

***Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Peran Dukungan Sosial?**

Nurliyana Oktorika

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : herlanpratiko@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between social support and fear of missing out in college students who use social media. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between social support and fear of missing out in college students. This research design uses correlational quantitative research methods. This study was conducted with participants as many as 110 students who use social media at the Faculty of Psychology, University of August 17, 1945, class of 2019, 2020, and 2021. The instruments used in this study were the fear of missing out scale according to the theory of Przybylski and friends (2013) and the social support scale according to Sarafino and Smith's theory (2011). The data obtained were then analyzed using product moment analysis techniques with the help of SPSS 24 for Windows. Based on the results of data analysis that has been carried out, the results show that there is a positive significant correlation between social support and fear of missing out at $r_{xy} = 0.500$ at $p = 0.000$ ($p < 0.01$). The rejection of the hypothesis in this study shows that social support is quite strongly related to the fear of missing out on students who use social media. The higher the social support, the higher the fear of missing out, and vice versa, the lower the social support, the lower the fear of missing out in students who use social media.

Keywords: *Social Support, Fear of Missing Out, Student Social Media Users*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *fear of missing out* pada mahasiswa. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan dengan partisipan sebanyak 110 mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 angkatan 2019, 2020, dan 2021. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *fear of missing out* sesuai dengan teori dari Przybylski, dkk (2013) dan skala dukungan sosial sesuai dengan teori Sarafino & Smith (2011). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis *product moment* dengan bantuan SPSS 24 for Windows. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *fear of missing out* sebesar $r_{xy} = 0,500$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan cukup kuat dengan *fear of missing out* mahasiswa pengguna media sosial. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi juga *fear of missing out*, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial.

Kata kunci: *Dukungan Sosial, Fear of Missing Out, Mahasiswa Pengguna Media Sosial.*

Pendahuluan

Indonesia termasuk dalam lima negara pengguna internet terbanyak, yaitu sekitar 132,7 juta pengguna, Pulau Jawa memiliki persentase sebesar 65% penduduk pengguna internet (Dinkominfo Surabaya, 2017). Surabaya merupakan kota dengan penduduk terbanyak kedua setelah Jakarta dengan jumlah penduduk 3,1 juta jiwa pada 2022 (BPS Surabaya, 2022). Masyarakat Surabaya rata-rata menggunakan internet lebih dari lima jam per harinya Pranata 2014 dalam (Nugraheni & Yuni, 2017). Banyaknya pengguna aktif media sosial menimbulkan beberapa fenomena terkait dengan *trend* yang beredar, salah satunya terdapat sebuah kasus baru di Indonesia dimana terdapat seorang wanita yang membuat konten gantung diri saat *video call* bersama temannya dan diduga wanita tersebut terpeleket dari kursi yang menjadi tumpuannya sehingga wanita tersebut tewas. Hal ini disebabkan ketika seseorang fokus untuk mengikuti *trend viral* dengan membuat konten menimbulkan korban jiwa dan tentunya sangat berbahaya (Rosa, 2023).

Menurut data APJII (2016) memaparkan bahwa sebanyak 89,70% penggunanya adalah mahasiswa (Putri, dkk., 2019). Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang sedang berada pada tahap dewasa awal yang seharusnya sudah dapat melewati berbagai tugas perkembangannya. Santrock (2011) mengatakan bahwa usia dewasa awal berkisar 18-25 tahun. Berdasarkan pemikiran Hurlock (2009) menjelaskan beberapa tugas perkembangan dewasa awal yaitu : a) mendapatkan pekerjaan, b) memilih teman hidup, c) belajar hidup bersama orang lain dan membentuk suatu keluarga, d) membesarkan anak, e) mengelola rumah tangga, f) menjadi warga negara yang bertanggung jawab, g) bergabung dengan kelompok sosial. Masa peralihan dari remaja menuju dewasa ini memerlukan kemandirian ekonomi, kebebasan menentukan dan menjadi lebih realistis (A. F. Putri, 2018).

