

**GAMBARAN *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) PADA MAHASISWA
PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



MOHAMMAD ALI HASAN ABDULLOH
168110244

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

LEMBAR PENGESAHAN
GAMBARAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA
MAHASISWA PEKANBARU

MOHAMMAD ALI HASAN A
168110244

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal .

08 Juli 2021

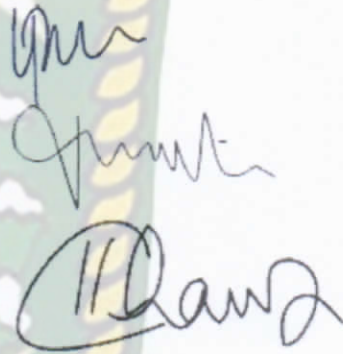
DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Lisfarika Napitupulu, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Yanwar Arief, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Icha Herawati S.Psi.M.Soc.Sc



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh

gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 30 Juli 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mohammad Ali Hasan Hasan Abdulloh

NPM : 168110244

Judul Skripsi : “Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* Media Sosial Pada Mahasiswa Pekanbaru”

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 21 Februari 2021

Yang menyatakan,

Mohammad Ali Hasan A

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji serta syukur kehadirat Allah SWT yang mana telah memberikan saya nikmat kesehatan serta kemudahan pada setiap langkah hingga saya mampu menyelesaikan karya kecil ini. Shalawat bersertakan salam saya hadiahkan kepada baginda nabi dan rasul Allah SWT yakni Muhammad SAW. Saya persembahkan karya kecil ini kepada orang yang sangat saya kasihi dan sayangi.



MOTO

“Barang siapa meringankan beban orang yang dalam kesulitan maka Allah akan meringankan bebannya di dunia dan akhirat”

(HR. MUSLIM)



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, wr.wb

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyesuaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial Pada Mahasiswa Pekanbaru**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strara 1 (S1) pada Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi, serta Dosen Penasehat Akademik.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi, MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
7. Bapak Didik Widiyanto M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
8. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing, terimakasih kepada Ibu yang telah membimbing saya dan memberi kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kebaikan Ibu dibalas oleh Allah SWT dan ibu selalu diberikan kesehatan.
9. Terima kasih kepada dosen fakultas Psikologi Bapak Sigit Nugroho, M.Psi, Psikolog, Ibu Syarifah Farradina, S.Psi, M.A, Ibu Leni Armayati, S.Psi, M.Si, Ibu dr. Raihanatu Bin Qolbi Ruzain, M.Kes, Ibu Icha Herawati, M.Soc.,Sc dan ibu Irfani Rizal, S.Psi, M.Si yang telah banyak memberikan ilmu khususSTya ilmu dibidang Psikologi.
10. Kepala tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Bapak Zulkifli Nur, SH, seluruh Karyawan dan tata usah Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Ibu Eka Mailinasari, Ibu Masrifaha, Pak Ridho Lesmana, Pak Iwan, Ibu Liza, Pak Barus, Ibu Endang yang telah membantu dalam menyelesaikan segala kelengkapan administrasi penulis sehingga penulis dapat dan menyajikan skripsi ini
11. Terkhusus kepada kedua orangtua penulis yang telah membesarkan tanpa mengenal lelah, selalu sabar menghadapi perilaku penulis, serta selalu

mendoakan, memberikan motivasi dan dukungan yang membangun sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

12. Terimakasih buat Abang, Kakak dan Saudara saya yang senantiasa memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman seangkatan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah sama-sama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
14. Dan seluruh pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Semoga Allah SWT memberi dan melipat gandakan pahala segala amal baik kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Mohon maaf apabila ada kekhilafan atau kesalahan yang penulis lakukan selama ini.

Pekanbaru, 21 Februari 2021

Penulis

Mohammad Ali Hasan Abdulloh

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	6

1. Pengertian <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	7
2. Dimensi <i>Fear of Missing Out</i>	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	8
4. Ciri-Ciri <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	9
B. Media Sosial	10
a. Pengertian Media Sosial	10
b. Klasifikasi Media Sosial	10
C. Kerangka Berfikir	11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	14
B. Identifikasi Variabel Penelitian	14
C. Definisi Operasional Variabel	15
D. Subjek Penelitian	15
1. Populasi Penelitian	15
2. Sampel Penelitian	16
3. Karakteristik Penelitian	17
E. Metode Pengumpulan Data	17
1. Skala <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	18
F. Uji Beda Aitem	18
1. Pelaksanaan Uji Coba Skala	19
2. Hasil Uji Coba Skala	19

G. Validitas dan Reliabilitas.....	21
1. Validitas Skala.....	21
2. Reliabilitas.....	22
H. Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pelaksanaan Penelitian.....	24
B. Hasil Penelitian.....	24
1. Data Demografi.....	24
2. Deskripsi Data Penelitian.....	26
C. Pembahasan.....	36
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Universitas di Kota Pekanbaru	15
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala FoMO sebelum <i>Try Out</i>	20
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala FoMO sesudah <i>Try Out</i>	21
Tabel 4.1	Data Demografi Penelitian.....	24
Tabel 4.2	Deskripsi Data Rentang Skor Penelitian.....	26
Tabel 4.3	Rumus Kategorisasi	26
Tabel 4.4	Hasil Kategorisasi FoMO Media Sosial Pada Mahasiswa.....	27
Tabel 4.5	Kategorisasi Tingkat FoMO Media Sosial Pada Mahasiswa.....	27
Tabel 4.6	Kategorisasi FoMO Media Sosial Berdasarkan Kelamin	28
Tabel 4.7	Kategorisasi FoMO Media Sosial Berdasarkan Usia.....	29
Tabel 4.8	Kategorisasi Tingkat FoMO Media Sosial Mahasiswa UIR.....	30
Tabel 4.9	Kategorisasi Tingkat FoMO Media Sosial Mahasiswa UR.....	31
Tabel 4.10	Kategorisasi Tingkat FoMO Media Sosial Mahasiswa UNIVRAB	32
Tabel 4.11	Kategorisasi Tingkat FoMO Media Sosial Mahasiswa UIN SUSKA ..	33
Tabel 4.12	Kategorisasi Tingkat FoMO Media Sosial Mahasiswa UMRI	34
Tabel 4.13	Kategorisasi Tingkat FoMO Media Sosial Mhasiswa UNILAK.....	45

Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* Media Sosial Pada Mahasiswa Pekanbaru

Mohammad Ali Hasan Abdulloh

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Riau
Pekabaru

Abstrak

Pada era digital yang memudahkan manusia dalam beraktivitas dan berkomunikasi membuat disetiap aktivitas sepanjang hari menggunakan smartphone. Mahasiswa menggunakan internet sebagai salah satu cara untuk mencari informasi akademis dan non akademi. Internet kini tidak lagi sekedar menjadi alat pencari informasi, namun juga memberikan kesempatan setiap orang untuk melihat aktivitas orang lain yang dianggap lebih berharga dibandingkan pengalaman yang dimilikinya sehingga menimbulkan kecemasan bagi dirinya sendiri yang disebut *Fear of Missing Out* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *FoMO* pada mahasiswa Pekanbaru dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling* yakni dari beberapa Universitas di Pekanbaru dengan partisipan sebanyak 409 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala hasil adaptasi *Fear of Missing Out's Scale* oleh Przybycki dkk (2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada umumnya *Fear of Missing Out* pada subjek penelitian yaitu mahasiswa di Pekanbaru berada pada kategori sedang yang berarti mahasiswa cukup bisa dalam mengontrol perasaan cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out*, Mahasiswa, Media Sosial

