

## Psikoedukasi Dalam Upaya Pencegahan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa SMA X

Alfyola DwiYuan Alexander<sup>1</sup>, Ahmad Ridfah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

E-mail: alfiolajuan@gmail.com<sup>1</sup>, ahmad.ridfah@unm.ac.id<sup>2</sup>

---

### Article History:

Received: 15 November 2023

Revised: 27 November 2023

Accepted: 30 November 2023

**Keywords:** *Psychoeducation, FoMO, adolescent, students*

**Abstract:** *As a generation that grew up in a time of internet and digital advances, the millennial generation (Gen Z) is a generation that is always connected to one another. With this increasingly sophisticated technology, the level of internet usage is increasing, especially the use of social media. This can also trigger increased anxiety felt by its users, such as they will feel anxiety which leads to fear of being left behind from information about other people on social media. This phenomenon is known as FoMO (Fear of Missing Out). In connection with the problems obtained, the researchers provided psychoeducation which was carried out indirectly or online. This psychoeducation is carried out by distributing posters that have been made using the Canva editor application on social media, namely Instagram social media. The target of this psychoeducation is everyone who uses Instagram social media, especially students of SMA X. By holding this psychoeducation, it is hoped that it can increase the understanding of SMA X students regarding the impact and ways of dealing with the FoMO phenomenon. Based on the results of the psychoeducation that has been given, it was found that there was an increase in students' understanding of the FoMO phenomenon as indicated by the feedback in the form of comments, likes, and responses given to poster posts that had been posted on Instagram social media accounts.*

---

### PENDAHULUAN

Ada begitu banyak fenomena-fenomena baru yang muncul di masa sekarang ini, contohnya seperti fenomena budaya global (*global culture*) dan gaya hidup (*life style*). Fenomena ini disebabkan dari dampak arus globalisasi yang sudah semakin canggih. Globalisasi sering kali dimaknai sebagai suatu kejadian yang melahirkan generasi *gadget* atau yang biasa dikenal dengan generasi milenial (Gen Z). Generasi milenial (Gen Z) ini lahir di era digital dengan sistem teknologi yang sudah sangat lengkap seperti komputer, handphone, perangkat *game*, dan internet (Farida dkk, 2021). Dengan adanya kelengkapan seperti ini, dapat memudahkan individu dalam

---

mencari sebuah informasi. Tetapi, kemudahan-kemudahan tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi para penggunanya, seperti tingkat kecanduan terhadap internet yang semakin tinggi hingga timbulnya perubahan dalam interaksi sosial antar individu. Adanya ketergantungan individu terhadap teknologi, terutama pada media sosial akan mengubah bagaimana media sosial tersebut digunakan. Generasi milenial saat ini, tidak hanya menghabiskan waktunya untuk mencari informasi yang dibutuhkan, tetapi tanpa sadar mereka jadi mengikuti kehidupan dan kegiatan orang lain di media sosial.

Di Indonesia sendiri mayoritas pengguna internetnya sekitar 91% remaja dengan usia 15-19 tahun (APJII, 2018). Ini juga didukung dengan survei yang dilakukan oleh (Christina dkk, 2019), dimana dalam penelitiannya menemukan sekitar 57% remaja usia 13 tahun memiliki keinginan yang kuat untuk memeriksa akun media sosialnya setidaknya 6 kali dalam sehari, meskipun ia tidak mengunggah apapun, melainkan hanya *men-stalking* saja. Menurut mereka, menerima dan berinteraksi dengan teman sebaya merupakan salah satu hal penting terutama di masa remaja, karena itulah para remaja ini sangat tertarik mengakses media sosial (Desjarlais & Willoughby, 2010). Dengan adanya media sosial ini, dapat membuat kebutuhan para remaja untuk menjadi dari bagian kelompok sosial dapat terpenuhi. Tetapi hal ini juga dapat memberikan dampak negatif seperti para remaja tersebut akan merasa terisolasi atau tersingkir dari kelompok sosialnya jika tidak menggunakan media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Keadaan seperti itu dikenal dengan sebutan *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO sendiri didefinisikan sebagai sebuah ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga pada individu, yang mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya, yang mana ada keinginan yang besar untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain sering lakukan di dunia maya (Przybylsky, 2013). FoMO juga merupakan fenomena sosial yang dapat menyebabkan pengguna *smartphone* menjadi lebih sering mengecek *smartphone*-nya hingga terpaku dengan aplikasi yang ada didalamnya (Song dkk, 2017). FoMO biasanya muncul karena adanya *update* aktivitas dari orang lain, yang membuat individu lain dengan mudah memberi dan menerima sebuah informasi, terutama informasi tentang aktivitas orang lain sehari-hari (Abel dkk, 2016). Individu yang mengalami FoMO akan lebih cenderung menggunakan media sosial, hal ini karena mereka merasa harus selalu terhubung dengan media sosial (Akbar dkk, 2019). Mereka juga tidak dapat melepaskan diri dari *smartphone*, akan merasa cemas dan gelisah jika tidak mengecek media sosial, lebih mementingkan berkomunikasi dengan teman di media sosial, menjadi terobsesi dengan postingan dan status orang lain, ingin selalu eksis dengan *men-share* setiap kegiatan yang dilakukan, serta merasas depresi ketika sedikit orang yang melihat akun media sosial yang dipunyainya (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

