

GAMBARAN KEBUTUHAN DASAR DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA YANG MENGALAMI FOMO: KAJIAN LITERATUR

I Gusti Agung Jeevana Marcellina Devi¹, Made Padma Dewi Bajirani²
agung.jeevana@student.unud.ac.id¹, bajirani@unud.ac.id²
Universitas Udayana

ABSTRAK

Remaja masih labil dalam menentukan berbagai keputusan sehingga rentan mengalami FOMO. FOMO dapat diartikan sebagai rasa takut akan kehilangan momen berharga sehingga ingin terus terhubung dengan apa yang individu lain lakukan. FOMO berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis dan kebutuhan dasar psikologis individu. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk mengkaji penelitian-penelitian terdahulu yang membahas mengenai gambaran kebutuhan dasar dan kesejahteraan psikologis individu pada remaja yang mengalami FOMO. Metode yang digunakan pada tulisan ini adalah kajian literatur deskriptif yang mengkaji 10 literatur dengan kriteria inklusi, yaitu partisipan penelitian berusia remaja, penelitian dilakukan di Indonesia pada 10 tahun terakhir, serta membahas mengenai FOMO dari sudut pandang psikologi. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, remaja yang mengalami FOMO memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah pada keenam dimensi. Akan tetapi, terdapat juga penelitian yang mengemukakan bahwa 2 dimensi, *purpose in life* dan *personal growth* tidak memiliki kaitan dengan FOMO. Sementara itu, berdasarkan kebutuhan dasar psikologis individu, tingkat FOMO juga berbanding terbalik dengan terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis pada ketiga dimensinya. Selain dari 2 aspek di atas, terdapat juga hal lain yang berkaitan dengan FOMO, yaitu jenis kelamin dan tipe kepribadian dengan hasil penelitian bahwa perempuan memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi daripada laki-laki dan individu dengan tipe kepribadian *Chorelic* memiliki tingkat FOMO yang paling tinggi.

Kata Kunci: fear of missing out, media sosial, remaja.

ABSTRACT

Adolescents have unstable decision making, so they are susceptible to experiencing Fear of missing out (FOMO). FOMO is an emotional response when someone is afraid of losing some moment. FOMO is related to a low in basic psychological needs and psychological well-being. The purpose of this paper is to examine previous studies that discuss the description of basic needs and individual psychological well-being in adolescents who experience FOMO. The method in this paper uses descriptive literature review. The author will use 10 articles that fulfill the criterion, such as the subject is adolescent, the study is in Indonesia in the last 10 years, and discuss about FOMO from psychology point of view. The result in this literature review is that the level of FOMO has a negative relation with the psychological well-being of adolescents on the six dimensions. However, one of the studies says that 2 dimensions, such as purpose in life and personal growth have no relation with FOMO. In this literature review, the author also found there is a negative relation between FOMO with basic psychological needs in the three dimensions. There are also 2 things related to FOMO, namely gender and personality type. The result says that women have higher levels of FOMO than men and choleric personality types have the highest level of FOMO.

Keywords: adolescents, fear of missing out, social media

PENDAHULUAN

Kini, internet menjadi sebuah kebutuhan yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia. Perkembangan internet sangat pesat dibuktikan dengan hasil survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) yang menyatakan bahwa sebanyak 210 juta penduduk Indonesia pada tahun 2021 - 2022 telah menggunakan internet dan 98,02% diantaranya mengakses media sosial. Media sosial ini sangat lekat dengan kehidupan remaja sehingga tingkat penggunaan media sosial pada remaja sangatlah tinggi. Hal tersebut didukung dengan penelitian Hoosuite We are Social (2020) yang menunjukkan bahwa pengguna media sosial terbanyak adalah usia 18-34 tahun yang mencakup usia remaja. Perkembangan yang terjadi tentu saja memberikan berbagai dampak pada kehidupan individu. Salah satu dampak negatifnya, yaitu individu memiliki rasa takut akan kehilangan suatu momen berharga sehingga ingin terus terhubung dengan individu lain yang saat ini dikenal dengan istilah *fear of missing out* atau sering disingkat dengan FOMO (Ayuningtyas & Wiyono, 2020)