DESCRIPTION FEAR OF MISSING OUT (FoMO) SOCIAL MEDIA FOR STUDENTS IN PEKANBARU

Mohammad Ali Hasan Abdulloh
168110244

University Islamic Riau
Faculty Psychology
Pekanbaru

In the digital era that makes it easier for humans to move and communicate, every activity throughout the day uses a smartphone. Students use the internet as a way to find academic and non-academic information. The internet is no longer just a tool for finding information, but also provides an opportunity for everyone to see other people's activities that are considered more valuable than their experiences, causing anxiety for themselves called Fear of Missing Out. Pekanbaru by using quantitative methods with the type of descriptive research. The sampling technique used in this study was random sampling, namely from several universities in Pekanbaru with 409 students as participants. The measuring instrument used in this study is the scale adapted from the Fear of Missing Out's Scale by Przybycki et al (2013). The results of this study indicate that in general Fear of Missing Out on research subjects, namely students in Pekanbaru are in the moderate category, which means that students are quite able to control feelings of anxiety and fear of losing precious moments without the involvement of the individual.

Keywords: Fear of Missing Out, Students, Social Media

(على وسائل التواصل الاجتماعي لطلبة باكنبارو FoMO نظرة عامة على الخوف من الضياع)

محمد علي حسن عبد الله

١٦٨١١٠٢٤٤

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

في العصر الرقمي، مما يسهل على البشر القيام بالأنشطة والتواصل، يستخدم كل نشاط على مدار اليوم هاتفاً ذكياً. يستخدم الطلاب الإنترنت كوسيلة للعثور على وغير المعلومات الأكاديمية. لم يعد الإنترنت مجرد أداة بحث عن المعلومات، ولكنه يوفر أيضاً فرصة لكل شخص لرؤية أنشطة الآخرين التي تعتبر أكثر قيمة من التجربة التي تسبب القلق لنفسه، وتسمى الخوف من الضياع. تهدف هذه الدراسة إلى (على طلبة باكنبارو باستخدام الأساليب الكمية مع نوع FoMO تحديد مستوى الخوف من الضياع) من البحوث وصفي. أخذت العينات المستخدمة في هذا البحث عينة عشوائية، وهما من عدة جامعات في باكنبارو مع والمشاركين بالعدد ٤٠٩ طالب. وأداة القياس المستخدمة في هذا البحث هو حجم مقتبسة من الخوف من الضياع خارج مقياس كتبها فريزبلسكي وآخرون (٢٠١٣). تشير نتائج هذا البحث إلى أن بشكل عام الخوف من الضياع عن الموضوعات البحثية، أي الطلبة في باكنبارو هم في الفئة المتوسطة، مما يعني أن الطلبة قادرون تماماً على التحكم في مشاعر القلق والخوف من الضياع اللحظات الثمينة دون إشراك فرد.

الكلمات الرئيسية: الخوف من الضياع، الطلبة، وسائل التواصل الاجتماعي

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman yang semakin maju tak lepas dari kemajuan teknologi yang berkembang sangat pesat, di era digital yang memudahkan manusia dalam beraktivitas dan berkomunikasi membuat disetiap aktivitas sepanjang hari menggunakan *smartphone*. Penggunaan jejaring sosial semakin memudahkan pengguna untuk merepresentasikan dirinya maupun untuk terus terhubung dengan orang lain dalam berbagai hal. Berdasarkan dari hasil survei yang telah dilakukan oleh *We Are Social*, pada tahun 2020 menyebutkan bahwa ada 175,4 juta pengguna internet di Indonesia. Hal ini mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya yakni 17% atau 25 juta pengguna internet di Indonesia. Dari total populasi Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, sekitar 64% penduduk Indonesia telah menikmati dunia virtual.

Presentase penggunaan internet rata-rata berusia 16 - 64 tahun yang memiliki masing-masing jenis perangkat yang diantaranya, *mobile phone* (96%), *smartphone* (94%), *non-smartphone mobile phone* (21%), laptop atau komputer (66%), *table* (23%), konsol game (66%) dan *virtual reality device* (5,1%). Dalam hasil tersebut juga diketahui bahwa saat ini masyarakat Indonesia yang menggunakan ponsel sebanyak 338,2 juta. Kemudian yang menariknya ada 160

juta pengguna aktif media sosial. Bila dibandingkan dengan 2019 ada peningkatan 10 juta orang indonesia yang aktif di media sosial. Dari sekian banyak jenis media sosial yang paling sering dikunjungi oleh pengguna internet di indonesia dari yang paling teratas adalah *you tube, whatsApp, facebook, instagram, twitter, line, fb messenger, linkedln, pinterest, we chat, snapchat, skype, tik tok, tumblr, reddit, sina weibo*. Hariyanto (2020, dikutip dalam detik.com)

Semakin meningkatnya pengguna smartphone maka semakin besar seseorang untuk terus terhubung dengan dunia maya, hal ini membuat banyak pengguna smartphone yang khususnya pengguna media sosial untuk terus terhubung dengan dunia virtualnya dan membutanya ingin selalu mengecek media sosialnya. Keadaan seperti itu disebut *Fear of missing out (FoMO)* yaitu dimana adanya suatu keinginan yang besar untuk ingin selalu terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya (Przybylsky, 2013). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Przybylski (2013) kegunaan internet memberikan banyak hasil yang berbagai macam bagi para penggunanya. Melalui internet, banyak individu mampu melakukan kegiatan dalam media sosial untuk mengetahui informasi dan mencari berbagai macam kebutuhan yang individu inginkan.

Banyak media sosial menyediakan berbagai bentuk informasi sosial. Media ini memberikan akses mudah seperti informasi tentang kegiatan, acara, dan

percakapan yang terjadi di berbagai jejaring sosial. Beberapa penelitian awal telah mengeksplorasi prevalensi *FoMO* dan hubungannya dengan media sosial (JWT Intelligence, 2012). survei ini telah mendefinisikan *FoMO* sebagai "perasaan tidak nyaman dan terkadang menghabiskan semua yang Anda lewatkan - yang teman-teman Anda lakukan atau memiliki lebih atau sesuatu yang lebih baik dari kamu". Di bawah pembingkai *FoMO* ini, hampir tiga perempat anak muda dan orang dewasa melaporkan bahwa mereka mengalami fenomena tersebut (JWT Intelligence, 2012).

Demensi lain dari *FoMO* berkaitan dengan potensial kesehatan dan kesejahteraan. Dalam buku terbaru Turkle (2011) memajukan posisi bahwa komunikasi berbasis teknologi membawa pengaruh positif dan juga negatif. Turkle (2011) mengeksplorasi sejumlah study kasus dan menguraikan kondisi umum dimana komunikasi digital pada media dapat merusak merefleksi diri dan menurunkan kesejahteraan. Turkle (2011) berpendapat keinginan individu yang selalu disediakan oleh teknologi komunikasi yang selalu aktif dapat mengalihkan individu dari pengalaman sosial yang penting disini dan sekarang. Turkle (2011) mengedepankan posisi keinginan kuat untuk tetap tinggal dan terus terhubung dapat berpotensi berbahaya karena mendorong orang-orang memeriksa dengan teknologi digital mereka bahkan pada saat mereka mengoperasikan kendaraan bermotor. *FoMO* juga disajikan oleh jurnalis yang menulis untuk *The New York Times* (Wortham, 2011) dan San Francisco Chronicle (Morford, 2010) menyoroti

berbagai campuran media sosial dan ketakutan akan kehilangan dapat dihubungkan sebagai ketidakbahagiaan umum. Wortham (2011) mengusulkan bahwa *FoMO* adalah sumber *mood* negatif yang dapat melemahkan perasaan.