FoMO memiliki dampak yang sangat penting dalam kehidupan seorang individu. Dampak ini dapat bisa positif maupun negatif, tergantung dari individu tersebut menyikapinya. Dampak positif yang didapatkan itu seperti memiliki banyak teman yang baru di media sosial dan mudah mendapatkan informasi terbaru setiap harinya yang dapat menambah informasi serta wawasan pada individu (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Tetapi jika individu tidak dapat mengendalikan dirinya, FoMO ini akan memberikan dampak yang negatif seperti mereka akan cenderung merasa kesepian, adanya perasaan dikucilkan, iri hati, serta kesal ketika mereka tidak *update* dengan informasi-informasi yang ada. Selain itu reaksi negatif yang muncul ketika ada sebuah kebutuhan dari individu tidak dapat terpenuhi seperti mereka akan merasa tidak nyaman, cemas, bingung, tertekan, dan menjadi mudah marah (Farida dkk, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, FoMO merupakan salah satu isu yang harus ditangani, karena sangat berpengaruh pada kehidupan para remaja terutama bagi para siswa-siswa X. Hal

iniilah yang mendasari tujuan psikoedukasi ini dilakukan yaitu sebagai salah satu upaya pencegahan fenomena FoMO.

## METODE

Pemberian intervensi dilakukan dengan cara pemberian psikoedukasi. Psikoedukasi didefinisikan sebagai suatu bentuk pendidikan atau pelatihan yang dilakukan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses *treatment* dan rehabilitasi. Sasaran dari psikoedukasi sendiri itu ialah untuk meningkatkan dan mengembangkan penerimaan diri seseorang terhadap sesuatu yang sedang ia alami (Bordbar & Faridhosseini, 2012). Psikoedukasi merupakan sebuah bentuk intervensi yang diberikan untuk mendidik individu, keluarga, maupun kelompok mengenai tantangan yang akan dihadapi dalam hidup mereka (Muntamah dkk, 2020).

Metode yang digunakan ialah psikoedukasi secara online dengan menggunakan media poster yang diposting pada media sosial instagram. Poster ini dibuat dengan menggunakan aplikasi editor Canva. Dalam poster tersebut berisi informasi mengenai definisi Fomo, karakteristik Fomo, dampak negatif Fomo, serta tips untuk mencegah terjadinya Fomo. *Feddback* dari para pembaca dapat dilihat dari komentar pada *feeds instagram* postingan tersebut. Setelah mendapatkan tanggapan pada kolom komentar, langkah selanjutnya yaitu peneliti akan mengirimkan pertanyaan melalui *direct message* di *instagram* untuk mengetahui seberapa paham pembaca terhadap isi dari poster tersebut dan apakah pembaca dapat menerapkan isi dari poster tersebut. Berikut merupakan tampilan poster psikoedukasi Fomo :



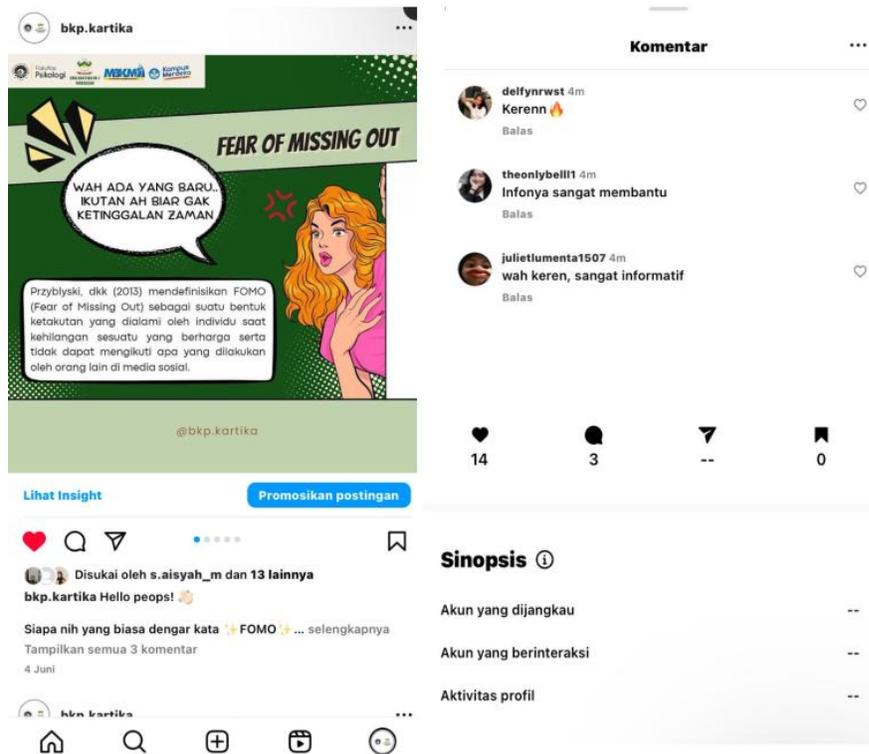
Gambar 1. Postingan Poster FoMO pada Feeds Instagram