Namun pada kenyataannya di era perkembangan zaman dan teknologi ini membuat banyak mahasiswa yang hidup seperti di dunia maya, kebanyakan akan selalu *update instastory*, mengikuti *trend remake dance* TikTok, dan *posting* foto atau status ketika berada di suatu tempat *hitz*. Perilaku candu akan media sosial menjadikan mahasiswa memiliki dua dunia dalam satu waktu. Ketika berada dalam lingkungan sosial, interaksi yang dilakukan hanya pada *smartphone* masing-masing dan lupa akan kehidupan di sosial yang nyata. Secara tidak sadar mereka harus selalu menyiarkan perilaku secara online dan takut akan tertinggal zaman pada sosial media yang menjadikan mereka mengalami *fear of missing out* (Nagari, dkk., 2023). Penelitian yang dilakukan JWT *Intelligence* (2012) menyebutkan bahwa sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami *Fear of missing out*. Sebagaimana dijelaskan dalam wawancara Apa Kabar Indonesia TV One oleh Damar Juniarto juga menjelaskan bahwa terdapat sebanyak 68% generasi *millennial* Indonesia terjangkit *fear of missing out* (Kurniawan, 2019). Penelitian yang dilakukan terhadap 201 mahasiswa UIN Ar-Raniry terkait pengguna media sosial memiliki tingkat *fear of missing out* kategori rendah sebanyak 38 mahasiswa (18,9%), kategori sedang 118 (58,7%), dan kategori tinggi 45 (22,4%) (Anum, 2023).

Berdasarkan fakta dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 30 mahasiswa Fakultas Psikologi Untag Surabaya yang menggunakan media sosial pada tiga angkatan berbeda (2019, 2020, 2021) mendapatkan hasil sebanyak 80% diantaranya mengalami perasaan terancam ketika sedang atau tidak sedang terhubung pada kejadian atau pengalaman dan percakapan orang lain, 80% mengalami kekhawatiran ketika orang lain mengalami peristiwa menyenangkan, dan 90% mengalami perasaan cemas pada sesuatu yang tidak menyenangkan ketika tidak terhubung dengan orang lain. Dari data tersebut mengindikasikan bahwa subjek yang akan diteliti memenuhi sebagian besar indikator dari *fear of missing out*.

Menurut Gupta & Sharma (2021) mengatakan bahwa *Fear of missing out* merupakan istilah unik yang hadir pada tahun 2004 sebagai gambaran fenomena yang diamati pada situs jejaring sosial. Fomo mencakup dua proses, persepsi akan kehilangan dan berlanjut dengan perilaku kompulsif untuk mempertahankan hubungan sosial. Terkait dengan berbagai pengalaman hidup dan perasaan negatif *fear of missing out* dianggap sebagai

keterikatan yang bermasalah dengan media sosial. Artinya *fear of missing out* terjadi apabila ada ketakutan akan ketinggalan informasi pada sosial media dan akan terus memaksakan diri mencari tahu kegiatan atau pengalaman yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain.

Menurut Przybylski, dkk., (2013) *Fear of missing out* merupakan perasaan khawatir seseorang pada saat orang lain memiliki pengalaman mengesankan ketika tidak ada kehadirannya. FoMO merupakan fenomena ketika seseorang takut saat orang lain memiliki pengalaman menyenangkan sedangkan ia tidak berada didalamnya, yang mengakibatkan seseorang terus berusaha untuk tetap tahu apa yang orang lain lakukan melalui sosial media dan internet (Daravit, 2021). Seorang FoMO akan tertarik untuk terus menggunakan internet yang dapat menyebabkan individu cenderung candu akan media sosial (Al-Menayes, 2016). Menurut Abel, dkk., (2016) menyatakan bahwa efek negatif dari FoMO yaitu merasa ketidakpuasan dalam kehidupannya dan tidak sepenuhnya bersenang-senang di dunia nyata.

Peneliti terdahulu mendapati korelasi hubungan yang negatif antara Regulasi Diri dengan *Fear of missing out*. Artinya adalah semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat *fear of missing out* pada seseorang begitu pula sebaliknya (Wicaksono & Hadiyati, 2019). Hal ini dijelaskan bahwa seseorang yang bisa meregulasi dirinya maka ia tidak akan mengalami *fear of missing out* yang berlebih. Salah satu karakteristik *fear of missing out* ditandai dengan rendahnya kebutuhan akan diri seperti merasa tidak dapat mengendalikan dirinya dalam dunia nyata sehingga beralih pada internet dan akan terus mencari *advice* pada dunia maya atau sosial media miliknya.