Dari beberapa literatur disiplin ilmu psikologi menurut Baker, dkk (2016) dalam jurnal *translational issues in psychological science* menjelaskan bahwa mahasiswa dari universitas-universitas besar dari beragam etnik menunjukkan hasil yang positif dari *FoMO* terkait dengan waktu yang dihabiskan di media sosial. selain itu penelitian yang dilakukan oleh Al-Menayes (2016) menjelaskan individu yang mengalami *FoMO* akan terus tertarik untuk menggunakan internet sehingga dapat menyebabkan individu tersebut, cenderung mengalami kecanduan media sosial. dari penelitian kepada 1327 mahasiswa program komunikasi di universitas yang lumayan besar di Arab Saudi. Pada mahasiswa terjadi ketergantungan media sosial karena fenomena *FoMO* hal ini berdampak bagi kehidupan manusia di bidang psikologi dan kesehatan mental.

Merujuk pada hasil penelitian tersebut diketahui bahwa fenomena *FoMO* saat ini cenderung besar terjadi pada kalangan mahasiswa sehingga dapat di asumsikan bahwa media sosial memudahkan penggunaanya dalam mengakses berbagai informasi yang terkait dengan aktivitas, kegiatan, berita-berita yang sedang terjadi, dan percakapan melalui media sosial yang membuat penggunaanya mengalami *FoMO*.

Dari fenomena pemaparan diatas maka peneliti mengambil sebuah judul “Gambaran *Fear Of Missing Out (Fomo)* Media Sosial Pada Mahasiswa Pekanbaru”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimanakah gambaran *Fear of Missing Out* Media Sosial Pada Mahasiswa Pekanbaru”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun dari tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran *Fear of Missing Out* Media Sosial Pada Mahasiswa Pekanbaru

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian memberikan sumbangan keilmuan dan teori mengenai psikologi sekaligus sebagai wacana dalam penelitian psikologi yang berhubungan dengan psikologi sosial, psikologi klinis dan psikologi kepribadian.

2. Manfaat praktis

Memberikan informasi kepada khalyak umum mengenai ketakutan akan tertinggal uptodate agar masyarakat umum bisa mengatasi permasalahan di zaman yang semakin modern ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Fear of Missing Out (FoMO)*

2.1.1 Pengertian *Fear of Missing Out (FoMO)*

Dalam kamus *oxford* (2013) *fomo* dijelaskan seperti sebagai perasaan cemas akan adanya moment menarik yang dialami oleh orang lain yang ditulis atau diposting melalui media sosial. *FoMO* diteliti untuk pertama kali oleh JWT Intelegence pada tahun 2011 dan 2012 dengan metode survei yang dilakukan di Amerika dan Inggris. JWT Intelegence (2012) mendefinisikan *FoMO* sebagai perasaan gelisan dan takut jika tertinggal akan kejadian yang dialami seseorang yang tidak bisa dia alami saat ini dan perasaan khawatir jika melewatkan info baru yang ada di kehidupan sosialnya. Kemudian *FoMO* diteliti kembali oleh Przybylsky dkk pada tahun 2013.

Przybylsky (2013) mendefinisikan *FoMO* sebagai kecemasan sosial yang diikuti dengan ciri-ciri untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. *FoMO* merupakan bentuk dari kecemasan sosial yang ada karena dari perkembangan media sosial (JWT Intelegence, 2013). Abel, dkk (2019) menyatakan bahwa seseorang memiliki kecenderungan *FoMO* dapat mengalami gejala yaitu, sulit melepaskan diri dari smartphone, merasa gelisa dan cemas ketika tidak mengecek media sosial,

berkomunikasi dengan teman didunia maya lebih penting dibandingkan dengan teman dunia nyata, mereka akan antusias pada postingan atau status orang lain di media sosial, selalu ingin menampilkan dirinya dengan cara membagikan foto atau video kegiatan dan merasa gelisa bahkan merasa depresi jika hanya sedikit yang melihat postingannya atau menyukai postingannya.

2.1.2 Dimensi *Fear of Missing Out*

FoMO dapat dijelaskan melalui *Self Determinan Theory* (SDT). SDT sendiri mengartikan bahwa ketika perilaku mengikuti kebutuhan akan *competence*, *autonomy* dan *relatedness*, maka individu mengalami motivasi intrinsik, namun jika individu menunjukkan perilaku pemenuhan akan nilai lain seperti reputasi, uang, persetujuan, maka perilaku tersebut termotivasi oleh motivasi ekstrinsik (Ryan, Kuhl, & Deci 1997). Dimensi dari *Fear of Missing Out* menurut Przybylski (2013) yaitu:

1. *Relatedness*

Relatedness adalah kebutuhan merasakan perasaan terhubung dengan orang lain dan kelompok. Apabila kebutuhan tersebut rendah maka akan menimbulkan persaan cemas dan mencoba mencari tahu apa yang dilakukan orang lain dengan salah satu cara menggunakan media sosial (Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, 2013).

2. *Self*

Kebutuhan ini berhubungan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* sendiri berkaitan dengan keyakinan individu untuk melakukan tindakan atau perilaku tertentu secara efisien dan efektif. *Autonomy* sendiri bermakna individu sebagai inisiator dan sumber dari perilakunya. Przybylski (2013) menemukan bahwa kebutuhan psikologis akan *self* penting untuk *competence*, *relatedness*, dan *autonomy*, serta penurunan tingkat suasana hati yang positif dan kepuasan hidup secara signifikan terkait dengan tingkat *FoMO* yang lebih tinggi. Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui media sosial untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berhubungan dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui media sosial (Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell 2013).

2.1.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Faktor yang mempengaruhi *FoMO* menurut JWT Intelligence (2012) yaitu:

1. Keterbukaan informasi media sosial
2. Usia

3. *Social one upmanship*
4. Topik yang disebar melalui hastag
5. Kondisi deprivasi relatif
6. Banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi

2.1.4 Ciri – ciri *Fear of Missing Out*

Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) memberikan ciri-ciri khusus dari FoMO tersebut yang meliputi sebagai berikut :

1. Individu selalu mengecek media sosial orang lain untuk melihat hal baru apa yang dilakukan oleh orang lain supaya selalu *up to date*.
2. Individu memaksakan dirinya untuk berpartisipasi dalam banyak kegiatan, hal ini dilakukan oleh individu yang mengalami *FoMO* supaya bisa memposting kegiatannya untuk mendapat eksistensinya dalam media sosial.
3. Individu membuat panggung pertunjukan sendiri yang bisa *online* maupun *offline*. Individu yang mengalami *FoMO* menganggap media sosial sebagai panggung pertunjukan yang dimana hal itu membuatnya merasa harus lebih baik dari orang lain.
4. Individu akan merasa selalu kekurangan, hal ini karena individu yang mengalami *FoMO* merasa keterasingan dalam dunia nyata dan beralih ke dunia maya untuk mendapat pengakuan.

2.2 Media Sosial

2.2.1 Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah sebuah media online , dimana penggunanya melalui aplikasi berbasis internet dapat berbagi, berpartisipasi, dan menciptakan konten berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial, dan ruang dunia virtual yang didukung oleh teknologi multimedia yang semakin canggih (Kemendagri, 2014). Penggunaan media sosial juga sudah diatur dalam UUD 1945 pasal 28F yang berbunyi :

“Setiap orang berhak untuk berkomunikasi dan memperoleh informasi untuk mengembangkan pribadi dan lingkungan sosialnya, serta berhak untuk mencari, memperoleh, memiliki, menyimpan, mengolah, dan menyampaikan informasi dengan menggunakan segala jenis saluran yang tersedia”.