Gambar 2. Postingan Poster FoMO pada Feeds Instagram

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan intervensi ini dilakukan melalui psikoedukasi secara tidak langsung (*online*) menggunakan poster. Poster yang telah dibuat menggunakan aplikasi Canva dipublikasikan melalui akun media sosial instagram @bkp.kartika. Setelah poster tersebut diposting, jumlah orang yang menyukai postingan tersebut sebanyak 13 orang. Pada postingan ini juga terdapat 3 orang siswa yang memberikan komentar pada kolom komentar yang ada. Komentar yang diperoleh, umumnya berisi tanggapan yang menyatakan ucapan terimakasih serta pujian. Contoh komentar tersebut seperti “wah keren, sangat informatif”, “infonya sangat membantu”, dan “keren”.



Gambar 3. Hasil Share, Comment, dan Like

Adapun contoh dari tanggapan yang diberikan pada *direct message* yaitu “pendapat saya mengenai postingan ini cukup menarik”. Selanjutnya “Saya jadi mengetahui apa saja dampak negatif dan cara agar dapat terhindar dari Fomo”. Dan “Halo kak, terimakasih atas informasinya. Postingan ini sangat membantu saya mengetahui apa itu FOMO serta dampak negatif dari FOMO itu sendiri. Dan juga tips yang kakak berikan mudah untuk dipahami. Sekali lagi, terimakasih kak”.



Gambar 4. Tanggapan

Kelebihan dari psikoedukasi ini ialah informasi yang disampaikan dapat dengan mudah diakses oleh sebagian besar orang. Dengan konsep yang digunakan yaitu dengan *posting* poster yang telah dibuat pada media sosial *instagram*, yang mana media sosial ini telah banyak digunakan oleh orang-orang terutama para remaja di masa sekarang ini, sehingga memudahkan mereka dalam mengakses poster tersebut. Selain itu, poster tersebut didesain sedemikian rupa untuk menarik perhatian para pembacanya.

Kekurangan dari psikoedukasi ini ialah tidak terdapat interaksi secara langsung dengan para pembaca atau responden yang terlibat dalam kegiatan psikoedukasi ini, sehingga tidak dapat dilakukan observasi kepada para responden ketika menerima informasi yang diberikan. Hal ini memungkinkan terjadinya bias informasi yang diterima oleh para responden. Selain itu, para pembaca atau responden yang terlibat tidak memiliki ruang yang cukup dalam menyampaikan pertanyaan-pertanyaan terkait poster yang di *posting*.

## KESIMPULAN

*Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan sebuah ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga pada individu, yang mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya. Jika hal ini tidak terjadi akan memberikan dampak negatif seperti individu akan merasa kesepian, iri hati, cemas, tertekan, serta kesal ketika mereka tidak *update* dengan informasi-informasi yang ada. Hal inilah yang mendasari psikoedukasi ini dilakukan, yaitu untuk mencegah terjadinya perilaku

FoMO pada individu terutama bagi para remaja. Adapun *feedback* yang diperoleh yaitu berupa tanggapan terimakasih dan pujian yang positif dari para pembaca.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih pada pihak sekolah SMA Kartika XX-1 Makassar yang telah mengizinkan terselenggaranya kegiatan yang dibingkai dalam program MBKM Asistensi Mengajar. Terima kasih pula pada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang telah bekerjasama dengan SMA Kartika XX-1 Makassar.

## DAFTAR REFERENSI

- 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 (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- APJII. (2018). Infografis: Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Diakses pada 18 Juni 2023: <https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018>.
- Bordbar, M. F., & Faridhosseini, F. (2012). Psychoeducation For Bipolar Mood Disorder. *Clinical, Research and Treatment Approaches to Affective Disorders*, 13, 323-344. DOI: <https://doi.org/10.5772/31698>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Desjarlais, M., & Willoughby, T. (2010). A Longitudinal Study Of The Relation Between Adolescent Boys And Girls' Computer Use With Friends And Friendship Quality: Support For The Social Compensation Or The Rich-Get-Richer Hypothesis?. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 896–905. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.02.004>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-Esteem Dan Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 60-76.
- Muntamanah, U., Haryani, S., & Puji Astut, A. (2020). Efektifitas Terapi Psikoedukasi Terhadap Peningkatan Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Keperawatan Global*, 5(1), 1-55.
- 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>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of Missing Out (FoMO) in Mobile Social Media Environment: Conceptual Development and Measurement Scale. *IConference 2017*, 733–738.