FOMO pertama kali dikemukakan oleh seorang ahli marketing bernama Dr. Dan Herman yang menyatakan bahwa FOMO berkembang dari adanya keinginan individu untuk memiliki sebanyak-banyaknya dari pilihan yang ditawarkan (Herman, 2011). Selanjutnya, istilah FOMO ini semakin berkembang dan digunakan untuk mengartikan rasa takut akan kehilangan momen berharga sehingga ingin terus terhubung dengan apa yang individu lain lakukan (Przybylski et al. 2013). FOMO yang dialami individu erat sekali kaitannya dengan penggunaan internet. Hal tersebut didukung dengan penelitian oleh Intelligence (2012) yang menyatakan bahwa 40% pengguna internet di dunia telah mengalami FOMO. Selain itu, (Przybylski et al., 2013) juga mengemukakan fakta bahwa FOMO adalah pendorong penggunaan internet khususnya media sosial. Penelitian oleh Hariadi (2018) juga turut memberikan hasil yang serupa, bahwa FOMO memiliki hubungan positif dengan adiksi media sosial yang berarti bahwa semakin tinggi FOMO yang dirasakan maka semakin tinggi pula tingkat adiksi pada media sosial.

Fenomena FOMO ini tentunya banyak dialami oleh remaja. Masa remaja dapat dijelaskan secara umum sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa transisi ini membuat remaja rentan mengalami FOMO akibat penggunaan media sosial karena remaja masih labil dalam menentukan berbagai keputusan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Chorynia Ruby et al. (2022) yang menemukan bahwa sebanyak 16% dari remaja yang diteliti mengakses internet karena merasa cemas. Kecemasan yang dialami remaja tersebut muncul karena takut jika tidak berhasil menunjukkan eksistensinya di media sosial sehingga mereka akan terus berusaha agar tidak tertinggal (Carolina & Mahestu, 2020). Selain itu, remaja juga cemas karena pengguna media sosial lainnya memamerkan kehidupannya, seperti mengunggah berbagai aktivitas keseharian, tempat yang dikunjungi, dan hal-hal menarik lainnya yang membuat remaja merasa takut jika tertinggal dan membandingkan dirinya (RSPH, 2017). Hal tersebut tentu akan berdampak pada kehidupan remaja, seperti mengalami anxiety, depresi, memiliki self-esteem yang rendah, dan berpotensi melakukan perilaku berisiko (Liatsos, 2021).

Lalu, mengapa seorang individu bisa mengalami FOMO? Jika dilihat dari sudut pandang psikologi, Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa FOMO berkaitan dengan rendahnya pemenuhan kebutuhan dasar dan kesejahteraan psikologis individu. Kesejahteraan psikologis meliputi kemampuan yang dimiliki individu untuk menjalin hubungan hangat dengan individu lain, menerima dan mengontrol diri, serta memiliki tujuan hidup. (Ryff & Singer, 1996) mengemukakan 6 dimensi kesejahteraan psikologis,

yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Hal kedua yang berkaitan dengan FOMO adalah kebutuhan dasar psikologis individu. Menurut (Ryan & Deci, 1985), terdapat tiga kebutuhan dasar individu yang perlu dipenuhi (basic psychological needs satisfaction), meliputi autonomy, competence, dan relatedness.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa terdapat dua aspek psikologis yang berkaitan dengan FOMO, yaitu rendahnya pemenuhan kebutuhan dasar dan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, tulisan ini memiliki tujuan untuk mengkaji penelitian-penelitian terdahulu yang membahas mengenai gambaran kebutuhan dasar dan kesejahteraan psikologis individu pada remaja yang mengalami FOMO.