2.2.2 Klasifikasi Media Sosial

Kaplan dan Haenlein (dalam Kemendagri, 2014) artikel yang berjudul *“User of the Word, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media”*. Membuat klasifikasi untuk berbagai jenis media sosial di bagi menjadi enam jenis, yaitu:

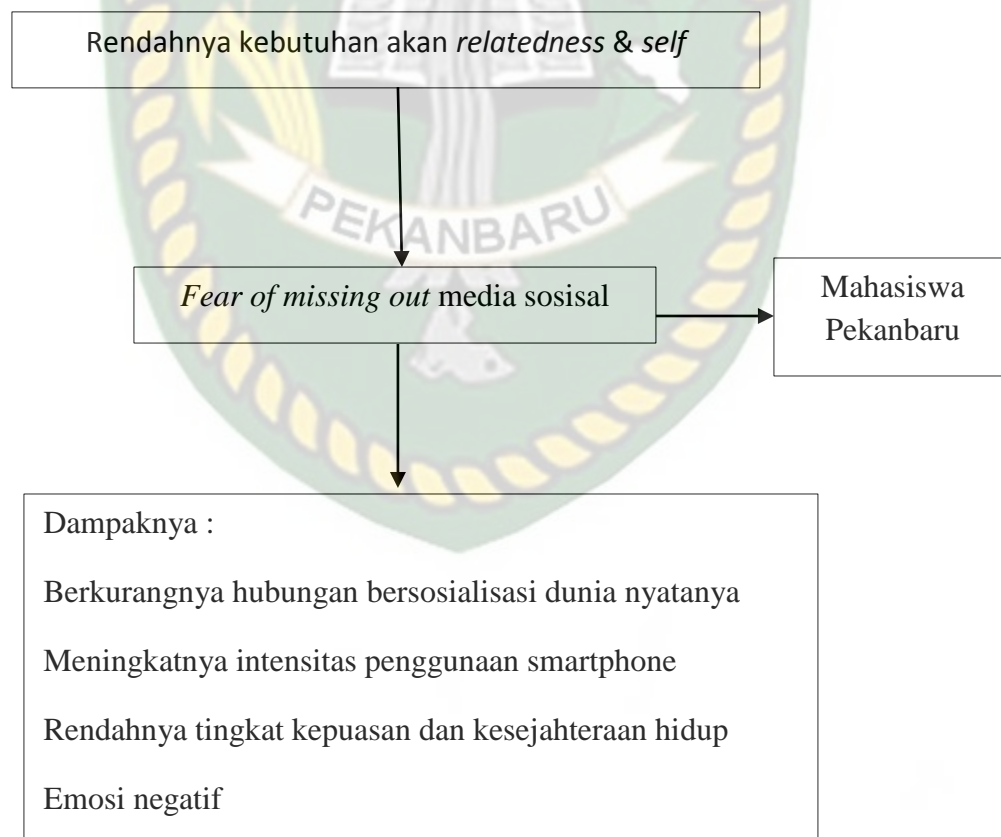
1. Proyek kolaborasi website, dimana user-nya diizinkan untuk dapat mengubah, menambah, atau pun membuang konten-konten yang termuat di website tersebut, seperti Wikipedia.
2. Blog dan microblog, di mana user mendapat kebebasan dalam mengungkapkan suatu hal di blog itu, seperti perasaan, pengalaman, pernyataan, sampai kritikan terhadap suatu hal, seperti Twitter.
3. Konten atau isi, dimana para user di website ini saling membagi konten-konten multimedia seperti *e-book*, video, foto, gambar, dan lainnya seperti Youtube.
4. Situs jejaring sosial, dimana user memperoleh izin untuk terkoneksi dengan cara membuat informasi yang bersifat pribadi, kelompok atau sosial sehingga dapat terhubung atau diakses oleh orang lain, seperti misalnya *facebook*.
5. *Virtual game world*, dimana pengguna melalui aplikasi 3D dapat memunculkan dalam bentuk avatar-avatars sesuai keinginan dan kemudian berinteraksi dengan orang lain yang mengambil wujud avatar juga layaknya di dunia nyata, seperti online game.
6. *Virtual social world*, merupakan aplikasi berwujud dunia virtual yang memberikan kesempatan pada penggunanya berada dan hidup di dunia virtual untuk berinteraksi dengan berbagai aspek kehidupan, seperti *Second Life*.

2.3 Kerangka Berfikir

Pada zaman yang serba digital saat ini sangat memungkinkan individu untuk terus terhubung dengan banyak relasi dalam dunia maya. Tidak bisa dipungkiri setiap orang pasti memiliki smartphone. Smartphone sekarang seperti kebutuhan primer yang tidak bisa jauh dengan aktivitas sehari-hari dan hal inilah yang membuat manusia di zaman sekarang mengalami *fear of missing out* media sosial. pengguna media sosial di Indonesia sendiri sekitar kurang lebih 160 juta pengguna aktif media sosial.

Dalam berinteraksi tidak semuanya berjalan lancar seperti yang diharapkan, kegagalan dalam berinteraksi dunia nyata menjadikan individu mencari pengakuan dalam dunia maya. Przybylsky dkk (2013) menyebutkan jika individu mengalami keterasingan dalam dunia nyatanya maka kemungkinan besar individu akan mengalihkan ke dunia maya sebagai cara individu untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Hal ini yang membuat seseorang mengalami *fear of missing out* yaitu takut akan kehilangan momen berharga yang dilakukan oleh orang lain tanpa dirinya didalamnya. Individu yang mengalami *FoMO* tersebut karena rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis pada *relatedness* dan kebutuhan psikologis akan *self*. Semakin tinggi *FoMO* yang dialami individu maka akan menimbulkan dampak bagi kesehatan mentalnya.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa yang lebih aktif dalam menggunakan *smartphone* dengan berbagai keperluan yang berbeda-beda. Mahasiswa yang selalu membutuhkan informasi yang selalu *up to date* mengenai perkuliahan maupun hal yang bersifat umum membuatnya semakin terus memainkan *smartphone*nya dan terkadang juga sembari mengecek medsos untuk mencari hal – hal apa yang dilakukan oleh orang lain. Hetz, dkk (2015) menyatakan bahwa media sosial membawa suatu keuntungan bagi pelajar saat ini dalam mendapatkan informasi dari perkuliahan dan keluarga yang jauh, hingga dapat menjadi modal sosial seseorang dalam penyesuaian lingkungannya.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian gambaran *fear of missing out* media sosial pada mahasiswa Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif dengan format deeskriptif merupakan penelitian yang menjelaskan atau meringkas suatu kondisi ataupun berbagai variabel yang berada dalam masyarakat sebagai objek penelitian (bungin, 2010). Pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana *FoMO* media sosial pada mahasiswa Pekanbaru.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan gejala yang bervariasi Hadi (dalam Arikunto, 2006). Gejala ialah suatu objek penelitian, maka variable ialah suatu objek penelitian yang bervariasi. Pada penelitian ini tidak dapat variable terikat dan variabel bebas karena menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini akan diuraikan secara jelas sebagai hasil penelitian. Berdasarkan pada penelitian ini tentang gambaran *Fear of Missing Out* pada mahasiswa kota Pekanbaru. Adapun identifikasi variabel hanya satu yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)*.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Fear of missing out (FoMO) adalah suatu perasaan yang dimana individu mengalami takut akan tertinggal atau bahkan cemas akan kehilangan suatu moment yang berharga yang sedang orang lain lakukan tanpa adanya keterlibatan individu tersebut didalamnya. Penilaian ini dapat diukur melalui *fear of missing out scale (FoMOs)* semakin tinggi nilai *FoMO* semakin sering dan tinggi individu mengecek smartphonenya untuk mengetahui apa yang dilakukan orang lain dalam media sosial.