Berbeda dengan fokus dari penelitian ini. Peneliti menguji pandangan *fear of missing out* dari aspek *relatedness* atau keterhubungan dengan individu lain dimana salah satu contohnya adalah dengan dukungan sosial. Seharusnya manusia dapat bersosialisasi dengan lingkungannya namun, *fear of missing out* membentuk seseorang untuk beralih pada hal yang maya Fokus dari penelitian sebelumnya sudah banyak pandangan mengenai fenomena dan aspek *self* pada *fear of missing out* seperti *self esteem*, *self regulation* atau *self confidence* dan masih sedikit penelitian yang berfokus pada kebutuhan akan sosial atau *relatedness*. Sebagaimana dikemukakan oleh (Alt, 2015) yang mendapatkan hasil dalam penelitian yang menunjukkan bahwa ketika FoMO meningkat maka seseorang akan memiliki emosi yang negatif, rendah dalam menguasai lingkungan, dan hubungan negatif dengan individu lain. Salah satu cara untuk memberikan keseimbangan dalam kecenderungan Fomo adalah dengan dukungan sosial.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif teknik korelasional. Tujuan dari penelitian korelasional ini untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dan tingkat dari hubungan antar variabel tanpa berusaha mempengaruhi variabel tersebut. Penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara dukungan sosial sebagai variabel X dan *fear of missing out* sebagai variabel Y

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Untag Surabaya angkatan 2019, 2020, dan 2021 sebanyak 721 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik insidental sampling yang menentukan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel apabila orang tersebut sesuai dengan kriteria sebagai sumber data (Sugiyono, 2016). Pengambilan data dilakukan pada 16 - 29 Mei 2023. Dari hasil pengambilan data diperoleh sampel sejumlah 110 mahasiswa pengguna media sosial.

Instrumen

Pembuatan skala *fear of missing out*, peneliti menggunakan aspek *fear of missing out* yang mengacu pada teori Przybylski, dkk., (2013) yang meliputi kebutuhan psikologis akan *self* dan *relatedness* sebanyak 24 aitem. Skala dukungan sosial, peneliti menggunakan aspek yang mengacu pada teori Sarafino & Smith (2011) yang meliputi dukungan emosional, instrumental, informasi, dan persahabatan sebanyak 24 aitem. Pernyataan skala ini dibagi menjadi dua macam yaitu favorable dan unfavorable yaitu metode skala psikologi dengan jenis model likert dengan memilih kategori respon Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Teknik Analisis Data

Data dari penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *Product Moment*. Sebelum menganalisis data statistik parametrik *Product Moment*, maka diperlukan uji asumsi yang meliputi: Uji Normalitas Sebaran dan Uji Linearitas Hubungan. Berdasarkan hasil uji prasyarat pada uji normalitas data dinyatakan berdistribusi normal dan uji linearitas menyatakan liner, sehingga peneliti akan menguji data dengan menggunakan *Product Moment* sebagai analisis statistik parametrik.

Hasil

Tabel 1 Contoh Penulisan Tabel

Angkatan	Jumlah Responden
2019	38
2020	43
2021	29
Total	110

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 110 mahasiswa (100%) yang terdiri dari angkatan 2019 dengan persentase %, angkatan 2020 dengan persentase %, dan angkatan 2021 dengan persentase %. Berdasarkan data tersebut persentase terbanyak yaitu dari angkatan 2020.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov – Smirnov

Variabel	Z Kolmogorov Smirnov	p	Keterangan
Dukungan Sosial – <i>Fear of missing out</i>	0,085	0,051	Normal

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas sebaran pada skala dukungan sosial dengan *fear of missing out* pada Kolmogorov Smirnov diperoleh hasil *signifikansi statistic* = 0,085 pada $p = 0,051$ ($p > 0,05$) sehingga diasumsikan bahwa sebaran data skala dukungan sosial dengan *fear of missing out* terdistribusi secara normal sehingga dapat dianalisis dengan *Statistic Parametric Product Moment*.

Tabel 3 Hasil Uji Linearitas

Hubungan	F Linearity	p	Keterangan
Dukungan Sosial – <i>Fear of missing out</i>	44,578	0,000	Linear

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan antara variabel dukungan sosial dengan *fear of missing out* diperoleh signifikansi linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial dengan *fear of missing out*.

