahagiaan seseorang, khususnya dalam hal ikut merasakan setiap momen yang dialami oleh orang lain dari hasil mendapatkan informasi tersebut. *Fear of missing out* dikarakteristikkan sebagai keinginan untuk secara terus menerus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, khususnya dengan berhubungan melalui teknologi media sosial (Risdyanti et al., 2019). Gejala FoMo pada penelitian ini tampak lekat dengan informan penelitian di Kelurahan Cireunde. Bagaimana mereka tidak dapat lepas dan lamanya mengakses media sosial merupakan fakta penelitian bahwa media sosial sudah menjadi adiksi bagi para informan penelitian ini hingga akhirnya aktivitas mereka terfokus di media sosial dan berkurangnya interaksi dengan masyarakat.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa remaja putri pada penelitian ini positif mengalami gejala FoMo yang tampak dari bentuk adiksi bermedia sosial mereka yaitu kecenderungan untuk selalu memperbaharui status dirinya di lebih dari satu platform media sosial. Aktivitas media sosial yang dilakukan para remaja putri pada penelitian ini seperti membuat konten dan status serta melihat aktivitas orang lain. Penyebab utamanya ialah karena mereka tidak mampu mengelola waktu luang yang ada, sehingga menimbulkan kebosanan dan memilih untuk menghabiskan waktu luang tersebut dengan mengakses media sosial. Kedua, ingin selalu terhubung dengan orang lain karena terlalu fokus dengan gadgetnya dan kurangnya komunikasi dengan lingkungan sekitar sehingga menyebabkan remaja ini ingin selalu membuka dan terhubung dengan orang lain di media sosial. Ketiga, intensitas penggunaan sosial media yang tinggi, kemudahan dalam mengakses media sosial yang membuat remaja di Cireunde ingin memenuhi rasa ingin tahu dan pada akhirnya ini menyebabkan ketergantungan, sehingga mereka rela menghabiskan berjam-jam hanya untuk membuka media sosial, kemudian data lapangan menunjukkan bahwa mereka membuka sosial media hingga larut malam menjelang tidur dan tanpa pengawasan orang tua. Keempat, mengharuskan dirinya untuk selalu membuka sosial media walau tanpa kepentingan. Beragam tujuan dari remaja-remaja ini yang menunjukkan bahwa mereka hanya mengakses media sosial untuk kesenangan dan mencari hiburan, sebagian kecil untuk mencari informasi. Keleluasaan waktu dalam mengakses ponsel pintar juga banyak dilakukan di waktu-waktu sekolah daring selama covid 19 mendorong para remaja putri pada penelitian ini semakin kesulitan dalam mengatasi adiksi media sosialnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada para subyek penelitian pada penelitian ini yang sudah meluangkan waktu dan secara kolaboratif mendukung peneliti untuk menghasilkan karya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, Fatoni. 2006. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

- Alifatullah Alyu Raj. 2017. Skripsi *Perilaku Kecanduan Internet Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Di Lingkungan Kos*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Al-Menayes, J. (2016). *The fear of missing out scale: validation of the Arabic version and correlation with media sosial addiction*. International Journal of Applied Psychology, 6(2), 41-46. doi: 10.5923/j. ijab.20160602.04
- Andreassen, C. S. 2015. *Online social network site addiction: A comprehensive review*. Current Addiction Reports, 2(2), 175–184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- E. P. Juwita, D. Budimansyah, And S. Nurbayani. 2015. *Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa,” Sosietas*, Vol. 5, No. 1, Available: <http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Sosietas/Article/View/1513>. [Accessed: 06 Dec 2019]
- Ekasari, P, & Dharmawan, H. 2012. *Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan*. Jurnal Sosiologi Pedesaan, 06(01), 1 – 15 . <https://doi.org/DOI:10.22500/sodality.v6i1.5809>.
- R. F. Soliha. 2015. *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial,”* Vol. 4, No. 1, P. 10
- George Ritzer & Douglas J. Goodman. 2008. *Teori sosiologi*. Yogyakarta : Kreasi Wacana
- Hariardi, Aisyah Firdaus. 2018. Skripsi: “*Hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan Media Sosial Pada Remaja*”. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya
- Hidayat, Dedy N. 2003. *Paradigma dan metodologi Penelitian Sosial Empirik Klasik*. Jakarta : Departemen Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Indonesia
- Horton, Paul B dan Chester L. Hunt. 1984. *Sociology*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Huang, H. 2011. *Social media addiction among adolescent in urban China: An examination of sociopsychological traits, uses and gratifications, academic performance, and social capital* (Thesis). The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.
- International Journal of Computer Applications Technology and Research, 5(20), 71 – 75. ISSN:- 2319–8656
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. 2011. *Online social networking and addiction – A review of*
- Lexy J. Moeleong. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Littlejohn, Stephen W, Karen A Foss. 2009. *Teori Komunikasi*
- Marcia, James. 1980. *Identity in Adolescence*. New York: Wiley
- Margono, S. 2010. *Metode penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Mulawarman, Aldila Dyas Nurfitri, *Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan*.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giral, S., & Wölfling, K. 2016. A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177. doi: 10.1016/j.chb.2015.09.007
- Mulyana, Deddy. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*
- Oberst, U, Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. 2017. *Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediationg*
- Profil Kelurahan Cireundeuh Tahun 2019 (Data Monografi)
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. 2013. *Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out*. *Journal Homepage: Computer in Human Behavior*, 29, 1841-184
- R.A. Prasajo, D. A. Maharani, And M. O. Hasanuddin, “*Mengujikan Internet Addiction Test (Iat) Ke Responden Indonesia*,” Ina-Rxiv, Preprint, Dec. 2018 [Online]. Available: <https://osf.io/7ag4w>. [Accessed: 06-Dec-2019]
- Richard West dan Lynn H. Turner. 2008. *Pengantar Teori Komunikasi: Analisis Dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ridwan. 2004. *Statistika Untuk Lembaga dan Instansi Pemerintah/Swasta*. Bandung : Alfabeta
- S. F. Soliha. 2015. *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*,” Vol. 4, No. 1, P. 10
- Sianipar , Nicho Alinton, Dian Veronika Sakti Kaloeti. 2019. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Jurnal Empati*. Volume 8, Nomor 1
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). *Media sosial its impact with positive and negative aspects*.
- Sobur, Alex. 2004. *Semiotika Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Soekanto, Soerjono. 2002. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Sudarto. 1997. *Metode Penelitian Filsafat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Sugiharto, B. A. 2016. *Pengguna internet di Indonesia didominasi anak muda*. CNN Indonesia. Melalui <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20161024161722185167570/pengguna-internet-diindonesiadidominasi-anak-muda>
- Supardi. 2005. *Metodologi Penelitian Ekonomi Dan Bisnis*. Yogyakarta: UII Press
- Suryani, F.L., & Suwarti, C.H.D. (2014). *Instagram dan fashion remaja (studi kasus peran media sosial instagram terhadap trend fashion remaja dalam akun*

@ootdindo Tahun 2014), 1–20. Retrieved from [http://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal-Fitria/ListieSuryaniD0210048.pdf](http://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal-Fitria>ListieSuryaniD0210048.pdf).

Tanzeh, Ahmad dan Suyitno. 2006. *Dasar-Dasar Penelitian*. Surabaya : Elkaf

Teresia Noiman Derung. *Jurnal Interaksionisme Simbolik Dalam Kehidupan Bermasyarakat*.

the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8, 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528

Tutang, M Arifin. 2003. *Menyusun Rencana Penelitian*. Jakarta : Rajawali