

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK UNIVERSITAS UDAYANA

Ady Zakaria¹⁾ , Nazrina Zuryani²⁾ , I Gusti Ngurah Agung Krisna Aditya³⁾

^{1,2,3)} Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Udayana

Email: adyzakaria3@gmail.com¹ , nazrinazuryani@yahoo.com² ,
krisnaaditya25@unud.ac.id³

ABSTRACT

The objective of this research is to investigate the existence of a significant association between the use of digital media, namely social media and e-Learning, and the phenomenon known as Fear of Missing Out (FOMO) among students from the Faculty of Social and Political Sciences (FISIP) at Udayana University. Przyblylski's (2013) theory of FOMO will be used to guide the quantitative research strategy. A sample size of 128 students was collected via distributing a Google Form link to complete the questionnaire, with a margin of error of 5% (0.05). The population for this research included all currently enrolled FISIP students who were taking lectures in their 7th semester, with a total of 321 individuals. The sampling approach used was the Slovin formula, which is represented by the equation $n = \frac{N}{1 + Ne^2}$. This study used observation and questionnaires as its data collection methods. This inquiry included classical assumption testing, multiple linear regression, correlation analysis, and pooled variance testing. The findings of this research indicate that there is no statistically significant relationship between the usage of e-Learning by FISIP Unud students and FOMO. As a result, the hypothesis H_{a1} is rejected and the hypothesis H_{01} is accepted. A correlation value of 0.327 suggests a weak association between FOMO and e-Learning in the correlation relationship. The usage of social media has a strong correlation with the fear of missing out (FOMO) among FISIP Unud students. This is supported by the statistical significance of the social media variable (X_2) on FOMO (Y), with a p-value of $0.000 < 0.05$, and a t-value of 5.172, which is more than the critical t-value of 1.657. Thus, H_{a2} is deemed acceptable whereas H_{02} is deemed unacceptable. The correlation data indicate a moderate link ($r=0.499$) between the fear of missing out (FOMO) and social media.

Keywords: Media Digital, FOMO, E-Learning, Media Social

1. PENDAHULUAN

Menurut Flew dalam Sudinta, dkk, 2022: 231) Istilah "media digital" menggambarkan segala jenis media yang menyimpan kontennya sebagai data digital, seperti audio, video, teks, atau foto. Semua informasi disimpan secara digital dan kemudian dikirim melalui berbagai jaringan seperti kabel optik, internet, satelit, dan peralatan gelombang mikro. Mahasiswa secara khusus memiliki keterikatan yang kuat dengan media digital karena dipakainya secara luas dalam proses perkuliahan, seperti *e-Learning* dan media sosial. Dengan adanya pandemi Covid-19, penggunaan media digital mengalami peningkatan drastis. Mengacu pada Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020 ada 78,18% rumah tangga di Indonesia sudah mempergunakan internet, naik 4,43% dibandingkan 2019 yang hanya 73,75% (Badan Pusat Statistika, 2020).

Penelitian yang dilaksanakan oleh (Wahdiah Fitriani dkk , 2022: 149) menyimpulkan yaitu selama pembelajaran daring, mahasiswa mengalami rasa jenuh akibat pemberian tugas yang berlebihan, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres dan kecemasan mereka. Fenomena ini terjadi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Udayana selama proses transisi dari

pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring. Beberapa platform *e-Learning* yang umum dipakai meliputi *Zoom Meeting*, *Webex*, dan *Online Academic Service for E-learning (OASE)*. *Zoom Meeting* dan *Webex* dipakai untuk melakukan perkuliahan melalui konferensi video secara langsung tanpa interaksi fisik, sedangkan *OASE* berperan sebagai *Learning Management System (LMS)* untuk pelaksanaan pembelajaran daring di Universitas Udayana. Melalui *OASE*, dosen dapat menyediakan materi perkuliahan, melakukan penilaian formatif melalui kuis dan tugas, serta mengadakan sesi diskusi melalui forum.