3.4 Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ialah suatu kelompok subjek yang akan digeneralisasikan atau disimpulkan berdasarkan dari hasil suatu penelitian. Suatu populasi atau kelompok subjek harus memiliki beberapa karakteristik yang sama untuk membedakannya dari kelompok subjek lainnya. Adapun karakteristik pada sebagian penelitian sosial, menekankan pada ciri demografis seperti batas wilayah domisili subjek (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini berjumlah kurang lebih sekitar 109129 mahasiswa kota Pekanbaru.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari suatu subjek populasi yang dapat mewakili karakteristik populasi secara lengkap maupun tidak. Suatu sampel merupakan hasil representatif yang bagus untuk populasinyatergantungan pada ciri- ciri dan karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasinya. Dikarenakan analisis suatu penelitian akan dilakukan pada data sampel, maka sangatlah penting untuk dapat mendapatkan sampel yang representative untuk populasi sehingga menjadikannya akurat (Azwar, 2017). Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini ialah *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* yaitu dilakukan dengan cara membuat daftar lengkap nama atau nomor subjek yang memenuhi karakteristik sebagai populasi. Kemudian untuk menetapkan subjek yang akan menjadi sampel, dilakukan pengundian terhadap nama atau nomor subjek yang akan menjadi sampel, dilakukan pengundian terhadap nama atau nomor subjek yang sudah teridentifikasi dalam populasi dan diambil subjek sebagai sampel sebanyak yang telah ditentukan (Azwar,2017).

Untuk menentukan ukuran sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin $n=N/(1+Ne^2)$ dengan kesalahan 5%.

Tabel 3.1
Jumlah populasi universitas di kota pekanbaru

Populasi	Jumlah
Universitas Abdurab	2906
Universitas Islam Riau	29964

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim	27772
Universitas Lancang Kuning	4401
Universitas Muhamaddiyah	8365
Universitas Negeri Riau	35721
Jumlah	109129

Sumber pddikti.kemdikbud.go.id.2019/2020

$$n = 109129 / (1 + (109129 \times 0,025^2))$$

$$n = 109129 / (1 + 272,8225)$$

$$n = 109129 / 273,8225$$

$$n = 399$$

jadi sampel dari populasi tersebut 399

3. Karakteristik Penelitian

Karakteristik subjek penelitian pada penelitian ini ialah subjek yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun
2. Memiliki smartphone/media sosial
3. Mahasiswa aktif

3.5 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam suatu kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta empirik mengenai variabel yang diteliti tersebut (Azwar, 2017). Menurut Bungin (2017), metode pengumpulandata ialah suatu instrument pengumpulan data yang akan menentukan tercapai tidaknya suatu penelitian.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan ingin mengetahui bagaimana gambaran *fear of missing out* media sosial pada mahasiswa kota Pekanbaru. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan ialah skala. Skala adalah kumpulan pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui pernyataan yang dijawab oleh responden dalam penelitian tersebut (Azwar, 2017).

1. Skala *fear of missing out*

Skala yang digunakan ialah skala *fear of missing out* yang dibuat oleh Przybylsky dkk (2013), yang sudah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dengan berisi daftar pernyataan yang menggambarkan dimensi dari *Fear of Missing Out*. Skala *Fear of Missing Out* yang disajikan dalam bentuk pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*) dengan bobot: angka 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (netral), 4 (sesuai), 5 (sangat sesuai) dan begitupun sebaliknya untuk yang *unfavorable*.

3.6 Uji Beda Aitem

Uji coba alat ukur dinyatakan dalam dua indikator sebagai tolak ukur alat yang baik, pertama indeks daya deskriminasi item dan reliabilitas alat ukur. Pada skala *FoMO* ini menggunakan indeks daya diskriminasi aitem 0,30 dengan demikian aitem yang koefisienvaliditasnya $< 0,30$ dinyatakan gugur dan aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi $\geq 0,30$ dianggap valid. Analisis data ini dilakukan dengan program *Computer SPSS 24.00 For Windows*.

1. Pelaksanaan Uji Coba Skala

Azwar (2014), alat ukur yang akan digunakan harus uji coba terlebih dahulu, agar mengetahui ketepatan serta keakuratannya yang disebut dengan validitas dan reliabilitas. Reliabilitas ialah sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya untuk mengetahui tingkat konsistensi relative jika akan dilakukan pengukuran ulang terhadap subjek yang sama. Semakin tinggi koefisien korelasi berarti akan menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi (Azwar,2014). Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach yang dibantu dengan program *Computer SPSS 24.00. For Window*

Pada skala penelitian ini, peneliti hanya menggunakan satu alat ukur saja yaitu skala *FoMO*. Adapun uji coba skala dilakukan pada tanggal 24 November 2020. Adapun subjek sebanyak 100 orang yang berada di kota Pekanbaru yang memenuhi karakteristik pada penelitian ini. Proses penyebaran skala dilakukan dengan cara membagikan skala kepada mahasiswa kota Pekanbaru secara acak.

2. Hasil Uji Coba Skala (Daya Beda Aitem)

Hasil uji coba alat ukur pada penelitian ini menjadi tolak alat ukur yang baik dengan dua indikator yaitu indeks daya deskriminasi aitem serta reliabilitas alat ukur. Pada skala *FoMO* ini menggunakan indeks daya diskriminasi aitem 0,30 dengan demikian aitem yang koefisienvaliditasnya <

0,30 dinyatakan gugur dan aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi \geq 0,30 dianggap valid.

Berdasarkan hasil uji skala *FoMO* dengan jumlah aitem sebanyak 30 yang dilakukan peneliti didapatkan nilai reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0,854. Kemudian setelah dilakukan pengguguran aitem maka nilai reliabilitas (*Alpha Cronbach*) meningkat menjadi 0,882. Berdasarkan hasil uji coba tersebut ditemukan 9 aitem dinyatakan gugur dari 30 aitem yang di ujicoba dan tersisa 21 aitem. Hasil uji coba aitem sebelum dan sesudah uji coba dapat dilihat pada tabel 3.2 dan tabel 3.3 berikut ini:

Tabel 3.2
Blueprint Skala Fear of Missing Out Sebelum Try Out

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan <i>Relatedness</i>	Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain.	1, 2, 3, 4	27, 28, 29, 30
		Khawatir ketika teman/orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari pada saya.	9, 10, 11, 12	5, 6, 7, 8
2.	Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan <i>Self</i>	Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya	16, 17, 18	13, 14, 15
		Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia maya	19, 20, 21, 21, 22	26, 25, 24, 23
Total			16	14

Tabel 3.3
Blueprint Skala Fear of Missing Out Sesudah Try Out

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan <i>Relatedness</i>	Khawatir ketika tidak dapat bergabung dalam pengalaman atau kegiatan yang dilakukan oleh teman/orang lain.	1, 2, 3, 4	19,20,21
		Khawatir ketika teman/orang lain memiliki pengalaman atau kegiatan yang lebih baik dari pada saya.	6, 7	5
2.	Rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis akan <i>Self</i>	Sering mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan teman/orang lain di dalam dunia maya	9,10	8
		Sering update untuk memberitahukan kabar diri sendiri ke dunia maya	11,12,13,14	15,16,17,18
Total			12	9

3.7 Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Skala

Dalam Teori Skor-Murni Klasik, makna validitas tersebut dapat dinyatakan sebagai sejauhmana besaran skor-tampak X mampu mendekati besaran skor-murni T. Yang bertujuan untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat serta sesuai tidaknya dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2017).