METODE

Penelitian ini menggunakan kajian literatur deskriptif. Proses pencarian literatur menggunakan mesin pencarian Google Scholar dengan kata kunci “FOMO”, “remaja”, dan “media sosial”. Dari hasil pencarian yang dilakukan, literatur-literatur tersebut disaring lagi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusinya, yaitu partisipan penelitian berusia remaja, penelitian dilakukan di Indonesia, penelitian dilakukan dalam 10 tahun terakhir, serta membahas mengenai FOMO dari sudut pandang psikologi. Sementara itu, kriteria eksklusinya, yaitu partisipan selain remaja, penelitian dilakukan di luar Indonesia, penelitian dilakukan lebih dari 10 tahun terakhir, dan membahas FOMO dari sudut pandang selain ilmu psikologi. Berdasarkan penyaringan yang dilakukan, terdapat 10 artikel yang sesuai sehingga dapat dikaji lebih lanjut. Adapun nama peneliti, identitas jurnal, subjek penelitian, serta hasil penelitian dilampirkan pada tabel 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Fenomena FOMO sangat sering ditemukan di kalangan remaja. FOMO yang dialami remaja ini berkaitan dengan aspek-aspek psikologis individu. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil temuan dari 10 jurnal yang telah dirangkum oleh penulis pada tabel 1. Pada tabel tersebut memuat nama peneliti, identitas jurnal, subjek penelitian, dan hasil penelitian.

Tabel 1. Daftar Penelitian Literatur

NO	Nama Peneliti dan Identitas Jurnal	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1	Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). KETAKUTAN AKAN KEHILANGAN MOMEN (FOMO) PADA REMAJA KOTA SAMARINDA. Psikostudia: Jurnal Psikolog, 7(2), 38–47.	n= 8 orang remaja Kota Samarinda.	Subjek mengalami FOMO karena terdapat kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, yaitu <i>relatedness</i> dan rendahnya kesejahteraan psikologis pada aspek <i>self-acceptance</i> .
2	Septiani Putri, L., Hikmah Purnama, D., & Idi Universitas Sriwijaya, A. (2019). GAYA HIDUP MAHASISWA PENGIDAP FEAR OF MISSING OUT DI	n= 3 orang mahasiswa dan 3 orang mahasiswi	Dilihat dari aspek citra diri, mahasiswa yang mengalami FOMO cenderung memperlihatkan gambaran diri yang baik pada media sosial walaupun tidak sesuai dengan kehidupan nyatanya. Selain itu, dilihat dari aspek ruang sosial, mahasiswa

	KOTA PALEMBANG FEAR OF MISSING OUT LIFESTYLE ON STUDENTS IN PALEMBANG. In Jurnal Masyarakat & Budaya (Vol. 21, Issue 2).		yang mengalami FOMO selalu ingin terhubung dengan lingkungan sosialnya melalui media sosial.
3	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. https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138	n= 349 orang remaja di Kota Padang.	Harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada remaja yang menggunakan media sosial. Hal tersebut memiliki arti bahwa harga diri dapat memprediksi munculnya pengalaman FOMO yang dilihat dari tinggi rendahnya harga diri remaja.
4	Purba, O. B., Matulesy, A., & ul Haque, S. A. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi, 2(1), 42–51.	n= 100 orang remaja dari SMA YPBK 1, Surabaya.	Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) dengan <i>Psychological Well Being</i> pada remaja yang menggunakan media sosial. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) dengan dimensi–dimensi pada <i>Psychological Well Being</i> , yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi atau kemandirian, penguasaan akan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.
5	Bagian I. (2022). Am I Left Behind: The Rise of FOMO Among College Students. Kanopi FEB UI.	n= 79 orang mahasiswa dan 101 orang mahasiswi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia.	Penelitian ini meninjau 2 aspek penting, yaitu: 1. Aspek demografis: Berdasarkan hasil penelitian, jika ditinjau dari jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi daripada laki-laki sebesar 0,1 poin. 2. Aspek emosional: Ditinjau dari <i>psychological need satisfaction</i> , didapatkan hasil bahwa semakin rendah <i>psychological need satisfaction</i> maka semakin tinggi tingkat FOMO. Selanjutnya, ditinjau dari <i>Overall Life Satisfaction</i> , responden yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah cenderung akan mengalami FOMO lebih tinggi.
6	Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(3), 1103–1109.	n= 122 orang mahasiswi dan 48 orang mahasiswa.	Terdapat pengaruh ke arah negatif antara konsep diri dan regulasi diri terhadap FOMO sebesar 77,1%. Ditinjau dari jenis kelamin, penelitian ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat FOMO yang lebih rendah daripada perempuan
7	Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media. The 2nd	n= 82 orang remaja perempuan dan 22 orang remaja laki-laki di wilayah	Terdapat hubungan negatif antara FOMO dengan <i>Psychological Well Being</i> pada remaja akhir pengguna media sosial. Selanjutnya, jika ditinjau dari keenam dimensi pada <i>Psychological Well Being</i> maka didapatkan hasil, bahwa:

	Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020), 463–468.	Jakarta dan sekitarnya.	1. Terdapat hubungan negatif antara FOMO dengan <i>autonomy</i> , <i>self-acceptance</i> , <i>environmental mastery</i> , dan <i>positive relations with others</i> . 2. FOMO tidak memiliki hubungan dengan dimensi <i>personal growth</i> dan <i>purpose in life</i> .
8	Sitasari, N. W., Hura, M. S., & Rozali, Y. A. (2021). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA. <i>Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi</i> , 19(2).	n= 80 orang remaja perempuan dan 20 orang remaja laki-laki.	Terdapat pengaruh yang positif antara <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) dengan <i>Phubbing</i> pada remaja sebesar 5,6%.
9	Istharini, E., & Arianti, R. (2022). PERBEDAAN TINGKAT FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPRIBADIAN EYSENCK. <i>Jurnal Psikologi Malahayati</i> , 4(1). Istharini, E., & Arianti, R. (2022). PERBEDAAN TINGKAT FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE	n= 50 orang siswa dari SMP Kristen 1 Purwokerto.	Terdapat perbedaan tingkat <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada remaja yang ditinjau dari 4 tipe kepribadian Eysenck. Adapun tipe kepribadian yang memiliki tingkat FOMO paling tinggi adalah <i>Chorelic</i> .
10	Handayani, E. S., Fariat, F., & Bertisya, A. P. (2022). Korelasi Antara Fomo Syndrome Dengan Self-Esteem Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Alalak. <i>Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)</i> , 4(5), 4798–4806.	n= 139 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Alalak.	Terdapat korelasi antara FOMO dengan <i>self-esteem</i> . Selain itu, ditemukan bahwa FOMO memengaruhi <i>self-esteem</i> siswa sebesar 36%.

Pembahasan

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa FOMO berkaitan dengan rendahnya kebutuhan dasar dan kesejahteraan psikologis individu. Penulis mengkaji literatur-literatur di atas dengan membagi ke dalam dua pembahasan, yaitu gambaran kebutuhan dasar dan kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami FOMO.

1. Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Mengalami FOMO

Ryff & Singer (1996) mengemukakan bahwa terdapat 6 dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), perkembangan pribadi (*personal growth*), dan tujuan hidup (*purpose in life*). Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan oleh penulis, terdapat 6 literatur yang membahas mengenai gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami FOMO. Keenam literatur tersebut tentu membahas dari sudut pandang yang berbeda-beda dari 6 dimensi yang ada. Berikut merupakan pembahasan literatur-literatur yang dikaji berdasarkan 6 dimensi kesejahteraan psikologis:

a. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

Self-acceptance adalah dimensi kesejahteraan psikologis yang menjelaskan individu mempunyai sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima kualitas diri yang baik ataupun buruk, serta memandang positif pengalaman terdahulu (Ryff & Singerb, 1996). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purba et al. (2021) dan Sutanto et al. (2020), ditemukan bahwa remaja yang mengalami FOMO akan memiliki *self-acceptance* yang rendah. Rendahnya *self-acceptance* dapat memunculkan perasaan tidak nyaman dan tidak puas pada diri remaja. Perasaan tersebut berusaha dipenuhi dengan berbagai hal di media sosial sehingga remaja merasa takut kehilangan dan tertinggal momen-momen berharga yang berujung FOMO (Akbar et al., 2018). Selain itu, penelitian oleh Septiani Putri et al.(2019) juga mendukung hal tersebut yang mengemukakan bahwa remaja yang mengalami FOMO memperlihatkan citra diri yang berbeda antara di media sosial dengan kehidupan nyata agar dapat diterima dan tidak tertinggal oleh lingkungan sosialnya. Dengan menunjukkan citra diri yang berbeda antara di media sosial dengan di kehidupan nyata menunjukkan bahwa remaja yang mengalami FOMO memiliki *self-acceptance* yang rendah karena tidak bisa menerima diri apa adanya. FOMO juga dapat berhubungan dengan harga diri / *self-esteem* remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siddik et al. (2020), *self-esteem* dapat memprediksi munculnya pengalaman FOMO yang dilihat dari tinggi rendahnya *self-esteem* remaja. *Self-esteem* memiliki korelasi positif dengan *self-acceptance*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Oktaviani (2019) yang menyatakan bahwa semakin rendah *self-esteem* maka semakin rendah pula *self-acceptance* pada remaja.

b. Hubungan yang Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Positive relations with others didefinisikan sebagai hubungan hangat, saling percaya, dan memuaskan yang dimiliki individu, adanya rasa empati, kasih sayang, keintiman, serta memahami hubungan menerima dan memberi antar individu (Ryff & Singerb, 1996). Penelitian yang dilakukan oleh Purba et al. (2021) dan Sutanto et al. (2020) mengemukakan bahwa FOMO memiliki hubungan negatif dengan *positive relations with others* yang diartikan bahwa semakin tinggi FOMO maka semakin rendah *positive relations with others* yang dimiliki remaja. Hal tersebut didukung oleh penelitian Luckerson (2014) yang menunjukkan bahwa FOMO terjadi karena remaja tidak mampu membangun hubungan yang hangat dengan orang lain pada kehidupan nyata dan lebih memilih berinteraksi melalui media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan akan membuat remaja membandingkan kehidupannya dengan orang lain sehingga takut akan ketertinggalan.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Autonomy merupakan dimensi kesejahteraan psikologis yang menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menentukan, mengatur, mengevaluasi, dan menolak suatu tindakan tertentu Ryff & Singerb (1996). Penelitian yang dilakukan oleh Purba et al. (2021) dan Sutanto et al. (2020) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara FOMO dengan *autonomy*. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi FOMO maka semakin rendah *autonomy* yang dimiliki remaja. Rendahnya *autonomy* membuat remaja kesulitan untuk menentukan dan mengatur penggunaan media sosial sehingga berujung FOMO. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019), remaja yang memiliki tingkat *autonomy* rendah akan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosialnya sehingga cenderung mengalami FOMO.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Environmental mastery adalah dimensi yang menjelaskan bahwa individu mempunyai kemampuan dalam mengatur lingkungannya, memanfaatkan peluang yang dimiliki, serta dapat menentukan atau membuat suatu konteks yang sesuai dengan nilai pribadi (Ryff & Singerb, 1996). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purba et al. (2021) dan Sutanto et al. (2020), ditemukan bahwa FOMO memiliki hubungan negatif dengan *environmental mastery* yang diartikan bahwa semakin tinggi FOMO maka semakin rendah *environmental mastery* yang dimiliki remaja. Hal tersebut terjadi karena remaja tidak mampu untuk memanfaatkan kesempatan yang ada di sekitar sehingga terbawa oleh perasaan ketakutan akan kehilangan. Ryff & Singerb (1996) juga mengemukakan hal serupa, yaitu rendahnya *environmental mastery* pada individu terjadi karena ketidakmampuan untuk mengatur dan menguasai lingkungannya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Purpose in life memiliki arti bahwa individu memiliki perasaan terarah, bermakna pada masa kini dan masa lalu, serta memiliki keyakinan untuk hidup (Ryff & Singerb, 1996). Purba et al. (2021) mengemukakan bahwa remaja yang mengalami FOMO akan memiliki *purpose in life* yang rendah. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Bagian (2022), bahwa remaja yang memiliki *overall life satisfaction* / tingkat kepuasan hidup yang rendah cenderung akan mengalami FOMO lebih tinggi. Ketidakpuasan yang dimiliki remaja ini menunjukkan bahwa rendahnya *purpose in life* karena remaja tidak dapat memaknai kehidupannya. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019), individu yang mengalami FOMO cenderung tidak memiliki arah dan tujuan dalam hidupnya. Akan tetapi, penelitian yang dilakukan oleh Sutanto et al. (2020) mengemukakan hal yang berbeda. Penelitian tersebut menunjukkan hal yang berkebalikan, yaitu FOMO tidak memiliki kaitan dengan *personal growth*.

f. Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*).