Metode pembelajaran ini dianggap masih baru alhasil mengalami berbagai kendala yang dialami baik oleh mahasiswa maupun dosen. Kendala-kendala tersebut mencakup proses adaptasi kepada penggunaan media digital, gangguan pada website yang dipakai, ketidakstabilan jaringan internet, yang menyebabkan tingkat kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan yang berlebihan. Faktor-faktor ini menandakan realitas *FOMO*, atau ketakutan akan ketinggalan. *Fear of missing out* terjadi ketika seseorang khawatir akan ditinggalkan atau diabaikan karena teman-temannya menikmati aktivitas yang lebih seru atau produktif. Salah satu ciri khas dari *FOMO* ialah rasa

takut ketinggalan (Przybylski, dkk, 2013: 1843).

Selain *e-Learning*, penggunaan media sosial juga menjadi bagian integral dari proses pembelajaran bagi mahasiswa, memungkinkan mereka untuk berkomunikasi dengan teman sekelas dan dosen. Hampir semua pengiriman file dokumen dan tugas perkuliahan dilakukan melalui media sosial. Komunitas online yang memfasilitasi pembuatan, berbagi, dan partisipasi konten buatan pengguna (UGC) dikenal sebagai media sosial (Rafiq, 2020: 19). Whatsapp, Instagram, Line, dan TikTok ialah beberapa platform jejaring sosial paling populer yang dipakai saat ini. Selain sebagai sarana pembelajaran, media sosial juga dipakai oleh mahasiswa untuk kegiatan lainnya, seperti berjualan, berbagi aktivitas mereka, menonton berbagai jenis video, dan lain sebagainya.

Remaja lebih sering memakai media sosial, mengacu pada penelitian (Syamsudin, Bidjuni, dan Wowiling 2015: 4-5). Insomnia, mulai dari sedang hingga berat, mungkin disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Sebab itu, meskipun penggunaan media sosial dapat membantu memenuhi kebutuhan individu yang bervariasi, terdapat risiko munculnya masalah seperti kecanduan media sosial.

Selain itu, media sosial berperan besar dalam berkembangnya FOMO (*Fear of Missing Out*) pada individu. Beberapa kasus pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas

Udayana menandakan adanya indikasi FOMO akibat penggunaan media sosial. Sebagai contoh, seseorang mungkin merasa terdorong untuk membeli barang atau mengikuti gaya fashion tertentu yang dilihatnya di Instagram, hanya karena salah satu temannya mengunggahnya di media tersebut. Padahal, sebenarnya individu tersebut mungkin tidak mampu atau bahkan tidak tertarik untuk membeli barang tersebut. Namun, ia merasa perlu untuk memiliki barang tersebut agar tidak merasa tertinggal dibandingkan dengan teman-temannya yang memiliki barang serupa. Hal ini menandakan yaitu media sosial dapat menjadi pemicu terjadinya FOMO.

FOMO dapat mengganggu kinerja seseorang dalam aktivitas sehari-hari karena media sosial menjadi sumber utama waktu yang dihabiskan untuk memantau kehidupan dan aktivitas orang lain, seringkali mengabaikan kebutuhan dan aktivitas pribadi mereka sendiri. Sebab itu, penting bagi individu untuk dapat mengatur waktu dengan efektif dan mengendalikan penggunaan media sosial. Fenomena FOMO ini penting untuk diperhatikan, terutama pada individu yang sudah dewasa atau sedang menempuh pendidikan tinggi seperti mahasiswa, karena dapat mengganggu kinerja akademik mereka, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas. Sebagai alternatif, disarankan agar mereka menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebaya, mengeksplorasi

gaya hidup yang berbeda, dan mengembangkan diri dengan kegiatan yang lebih bermakna (Masyitah dan Libbie Annatagia, 2022: 847-848).

2. KAJIAN PUSTAKA

Penulis memakai 5 penelitian terdahulu sebagai acuan dan pembanding kepada penelitian Hubungan Penggunaan Media Digital Terhadap *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Udayana. Penelitian pertama dilaksanakan oleh Azmi, N. (2019) judulnya *Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa*.

Azmi memakai pendekatan kuantitatif didasarkan pada analisis korelasi untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial siswa; penelitian menemukan yaitu setiap item pada skala kecanduan media sosial bernilai koefisien korelasi total item yang berkisar antara 0,389 hingga 0,653. Sebab itu, masuk akal untuk berasumsi bahwa kecanduan media sosial pelajar dan FOMO berjalan seiring.