Menurut Azwar (2014, validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan atau kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan

fungsi ukurnya. Aitem-aitem skala harus mewakili setiap komponen-komponen dalam keseluruhan aspek yang akan diukur serta sejauh mana aitem-aitem pada skala yang mencerminkan cirri pada perilaku yang akan diukur (aspek relevansi) (Azwar, 2014).

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2017), reliabilitas atau *reliability* adalah pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Reliabilitas juga mempunyai berbagai istilah seperti konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan lainnya. Namun, semua istilah tersebut mempunyai makna yang sama dalam konsep reliabilitas yaitu sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya.

Uji reliabilitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan pendekatan konsistensi internal yaitu formula *Alpha Cronbach*. Adapun reliabilitas berkisar antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 maka reliabilitas alat ukur semakin tinggi, dan jika koefisien reliabilitas alat ukur mendekati 0 maka semakin rendah tingkat reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan program *Computer SPSS 24.00 For Windows*.

3.8 Teknik Analisis Data

Penelitian menggunakan analisis data deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai subjek penelitian yang berdasarkan data-data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang telah diteliti namun tidak untuk pengujian hipotesis (Bungin, 2010). Hasil analisis deskriptif yang diperoleh ialah berupa gambaran *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau Pekanbaru yang dapat disajikan dalam *persentase* maupun grafik. Analisis dilakukan dengan program *Computer SPSS 24.00 For Windows*.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dari tanggal 22 November-31 Desember 2020 dengan memberikan skala pada subjek. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi di kota Pekanbaru. adapun penyebaran skala dengan menggunakan *google form* yang disebarakan melalui sosial media(*instagram, whats app, face book*). Skala yang diperoleh berjumlah 409. Pada pengisian skala tersebut tidak ada jawaban benar atau salah, semua jawaban diterima sesuai dengan keadaan dari subjek.

4.2 Hasil Penelitian

1. Data Demografi

Subjek pada penelitian ini berjumlah 409 subjek. Adapun data Demografi subjek penelitian yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, usia dan universitas

**Tabel 4.1
Data Demografi Penelitian**

Detail data demografi		Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	125	30,6
	Perempuan	284	69,4
	Jumlah	409	100
Usia	18	1	2
	19	2	5

	20	56	13,7
	21	164	40,1
	22	125	30,1
	23	52	12,7
	24	7	1,7
	25	2	5
	Jumlah	409	100
Universitas	UIR	79	19,3
	UR	92	22,5
	UNIVRAB	39	9,5
	UIN SUSKA	66	16,1
	UMRI	87	21,3
	UNILAK	46	11,2
	Jumlah	409	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh sampel yang paling dominan berjenis kelamin perempuan 69,4%, usia yang dominan 21 tahun dengan jumlah 40,1%, dan Universitas Riau dengan 22,5%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Berikut deskripsi hasil data yang diperoleh dari gambaran *FOMO* media sosial mahasiswa pekanbaru. setelah dilakukannya skoring dan pengolahan data menggunakan program *computer spss 23 for windows*. Diperoleh gambaran analisis berupa tabel sebagai berikut.

Tabel 4.2
Deskripsi Data Rentang Skor Penelitian

Variabel Penelitian	Skor Empirik			
FoMO Media sosial	X_{max} 72	X_{min} 35	Rerata 57,82	SD 7,175

Berdasarkan dari hasil tabel diatas secara umum menggambarkan bahwa FoMO media sosial pada mahasiswa Pekanbaru sangat bervariasi. Adapun rentang skor yang diperoleh yaitu bergerak dari 35 sampai 72. Hasil analisis deskripsi data tersebut akan digunakan sebagai kategorisasi skala sebagai berikut.

Tabel 4.3
Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat rendah	$X < M - 1,5 SD$

Berdasarkan deskripsi data di atas dengan menggunakan rumus yang telah ditentukan, maka skala FoMO pada penelitian ini terbagi menjadi 5 yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, sangat rendah dan rendah. Adapun kategori skor skala FoMO dapat di lihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4
Hasil kategorisasi FoMO media sosial pada mahasiswa

Kategori	Skor
Sangat tinggi	$X \geq 68,578$
Tinggi	$61,403 \leq X < 68,578$
Sedang	$54,229 \leq X < 61,403$
Rendah	$47,054 \leq X < 54,229$
Sangat rendah	$X < 47,054$

a. Gambaran tingkat FoMO media sosial pada mahasiswa kota Pekanbaru

Tabel 4.5
Kategorisasi tingkat FoMO media sosial pada mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat tinggi	14	3,4%
Tinggi	141	34,5%
Sedang	171	41,8%
Rendah	50	12,2%
Sangat rendah	33	8,1%
Jumlah	409	100%

Berdasarkan tabel deskripsi diatas dapat diketahui bahwa persentase tingkat FoMO media sosial pada mahasiswa di kota Pekanbaru. Tingkat FoMO yang paling banyak ada pada kategori kategori “sedang”, berjumlah 171 subjek dengan presentase 41,8% yang berarti subjek sedikit merasa cemas atau takut kehilangann momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian tingkat FoMO yang sedikit dalam kategori “sangat tinggi” berjumlah 14 subjek dengan presentase 3,4% yang berarti subjek sangat merasa cemas atau takut kehilangan momen berharga tanpa melibatkan individu tersebut.

b. Gambaran *FoMO* media sosial mahasiswa berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.6
Kategorisasi *FoMO* media sosial pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin

Kategorisasi	Frekuensi		Presentae	
	Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Perempuan
Sangat tinggi	6	8	4,8%	2,8%
Tinggi	39	102	31,2%	35,9%
Sedang	53	118	42,22%	41,5%
Rendah	16	34	12,8%	12%
Sangat rendah	11	22	8,8%	7,7%
Jumlah	125	284	100%	100%

Berdasarkan deskripsi tabel diatas mendapatkan hasil dari kategorisasi *FoMO* media sosial berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Tingkat *FoMO* yang paling banyak pada laki-laki dalam kategori “sedang” berjumlah 53 subjek dengan presentase 42,22%, hal ini berarti subjek sedikit merasa cemas atau takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu yang masih dapat dikendalikan oleh individu tersebut. Kemudian tingkat *FoMO* yang paling sedikit pada laki-laki dalam kategori “sangat tinggi” yaitu berjumlah 6 subjek presentase 4,8%, hal ini berarti subjek sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Selanjutnya, tingkat *FoMO* yang paling banyak pada perempuan dalam kategori “sedang” berjumlah 118 subjek dengan presentase 41,5%, hal ini berarti subjek sedikit merasa cemas atau takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu yang masih dapat dikendalikan oleh individu tersebut. Kemudian tingkat *FoMO* yang paling

sedikit pada perempuan dalam kategori “sangat tinggi” yaitu berjumlah 8 subjek dengan presentase 2,8%, hal ini berarti subjek sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut.