Tabel 4 Hasil Uji Product Moment

y	p	Keterangan
---	---	------------

0,500	0,000	Signifikan ($p < 0,01$)
-------	-------	---------------------------

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Hasil analisis *Product Moment* yang telah diolah dengan bantuan SPSS seri 25 IBM for Windows menunjukkan koefisien *product moment* $r_{xy} = 0,500$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Oleh karena $p < 0,01$ maka korelasi antara dukungan sosial dengan *fear of missing out* sangat signifikan atau memiliki hubungan yang cukup kuat. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian yang berbunyi hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial ditolak. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *fear of missing out*.

Diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka akan semakin tinggi *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna media sosial dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *fear of missing out* yang dimiliki mahasiswa pengguna media sosial.

Tabel 5 Hasil Data Deskriptif Skor Dukungan sosial

Kategori	Interval	Σ Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	> 82	7	6%
Tinggi	$73 < x \leq 82$	18	16%
Sedang	$64 < x \leq 73$	48	44%
Rendah	$55 < x \leq 64$	34	31%
Sangat Rendah	< 55	3	3%
TOTAL		110	100%

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Berdasarkan hasil perhitungan yang ditunjukkan pada tabel tersebut menjelaskan bahwa kategori sangat tinggi berada pada rentang > 82 , sedangkan kategori sedang berada pada rentang 64 hingga 73, dan kategori sangat rendah berada pada rentang < 55 . Hasil yang didapatkan tingkat dukungan sosial sangat tinggi terdapat sebanyak 7 mahasiswa dengan persentase 6%, kategori sedang sebanyak 48 mahasiswa dengan persentase 44%, dan pada tingkat dukungan sosial sangat rendah sebanyak 3 mahasiswa dengan persentase 3%.

Tabel 6 Hasil Data Deskriptif Skor Fear of Missing Out

Kategori	Interval	Σ Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	> 47	7	6%
Tinggi	$41 < x \leq 47$	24	22%
Sedang	$36 < x \leq 41$	38	34%
Rendah	$30 < x \leq 36$	36	33%
Sangat Rendah	< 30	5	5%
TOTAL		110	100%

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Berdasarkan hasil perhitungan yang ditunjukkan pada tabel tersebut menjelaskan bahwa kategori sangat tinggi berada pada rentang > 47 , sedangkan kategori sedang berada pada rentang 36 hingga 41, dan kategori sangat rendah berada pada rentang < 30 . Hasil yang didapatkan tingkat dukungan sosial sangat tinggi terdapat sebanyak 7 mahasiswa dengan

persentase 6%, kategori sedang sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase 34%, dan pada tingkat dukungan sosial sangat rendah sebanyak 5 mahasiswa dengan persentase 5%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *fear of missing out* yang artinya semakin tinggi dukungan sosial akan semakin tinggi *fear of missing out* yang dimiliki mahasiswa psikologi Untag Surabaya. Begitu juga apabila semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah *fear of missing out* pada mahasiswa Psikologi Untag Surabaya. Berkaitan dengan hasil deskriptif penelitian ini, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak karena memiliki hubungan yang bertolak belakang dengan hasil penelitian.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Sanah (2022) mengatakan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi yang negatif dengan *fear of missing out* pada remaja akhir. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah *fear of missing out* pada remaja begitu pula sebaliknya. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa pada kenyataannya tidak berlaku hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *fear of missing out* pada dewasa awal atau di tahap mahasiswa, melainkan hubungan yang positif atau semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi *fear of missing out* dan sebaliknya.

Penelitian pendukung yang dilakukan oleh Liu & Ma (2019) mengatakan bahwa orang dewasa dengan *secure attachment* akan meyakini bahwa adanya dukungan sosial yang tersedia bagi mereka dan mereka puas dengan adanya dukungan sosial yang diterima. Sebaliknya orang dewasa dengan *insecure attachment* mengatakan bahwa mereka menerima sedikit dukungan sosial dan kurang puas dengan adanya dukungan sosial yang diterima. Namun, persepsi mengenai dukungan sosial online akan berbeda. Seseorang dengan *insecure attachment* akan mengekspresikan kemandirian, menjaga jarak emosi dengan orang lain, dan menekan kebutuhan akan dukungan sosial. Terdapat penelitian yang menemukan bahwa individu dengan *attachment* yang *anxious and avoidant* akan mempengaruhi kepuasan akan kebutuhan psikologis dasarnya. Artinya semakin tinggi *insecure attachment* maka akan semakin tinggi tingkat frustrasi pada kebutuhan psikologis. Selain itu penelitian menunjukkan bahwa frustrasi akan kebutuhan psikologis akan menyebabkan fomo.