Personal growth adalah dimensi kesejahteraan psikologis yang menjelaskan bahwa individu memiliki keinginan dan merasa mampu untuk berkembang secara berkelanjutan, terbuka pada berbagai hal baru, serta menyadari potensi dan peningkatan diri dari waktu ke waktu (Ryff & Singerb (1996) Penelitian yang dilakukan oleh Purba et al. (2021) mengemukakan bahwa remaja yang mengalami FOMO akan memiliki *personal growth* yang rendah. Hal tersebut juga didukung oleh (Savitri, 2019) yang mengemukakan bahwa Individu yang mengalami FOMO cenderung sulit untuk berkembang. Alt (2015) juga mengemukakan hal serupa, yaitu individu yang mengalami FOMO cenderung tidak memiliki motivasi belajar. Akan tetapi, menurut penelitian yang dilakukan oleh Sutanto et al. (2020), FOMO tidak memiliki kaitan dengan *personal growth*.

2. Gambaran Kebutuhan Dasar Psikologis pada Remaja yang Mengalami FOMO

Ryan & Deci (1985) mengemukakan bahwa terdapat tiga dimensi kebutuhan dasar individu yang perlu dipenuhi, yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Penulis menemukan 4 literatur yang membahas mengenai gambaran kebutuhan dasar psikologis pada remaja yang mengalami FOMO. Terdapat 1 literatur yang membahas mengenai gambaran kebutuhan dasar psikologis pada remaja yang mengalami FOMO secara umum dengan hasil penelitian, yakni semakin rendah *psychological need satisfaction* maka semakin tinggi tingkat FOMO (Bagian, 2022). Selain itu, terdapat 4 literatur yang membahas mengenai dimensi *relatedness* dan 1 literatur membahas mengenai *competence*. Sementara itu, literatur yang membahas mengenai *autonomy* telah dijelaskan secara rinci pada bagian kesejahteraan psikologis. Berikut merupakan pembahasannya:

a. Keterhubungan (*Relatedness*)

Relatedness atau keterhubungan merupakan kebutuhan yang berkaitan dengan perasaan sosial untuk terhubung dengan individu lain (Ryan & Deci, 1985). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al. (2018), remaja mengalami FOMO karena tidak terpenuhinya dimensi *relatedness* yang terjadi karena remaja tidak mempunyai hubungan yang dekat dengan individu lain di dunia nyata. Hal tersebut membuat remaja berusaha untuk menghibur dirinya dengan menjalin hubungan di media sosial (Septiani Putri et al., 2019). Sitasari et al. (2021) juga menemukan hal yang mendukung penelitian di atas, yaitu remaja kerap kali terlalu fokus pada gawai untuk bersosialisasi sehingga mengabaikan individu lain di dunia nyata yang dikenal dengan istilah *phubbing*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al. (2022) menemukan bahwa FOMO berkorelasi dengan *self-esteem*. Individu dengan *self-esteem* yang rendah pada umumnya akan mencari dukungan eksternal agar dirinya dapat dihargai, salah satunya di media sosial. Pemenuhan dukungan melalui media sosial tersebut jika terjadi secara berlebihan akan berujung FOMO karena remaja takut kehilangan dukungan eksternalnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2022) juga menunjukkan hal serupa, yaitu remaja yang mengalami FOMO selalu ingin terhubung dengan teman-temannya di media sosial yang ditunjukkan dengan melihat dan mencari tahu aktivitas yang mereka lakukan. Jika remaja tidak dapat terhubung dan merasa tertinggal oleh teman-temannya maka akan muncul perasaan tidak puas karena dimensi *relatedness* ini tidak terpenuhi (Vermin, 2021)

b. Kompetensi (*Competence*)