Gambaran *FoMO* media sosial mahasiswa berdasarkan usia

Tabel 4.7
Kategorisasi tingkat *FoMO* berdasarkan usia

kategorisasi	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah	Jumlah Subjek
Usia						
18	0	0	1 (100%)	0	0	1
19	0	1(50%)	0	0	1(50%)	2
20	0	21(37,5)	25(44,6%)	7(12,5)	3(5,4%)	56
21	4 (2,4%)	64(39%)	70(42,7%)	13(7,9%)	13(7,9%)	164
22	7(5,6%)	40(32%)	48(38,4%)	20(16%)	10(8%)	125
23	3(5,8%)	14(26,9%)	23(44,2%)	8(15,4%)	4(7,7%)	52
24	0	0	4(57,1%)	1(14,3%)	2(28,6%)	7
25	0	1(50%)	0	1(50%)	0	2
Jumlah	14	141	171	50	33	409
Kategori						

Berdasarkan tabel deskripsi diatas dapat dilihat tingkat *FoMO* berdasarkan usia 18-25 tahun. Tingkat *FoMO* paling banyak pada kategori “sedang” dengan jumlah 171 yang berarti subjek sedikit merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian pada tingkat *FoMO* paling sedikit pada kategori

“sangat tinggi” dengan jumlah 14 yang berarti subjek sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut.

Gambaran FoMO media sosial mahasiswa berdasarkan universitas

Tabel 4.8
Kategorisasi tingkat FoMO media sosial mahasiswa UIR

Kategorisasi	Laki-laki	Perempuan	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	2	1	3	3,8%
Tinggi	3	16	19	24,1%
Sedang	9	32	41	51,9%
Rendah	2	6	8	10,1%
Sangat Rendah	3	5	8	10,1%
Jumlah	19	60	79	100%

Berdasarkan deskripsi tabel diatas dapat dilihat pada mahasiswa UIR dengan tingkat *FoMO* paling banyak pada jenis kelamin laki-laki adalah kategori “sedang” berjumlah 9 subjek, hal ini berarti subjek sedikit merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Selanjutnya tingkat *FoMO* paling sedikit pada jenis kelamin laki-laki adalah kategori “sangat tinggi” berjumlah 2 subjek, hal ini subjek sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut dan kategori “rendah” 2 subjek, menunjukkan subjek tidak merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu. Pada jenis kelamin perempuan yang paling banyak pada kategori “sedang” berjumlah 32 subjek, hal ini berarti subjek sedikit merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan

individu tersebut dan paling sedikit pada kategori “sangat tinggi” berjumlah 1 subjek, hal ini berarti subjek sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut

Tabel 4.9
Kategorisasi tingkat *FoMO* media sosial mahasiswa UR

Kategorisasi	Laki_laki	Perempuan	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	1	3	4	4,3%
Tinggi	8	25	33	35,9%
Sedang	11	21	32	34,8%
Rendah	6	6	12	13%
Sangat Rendah	3	8	11	12%
Jumlah	29	63	92	100%

Berdasarkan deskripsi tabel diatas dapat dilihat dari mahasiswa UR dengan tingkat *FoMO* yang paling banyak pada jenis kelamin laki-laki adalah kategori “sedang” berjumlah 11 subjek, hal ini berarti subjek sedikit merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Selanjutnya tingkat *FoMO* yang paling sedikit pada jenis kelamin laki-laki adalah kategori “sangat tinggi” berjumlah 1, subjek sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Pada jenis kelamin perempuan tingkat *FoMO* yang paling sedikit pada kategori “tinggi” berjumlah 25, subjek sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian terendah adalah kategori “sangat tinggi” berjumlah 3 yang berarti subjek sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut.

Tabel 4.10
Kategorisasi FoMO media sosial mahasiswa UNIVRAB

Kategorisasi	Laki-laki	Perempuan	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	1	1	2,6%
Tinggi	3	9	12	30,8%
Sedang	2	17	19	48,7%
Rendah	0	5	5	12,8%
Sangat Rendah	0	2	2	5,1%
Jumlah	5	34	39	100%

Berdasarkan deskripsi tabel diatas dapat dilihat pada mahasiswa UNIVRAB jenis kelamin laki-laki tingkat *FoMO* yang paling sedikit adalah kategori “tinggi” berjumlah 3 subjek menunjukkan bahwa subjek merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut Dan tingkat yang paling sedikit adalah “sedang” berjumlah 2 subjek, subjek sedikit merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Selanjutnya pada jenis kelamin perempuan tingkat yang paling banyak adalah ”sedang” berjumlah 19 subjek sedikit merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian paling sedikit adalah “sangat tinggi” berjumlah 1 subjek berarti sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut.

Tabel 4.11
Kategorisasi FoMO media sosial mahasiswa UIN SUSKA

Kategorisasi	Laki-laki	Perempuan	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	2	0	2	3,0%
Tinggi	7	17	24	36,4%
Sedang	7	19	26	39,4%

Rendah	2	7	9	13,6%
Sangat Rendah	2	3	5	7,6%
Jumlah	20	46	66	100%

Berdasarkan deskripsi tabel diatas dapat dilihat pada mahasiswa UIN SUSKA dengan tingkat *FoMO* yang paling banyak pada jenis kelamin laki-laki adalah kategori “tinggi” 7 yang berarti subjek merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. dan kategori “sedang” 7, subjek sedikit merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut.. Pada tingkat yang paling sedikit adalah kategori “sangat tinggi” 2, subjek sedikit merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian “rendah” 2, subjek tidak merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Selanjutnya “sangat rendah” 2, subjek sangat tidak cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Selanjutnya pada jenis kelamin perempuan tingkat *FoMO* yang paling banyak adalah kategori “sedang” berjumlah 19, subjek cukup bisa dalam mengontrol perasaan cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian tingkat *FoMO* yang paling banyak adalah kategori “sangat rendah” berjumlah 3, subjek berarti sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut.

Tabel 4.12
Kategorisasi *FoMO* media sosial mahasiswa UMRI

Kategorisasi	Laki-laki	Perempuan	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	1	3	4	4,6%
Tinggi	10	23	33	37,9%
Sedang	14	20	34	39,1%
Rendah	3	9	12	13,8%
Sangat Rendah	3	1	4	4,6%
Jumlah	31	56	87	100%

Berdasarkan deskripsi tabel diatas dapat dilihat pada mahasiswa UMRI dengan tingkat *FoMO* yang paling banyak pada jenis kelamin laki-laki adalah kategori “sedang” berjumlah 14 subjek, hal ini berarti subjek sedikit cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian tingkat yang paling sedikit adalah kategori “sangat tinggi” 1 subjek, hal ini berarti subjek sangat merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Selanjutnya tingkat *FoMO* yang paling banyak pada jenis kelamin perempuan adalah kategori “tinggi” berjumlah 23 subjek, hal ini menunjukkan subjek kurang baik dalam mengontrol perasaan cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian tingkat *FoMO* yang paling sedikit adalah kategori “sangat rendah” berjumlah 1 subjek, hal tersebut menunjukkan subjek sangat tidak merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut.