Di era perkembangan modern ini terdapat dukungan sosial online yang lebih menarik dibandingkan dengan dukungan sosial secara langsung. Terdapat beberapa contoh unik pada dukungan emosional seperti tanda "suka" dan "favorit" pada media sosial sebagai isyarat komunikasi dan interaksi tanpa bahasa terkait dengan pesan yang didapatkan (Liu & Ma, 2019). Contohnya seperti ketika seseorang membuat postingan tentang sesuatu yang menarik. Umpan balik yang didapatkan adalah banyaknya orang lain (pengikut) yang menyukai bahkan memberikan tanda favorit pada postingan tersebut, maka yang terjadi adalah semakin timbul keinginan untuk membuat atau memikirkan postingan yang akan disebarluaskan selanjutnya. Hal ini menunjukkan bahwa ketika kita mengetahui semakin banyak orang menyukai apa yang kita posting maka akan semakin sering kita ingin untuk terus *update* sesuatu yang baru. Artinya, apabila semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin tinggi perilaku *fear of missing out* pada sosial media.

Menurut Imaddudin (2020) terdapat beberapa dampak baik yang ditimbulkan oleh *fear of missing out*, karena pada faktanya seseorang akan lebih memilih untuk mengenali kekurangan dirinya daripada harus minder, tidak percaya diri, dan merasa kurang update atau gaul. Gelisah apabila tidak update hal terbaru akan lebih disiasati dengan membuat konten yang bermanfaat dan menghasilkan. Ketika tidak bisa bergabung dengan teman akan lebih memilih untuk membuat kegiatan menarik dan mengundang teman lainnya. *Fear of missing out* akan menjadi lebih bermanfaat untuk menggali potensi diri jika dipandang dengan sisi

positifnya. Hal ini akan menjadi potensi besar jika mampu memaksimalkan hal negatif menjadi langkah positif. Seseorang FoMO bukan orang yang gagal namun fomo dapat menjadi potensi diri dengan mengenalnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, menemukan hasil pembaharuan sejalan dengan perkembangan masa dewasa awal menurut teori Erikson pada tahap ini dibutuhkan adanya intimasi dan isolasi. Artinya, masa ini dimulai dengan memiliki banyak relasi pertemanan serta memiliki hubungan yang romantis atau intim dengan orang terdekat. Apabila gagal, maka akan mengalami kesepian dan merasa terisolasi dari lingkungan sekitarnya (Danuwijaya, dkk., 2022). Sejalan dengan era sosial media, dukungan sosial akan lebih sering atau intens didapatkan dari teman seperjuangan, teman dekat dan sebagainya. Sehingga dikatakan sudah umum halnya dukungan sosial online lebih sering didapatkan karena mudahnya akses teknologi yaitu pada sosial media.

Terlihat bahwa mahasiswa dapat berkontribusi dalam perkembangan tugas dewasa awal. Dengan adanya dukungan sosial baik secara online maupun offline akan memiliki peran penting dalam keberlangsungan hidup mahasiswa kedepannya. Mengenai peran penting dukungan sosial online bagi mahasiswa di berbagai aspek akan memberikan bekal percaya diri diterima lingkungan nyata dan maya. Mahasiswa akan dengan bebas mengekspresikan diri, membangun komunikasi relasi seluas luasnya tanpa batas, dan lebih berani mencoba tantangan baru diluar zona nyaman.

Peneliti melakukan riset pada dua mahasiswa yang ternyata mereka mendapatkan dukungan sosial dengan cara yang lebih terkini. Ketika mereka sedang berada dalam perasaan yang sedih atau kalut, mereka akan meluapkannya dengan membuat postingan mengenai perasaannya pada saat itu, kemudian secara tidak langsung banyak teman yang berkomentar dan memberikan semangat karena mengetahui kondisinya pada postingan itu. Atau ketika mendapatkan suatu pencapaian dan mengunggah dokumentasi keberhasilannya maka akan banyak juga teman online yang memberikan selamat. Subjek kedua mengatakan bahwa mendapatkan dukungan dari orang tua yang jauh karena merantau berupa fasilitas seperti laptop atau handphone yang canggih sebagai syarat atau hadiah keberhasilannya setelah melakukan ujian. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang sekarang banyak didapatkan mahasiswa yaitu dari media sosial sehingga banyak dari mereka juga yang akan terus fomo akan pengalaman seseorang. Dukungan berupa fasilitas dapat juga menunjang perilaku fomo bagi mahasiswa di era sekarang ini.