Competence atau kompetensi adalah kebutuhan dasar individu untuk merasakan penguasaan dan menunjukkan kapasitas diri. Kebutuhan ini dibuktikan dengan adanya usaha yang diwujudkan sebagai rasa keingintahuan dan manipulasi (Deci & Möller, 2005). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zahroh & Sholichah (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara konsep diri dan regulasi diri terhadap FOMO. Remaja yang memiliki konsep diri dan regulasi diri yang buruk akan memiliki perasaan bersalah, tidak mampu, dan membanding-bandingkan diri ketika menggunakan media sosial. Adanya rasa bersalah dan tidak mampu tersebut terbentuk dari tidak terpenuhinya dimensi *competence*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vermin (2021) menunjukkan bahwa remaja merasa tidak berkompoten ketika tidak mendapatkan informasi yang diinginkan saat bermain media sosial sehingga muncul perasaan tidak puas. Untuk memenuhi dimensi *competence* tersebut, remaja mengunggah berbagai kegiatan yang sedang dilakukan agar dapat menunjukkan kemampuan diri kepada publik yang berujung pada FOMO (Pratiwi et al., 2022).

Peneliti menemukan hal lain yang juga dapat memengaruhi FOMO pada remaja, yaitu aspek jenis kelamin dan tipe kepribadian. Berdasarkan jenis kelamin, penelitian yang dilakukan oleh Bagian (2022), mengemukakan bahwa perempuan memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi daripada laki-laki sebesar 0,1 poin. Penelitian Zahroh & Sholichah (2022) juga sejalan dengan hasil di atas, bahwa perempuan memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi daripada laki-laki karena perempuan membutuhkan aspek pengakuan dan penerimaan yang lebih tinggi, perempuan juga lebih mungkin mengalami stres apabila tidak populer di media sosial, serta tentunya perempuan lebih aktif di media sosial. Jika ditinjau dari tipe kepribadian, penelitian yang dilakukan oleh Isthari & Arianti (2022) menemukan adanya perbedaan tingkat FOMO pada setiap tipe kepribadian. Hal tersebut selaras dengan teori *self difference* yang mengemukakan bahwa terdapat karakteristik dan sifat yang berbeda-beda pada setiap tipe kepribadian. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek yang memiliki tipe kepribadian

Chorelic memiliki tingkat FOMO yang paling tinggi karena individu dengan tipe kepribadian ini memiliki karakter yang optimis, aktif, impulsif, serta tingkat *ekstraversi* dan *neurotic* yang tinggi sehingga rentan mengalami FOMO. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Savitri (2019) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *extraversi* atau *neuroticism* tinggi rentan mengalami FOMO.