Tabel 4.13
Kategorisasi *FoMO* media sosial mahasiswa UNILAK

Kategorisasi	Laki-laki	Perempuan	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi			0	0%
Tinggi	8	12	20	43,5%
Sedang	10	9	19	41,3%
Rendah	3	1	4	8,7%
Sangat Rendah	0	3	3	6,5%
Jumlah	21	25	46	100%

Berdasarkan deskripsi tabel diatas dapat dilihat pada mahasiswa UNILAK dengan tingkat *FoMO* yang paling banyak pada jenis kelamin laki-laki adalah kategori “sedang” berjumlah 10 subjek, hal ini berarti subjek sedikit merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian tingkat *FoMO* yang paling sedikit adalah kategori “rendah” berjumlah 3 subjek, hal ini berarti subjek tidak merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Selanjutnya tingkat *FoMO* yang paling banyak pada jenis kelamin perempuan adalah kategori “tinggi” berjumlah 12, berarti subjek merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut. Kemudian tingkat *FoMO* yang paling sedikit adalah kategori “rendah” berjumlah 1 subjek yang berarti subjek tidak merasa cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa keterlibatan individu tersebut.

4.3 Pembahasan

Takut tertinggal informasi merupakan salah satu ciri dari *FoMO*. Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2014) menyatakan kekuatan pendorong untuk penggunaan media sosial tertinggi adalah remaja dan dewasa awal seperti mahasiswa. Mahasiswa yang berusia 18-25 tahun yang rentan terhadap ketergantungan pada internet dimana usia tersebut pada transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang sedang mengalami dinamika psikologis. penggunaan internet dikalangan mahasiswa sangat sering bahkan tidak terlepas setiap hari mengingat mahasiswa yang butuh akan informasi terbaru untuk akademis dan juga kebutuhan media sosial yang sebagai *lifestyle* dari mereka.

Hasil utama dari penelitian ini menunjukkan dari 409 subjek penelitian, secara umum sebanyak 171 subjek dengan persentase 41,8% berada dalam tingkat *FoMO* sedang. Kemudian untuk tingkat *FoMO* terendah adalah kategori sangat tinggi 14 subjek dengan presentase 3,4%. Hasil penelitian tingkat *FoMO* dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan menunjukkan tingkat *FoMO* yang tergolong sedang dimana laki-laki berjumlah 53 atau 42,22% dan untuk perempuan berjumlah 102 atau 35,9%. Untuk tingkat *FoMO* terendah laki-laki berjumlah 6 atau 4,8% dalam kategori sangat tinggi dan perempuan berjumlah 8 atau 2,8% dalam kategori sangat tinggi.

Hasil penelitian dari segi usia 18-25 menunjukkan tingkat *FoMO* yang tertinggi adalah kategori sedang berjumlah 171 dan tingkat *FoMO* terendah adalah kategori tinggi 14. Hasil dari tingkat *FoMO* ditinjau dari universitas, Universitas Islam Riau (UIR) 79 subjek tingkat *FoMO* tertinggi adalah kategori sedang 41 atau 51,9%, laki-laki 9 dan perempuan 32. Tingkat *FoMO* terendah adalah kategori sangat tinggi 3 atau 3,8%, laki-laki 2 dan perempuan 1. Universitas Riau (UR) 92 subjek tingkat *FoMO* tertinggi adalah kategori tinggi 33 atau 35,9%, laki-laki 8 dan perempuan 25. Tingkat *FoMO* terendah adalah kategori sangat tinggi 4, laki-laki 1 dan perempuan 3. Universitas Abdurrahman (UNIVRAB) 39 subjek tingkat *FoMO* tertinggi adalah kategori sedang 19 atau 48,7%, laki-laki 2 dan perempuan 17. Tingkat *FoMO* terendah adalah kategori sangat tinggi 1 perempuan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim (UIN SUSKA) 66 subjek tingkat *FoMO* tertinggi adalah kategori sedang 26 atau 39,4%, laki-laki 7 dan perempuan 19. Tingkat *FoMO* terendah adalah kategori sangat tinggi 2 laki-laki. Universitas Muhammadiyah Riau (UMRI) 87 subjek tingkat *FoMO* tertinggi adalah kategori sedang 34 atau 39,1%, laki-laki 14 dan perempuan 20. Tingkat *FoMO* terendah adalah kategori sangat tinggi 4, laki-laki 1 dan perempuan 3 kemudian kategori sangat rendah 4, laki-laki 3 dan perempuan 1. Universitas Lancang Kuning (UNILAK) 46 subjek tingkat *FoMO* tertinggi adalah kategori tinggi 20 atau 43,5%, laki-laki 8 dan perempuan 12. Tingkat *FoMO* terendah adalah kategori sangat rendah 3 perempuan.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa di Pekanbaru yang berada dalam kategori tingkat sedang dalam penggunaan media sosial yang masih cukup bisa untuk mengontrol diri dan hal ini menunjukkan bahwa masih menjaga hubungan sosial yang baik dalam kehidupan nyata. Hal ini di dukung oleh Abdelraheem & Ahmed (Maysitoh, 2020) keinginan untuk membangun sebuah hubungan bukan merupakan kesalahan, tetapi seseorang yang memiliki *relatedness* yang baik akan dapat memperkua thubungan tersebut. Mahasiswa pekanbaru masih dalam penggunaan internet cukup bisa memanfaatkan media sosial dengan bijak dalam hal kebutuhan akademis dan kebutuhan psikologisnya. Hal tersebut seperti yyang diungkapkan oleh Przybylski, dkk (Hagar, 2017) menyatakan bahwa *FoMO* menjadi alasan yang penting untuk menjelaskan adanya hubungan ketertarikan media sosial dalam memenuhi kebutuhan akan kepuasan psikologis.

Penelitian dari Przybylski, dkk (2013) menyatakan bahwa *FoMO* menjadi alasan yang penting untuk menjelaskan adanya hubungan ketertarikan media sosial dalam memenuhi kebutuhan akan kepuasan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan subjek yang berada dalam kategori tingkat sedang merupakan pengguna dalam media sosial yang masih bisa untuk mengontrol diri dalam penggunaan media sosial dan hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di kota Pekanbaru masih menjaga hubungan sosial yang baik dalam kehidupan nyata.

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran *FoMO* media sosial pada mahasiswa kota Pekanbaru, sebagian besar berada pada tingkat *FoMO* sedang dengan jumlah 171 atau 41,8% dan tingkat *FoMO* terendah adalah kategori sangat tinggi berjumlah 14 atau 3,4% dari 409 subjek penelitian.

5.2 Saran

Berdasarkan dari penyajian hasil penelitian. Maka penulis bermaksud memberikan saran yang mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan peneliti.

1. Bagi Mahasiswa/i

Bagi mahasiswa sebaiknya mengurangi penggunaan media sosial saat belajar agar tidak terganggu dalam proses hasil belajar.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melihat perbedaan *FoMO* setiap individu dengan melihat kontrol terhadap media sosial yang digunakan.

DAFTAR ISI

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. 2016. Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*. Vol 14, 1, 33-44.
- Al Menayes, J. (2016). Dimension of Social Media Addiction Among University Students in Kuwaits. *Psychology and Behavioral Science*, 49, 111-119.
- Azwar, S. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. (2016). fear of missing out: relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science* 2(3):275-282.
- Bungin, B. 2010. *Metode penelitian kualitatif*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Deci, E., & Ryan, R. 1985. Intrinsic motivation and self determination in human behavior. New York: *Springer Science Business Media*.
- 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.
- JWTIntelligence. 2012. *Fear of missing out (FOMO)*. Diakses Juli 2020, melalui JWT: http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf.
- Kementerian Perdagangan Republik Indonesia . (2014). *"Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementerian Perdagangan RI"* . Jakarta Pusat.
- Oxford, (2020). Oxford Learners Dictionaries. Diakses Juli 2020, melalui <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
- 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.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung Alfabeta.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.

Wortham, J., (2011). Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall. *The New York Times*.