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial secara online dapat membantu mahasiswa untuk fokus pada tugas perkembangannya sebagai dewasa awal dimana harus membangun relasi dengan sesama, mendapatkan banyak informasi, bergabung dengan kelompok sosial, bertanggung jawab, baik secara nyata maupun maya. Kalangan mahasiswa yang tumbuh bersama sosial media ini akan tertarik untuk terus fomo apabila dirasa lingkungannya mendukung untuk terus mengekspresikan diri baik secara emosional, instrumental, informasi, maupun persahabatan. Hal ini menjawab kebutuhan psikologis mahasiswa berupa dukungan sosial yang tidak hanya berasal dari lingkungan sekitar yang nyata, namun bisa didapatkan juga melalui media sosial. Hasil Analisa penelitian dukungan sosial dengan *fear of missing out* pada mahasiswa memberikan sumbangan efektif sebanyak 25%, hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial turut berperan dan memiliki signifikansi yang cukup kuat terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa. Tentunya terdapat pula faktor lain-lain yang mempengaruhi *fear of missing out* sebesar 75%.

Sejalan dengan penelitian sudah terlaksana semaksimal mungkin, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya 1) jangka waktu penelitian yang terbatas sehingga peneliti tidak dapat memenuhi target partisipan yang sudah ditentukan, 2) pengambilan data secara online sehingga keseriusan partisipan dalam mengisi google form belum dapat dipastikan, 3) selama mengirimkan link ke berbagai nomor berdasarkan data yang didapatkan dari Biro Akademik, peneliti belum bisa menjamin bahwa partisipan yang mengisi sudah tepat sasaran. Keterbatasan ini menemukan kebaruan mengenai hasil dari penelitian dimana apabila mendapatkan dukungan sosial maka akan semakin berperilaku fomo, begitu pula sebaliknya.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan sebuah pembaharuan bahwa orang dewasa atau mahasiswa yang dengan dukungan sosial baik secara *online* maupun *offline* akan terbantu untuk menyelesaikan tugas perkembangannya. Mahasiswa akan menjalankan peran dengan baik dan siap untuk menjalani hidup sebagai orang dewasa kelak. Sejalan dengan tahapan perkembangan Erikson yang berupa intimasi dan isolasi. *Fear of Missing Out* pada mahasiswa akan memberikan pengaruh baik apabila dialihkan dengan langkah yang lebih positif. Mahasiswa yang mendapatkan banyak dukungan sosial online akan memiliki banyak informasi dan relasi yang luas. Harapannya dukungan secara nyata tetap menjadikan lingkungan sekitar sebagai tempat pertamanya untuk berkembang lebih realistis dan menjadi kontrol atas *fear of missing out* yang terjadi dikalangan mahasiswa agar lebih bermanfaat.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dikembangkan hasil penelitian yang bertolak belakang dengan hipotesis ini. Seiring perkembangan teknologi perubahan pasti terjadi, dapat dikembangkan secara luas dari berbagai perspektif bahwa perilaku *fear of missing out* dapat memberi dampak yang positif dan bermanfaat.