KESIMPULAN

Remaja yang sedang mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa tentunya masih labil dalam menentukan berbagai keputusan, khususnya saat bermain media sosial sehingga rentan mengalami FOMO. Fear of missing out (FOMO) dapat diartikan sebagai rasa takut akan kehilangan momen berharga sehingga ingin terus terhubung dengan apa yang individu lain lakukan. FOMO berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis dan kebutuhan dasar psikologis individu. Kajian literatur ini bertujuan untuk melihat gambaran kebutuhan dasar dan kesejahteraan psikologis individu pada remaja yang mengalami FOMO. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, remaja yang mengalami FOMO memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah pada keenam dimensi, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Akan tetapi, terdapat juga penelitian yang mengemukakan bahwa 2 dimensi, yaitu purpose in life dan personal growth tidak memiliki kaitan dengan FOMO. Sementara itu, berdasarkan kebutuhan dasar psikologis individu, tingkat FOMO juga berbanding terbalik dengan terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis pada ketiga dimensinya, yaitu autonomy, competence, dan relatedness. Selain dari 2 aspek di atas, terdapat juga hal lain yang berkaitan dengan FOMO, yaitu jenis kelamin dan tipe kepribadian dengan hasil penelitian bahwa perempuan memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi daripada laki-laki dan individu dengan tipe kepribadian *Chorelic* memiliki tingkat FOMO yang paling tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya sehingga dapat mengkaji lebih banyak gambaran aspek psikologis remaja yang mengalami FOMO.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). KETAKUTAN AKAN KEHILANGAN MOMEN (FOMO) PADA REMAJA KOTA SAMARINDA. *Psikostudia: Jurnal Psikolog*, 7(2), 38–47.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- APJII. (2022). Hasil Survei Profil Internet Indonesia 2022. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi Mengenai Kecanduan Internet dan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo.
- Bagian, I. (2022). Am I Left Behind: The Rise of FOMO Among College Students. Kanopi FEB UI.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *Jurnal Riset Komunikasi*, <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JRKom>
- Chorynia Ruby, A., Prihartanti, N., Psikologi Profesi, M., Psikologi, F., & Info, A. (2022). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(3), 596–607. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3>
- Deci, E. L., & Möller, A. C. (2005). The Concept of Competence: A Starting Place for Understanding Intrinsic Motivation and Self-Determined Extrinsic Motivation. Teoksessa Elliot, AJ, Dweck, CS & Yeager, DS (toim.), *Handbook of competence and motivation*:

- Theory and application (s. 579–597). New York: The Guilford Press.
- Handayani, E. S., Farihal, F., & Bertisyah, A. P. (2022). Korelasi Antara Fomo Syndrome Dengan Self-Esteem Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Alalak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4798–4806.
- Hariadi, A. F. (2018). Hariadi, A. F. (2018). Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan kecanduan media so-sial pada remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Sunan Am-Pel.
- Herman, D. (2011). The fear of missing out.
- Intelligence, J. W. T. (2012). Intelligence, J. W. T. (2012). Fear of missing out (FOMO). <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap>.
- Istharini, E., & Arianti, R. (2022). PERBEDAAN TINGKAT FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA DITINJAU DARI EMPAT TIPE KEPERIBADIAN EYSENCK. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1).
- Liatsos, G. D. (2021). Controversies' clarification regarding ribavirin efficacy in measles and coronaviruses: Comprehensive therapeutic approach strictly tailored to COVID-19 disease stages. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 5135–5178. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.5135>
- Luckerson, V. (2014). Fear, misinformation, and social media complicate Ebola fight. *Time Magazine*, 8.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549–556.
- Pratiwi, F., Susilo, M. N. I. B., & Amelia, C. R. T. (2022). Fear of Missing Out pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4861>
- Przybylski, A. K., Murayama, 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Purba, O. B., Matulesy, A., & ul Haque, S. A. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 42–51.
- RSPH, Y. (2017). Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and wellbeing. Royal Society for Public Health (RSPH) and the Young Health Movement (YHM). <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-Determination Theory. Ryan.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Special Article Psychotherapy and Psychosomatics Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilience Quality of life.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologica*, 1(1), 87–96.
- Septiani Putri, L., Hikmah Purnama, D., & Idi Universitas Sriwijaya, A. (2019). GAYA HIDUP MAHASISWA PENGIDAP FEAR OF MISSING OUT DI KOTA PALEMBANG FEAR OF MISSING OUT LIFESTYLE ON STUDENTS IN PALEMBANG. In *Jurnal Masyarakat & Budaya (Vol. 21, Issue 2)*.
- 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. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Sitasari, N. W., Hura, M. S., & Rozali, Y. A. (2021). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2).
- Social, H. W. are. (2020). Indonesia Digital report 2020. *Global Digital Insights*, 247. Hootsuite

- We Are Social.
[https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Hootsuite.%282020%29.+Indonesia+Digital+report.&btnG=#:~:text=%5BC%5D-,Hootsuite,-.\(2020\).](https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Hootsuite.%282020%29.+Indonesia+Digital+report.&btnG=#:~:text=%5BC%5D-,Hootsuite,-.(2020).)
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media. The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020), 463–468.
- Vermin, F. (2021). Vermin, F. (2021). FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z . Doctoral Dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang.
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(3), 1103–1109.