Referensi

- Ali, W. O. R. (2022). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Kecenderungan Perilaku *Phubbing* Pada Pengguna Sosial Media di Kota Makassar. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/3132>
- Alt, D. (2015). *College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. Computers in Human Behavior, 49*, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology, 13*(2), 99–125.
- Danuwijaya C, Silaiman, R. (2022). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Implementasi Psikososial Erikson di Sekolah. *Al-Afkar Jurnal for Islamic Studies, 5*(3), 41–55. www.al-afkar.com
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. 104–105. http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27776*
- Darmansyah, N. R., & Sumaryanti, I. U. (2019). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Social Connectedness pada Emerging Adulthood. *Psychological Bulletin, 2*(2), 364–372. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/3054/1747>
- Dinkominfo-Pemkot Surabaya. (2017). *Pemerintah Kota Surabaya Sosialisasikan Internet Sehat Menuju Smart City. Pemerintah Kota Surabaya. https://www.surabaya.go.id/id/berita/37670/pemerintah-kota-surabaya-sosial*
- Dyah, D. A., Pratiwi, P., Made, D., & Lestari, D. (2019). Gambaran Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Perempuan Pegawai Negeri Sipil Pra Pensiun di Provinsi Bali. *Jurnal Psikologi Udayana, 6*(2), 328–336.
- Fradisa, L. Primal, D. Gustira, L. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Al-Irsyad, 105*(2), 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). World Journal of Clinical Cases Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases, 9*(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Heriyanti, F. E. P. (2020). Hubungan antara Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Fear of Missing Out. *Engineering, Construction and Architectural Management, 25*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/13632475.2020.1811111>

- Irwandila, Eka Themety Putri. (2021). *Hubungan antara Sindrom FOMO (Fear of Missing Out) dengan Kecenderungan Nomophobia di Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja SMA Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh*. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/18304>
- Imaduddin. (2020). Fear of Missing Out (FOMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau dari Aspek Komunikasi. *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal*, 2(1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>
- Jessica P. Abel, Cheryl L. Buff, S. A. B. (2016). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*. *Journal of Business & Economics Research*. <https://clutejournals.com/index.php/JBER/article/view/9554/9632>
- Kolinug, C. E. S., & Prasetya, B. E. A. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Sma Negeri 1 Manado. *Psikopedia*, 2(3), 173–186.
- Linda Kusuma Dewi Rahardjo, C. H. S. (2022). *Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult Attachment Orientations and Social Networking Site Addiction: The Mediating Effects of Online Social Support and the Fear of Missing Out. *Frontiers in Psychology*, 10, 476027. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.02629/BIBTEX>
- Mahdi, M. I. (2022). *Pengguna Media Sosial di Indonesia 2022*. *DataIndonesia.Id*. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Maziyah, F. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. *UIN Malik Ibrahim Malang*. http://etheses.uin-malang.ac.id/1243/6/11410016_Bab_2.pdf
- Mursalim, M., Hendiawan, T., & Anwar, A. A. (2022). Penyutradaraan Film Fiksi Mengenai Fear of Missing Out pada Penggunaan Media Sosial Instagram pada Kalangan Mahasiswa di Kota Bandung. *EProceedings of Art & Design*, 9(5). <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/18719/18105>
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak Sindrom FoMO terhadap Interaksi Sosial pada Remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>
- Nagari, W. S., Yuliansyah Muhammad, & Handayani, E. S. (2023). Hubungan Fomo Dan Anxiety Terhadap Remaja Adiksi Medsos Di Smkn 1 Martapura. *Open Journal Systems*, 17(6), 1225–1238. <https://binapatria.id/index.php/MBI>
- Nugraheni, Anastasia Yuni, Y. W. (2017). Social Media Habit Remaja Surabaya. *Jurnal Komunikatif*, 1, 13–30.
- 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>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>
- Rosa, M. C. (2023). *Kronologi Wanita Tewas Saat Bikin Konten Gantung Diri di Bogor, Video Call Teman dan Terpeleset*. *Kompas.Com*. <https://regional.kompas.com/read/2023/03/04/072437578/kronologi-wanita-tewas-saat-bikin-konten-gantung-diri-di-bogor-video-call?page=all>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Sanah, A. E. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan FOMO (Fear of Missing Out) Pada Remaja Akhir di Yogyakarta. *Institutional Repository UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/53130/>

- Sestiani, R. A., Muhid, A., & Sunan Ampel Surabaya, U. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas *Bullying: Literature Review*. *TEMATIK*, 3(2), 2775–3360. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Swarjana, I. K. S.K.M., M.P. H., D. P. (2022). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri. In *ANDI*. <https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=aPFeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=teori+dukungan+sosial&ots=jl29FQPvHW&sig=ZnofpFBW>
- Trisilowaty, D. (2021). Strengthening the Role of Social Sciences and Humanities in the Global Area. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Wicaksono, K. S., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 368–372. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24400>
- Wulandari, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Repository Raden Intan Lampung*.