Pada penelitian kedua dilakukan oleh Putri, F. A. (2021) judulnya *"Hubungan Antara Proses Pembelajaran Daring Selama COVID-19 Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester 5 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto."* Dalam riset ini memakai Teknik Random Sampling dengan hasil penelitian terdapat korelasi diantara Tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa selama melakukan perkuliahan daring, yang berarti

perkuliahan daring memiliki pengaruh kepada kecemasan yang merupakan salah satu indikator dari FOMO.

Untuk penelitian ketiga dilaksanakan oleh Bella, Shinta. (2021). Judulnya *"Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Emerging Adulthood di Kota Jambi pada Masa Pandemi Covid 19"*. Dalam riset ini memakai Teknik analisis parametrik dengan hasil hubungan positif antara variable yang berarti FOMO memengaruhi *Emerging Adulthood* pada seseorang.

Penelitian keempat dilaksanakan oleh Firdaus, Hariadi Aisyah (2019) judulnya *'Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja'*, berdasarkan riset ini dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial dapat menciptakan FOMO bagi remaja dan menyebabkan tingkatan yang lebih fatal yakni kecanduan dan riset ini juga memperkuat akan indikasi media sosial sangat berdampak akan terjadinya fenomena FOMO yang dialami oleh remaja.

Penelitian terakhir dilaksanakan oleh Erina, Mia (2021) judulnya *'Hubungan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dengan Sistem Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kampung Muara Leban'* dengan metode analisis korelasi maka diperoleh hasil positif antara variable yang bisa menyimpulkan kegiatan *e-Learning* yang dilakukan mahasiswa selama melakukan perkuliahan dapat

memicu Tingkat stress dan kecemasan berlebih yang mereka alami dan memicu indikasi FOMO pada mahasiswa.

Dari kelima hasil penelitian di atas, dapat dilihat bahwa fenomena yang diangkat ialah *Fear of Missing Out* (FOMO) pada kalangan mahasiswa. Yang berkaitan mengenai dari penggunaan media sosial dan pembelajaran daring dengan memakai metode penelitian kuantitatif dengan responden sebagai sampel dalam penelitiannya.

Sedangkan perbedaannya dapat dilihat pada responden yang akan diteliti dan fokus penelitian yang akan diuji. Riset ini akan berfokus pada penggunaan media digital yakni *e-Learning* dan media sosial pada mahasiswa FISIP Unud terhadap fenomena FOMO. Lebih lanjut pada penelitian terdahulu hanya melihat FOMO dari segi kecanduan dalam memakai media sosial, jenis media sosial pada *Emerging Adulthood* dan adaptasi pada proses pembelajaran daring pada mahasiswa.

3.1 METODE PENELITIAN

Riset ini memakai metode kuantitatif yang dilaksanakan di kampus Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas

Udayana yang terletak di Jl. Pb. Sudirman Denpasar, dengan sumber data primer yakni mahasiswa FISIP Unud Angkatan 2020 dengan jumlah populasi 321 .Pada riset ini untuk menentukan sampel yang akan diuji penulis memilih Teknik kuota sampling dengan bantuan rumus slovin alhasil jumlah sampel yang ditetapkan berjumlah 128 mahasiswa. Penulis menganalisis data dengan Teknik regresi liner berganda dengan X_1 sebagai *e-Learning*, X_2 sebagai media sosial dan Y sebagai FOMO.

Pendekatan pengumpulan data yang dipakai dalam riset ini ialah dengan mengirimkan kuesioner, baik yang sudah dibuat sebelumnya oleh penulis memakai Google Form dan dibagikan kepada responden melalui link. Riset ini memakai metode pengumpulan data observasional selain kuesioner. Metode-metode ini mencakup pendokumentasian hasil tindakan responden yang dirasakan melalui panca indera.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Uji Regresi Linear Berganda Data Kuesioner

4.1.1 Hasil Uji t_{Ha1} dan t_{Ha2}

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.858	2.003		8.415	.000
	e-learning(X_1)	.085	.052	.140	1.646	.102
	Media sosial(X_2)	.309	.060	.439	5.172	.000

Didasarkan pada pemaparan hasil uji t melalui tabel di atas maka bisa diidentifikasi nilai sig. untuk X_1 kepada Y ialah sejumlah $0.102 > 0.05$ serta angka t_{hitung} ialah $1.646 < t_{tabel}$ 1.657, alhasil bisa menyimpulkan yaitu H_{a1} ditolak, yang berarti tidak ditemukan korelasi signifikan diantara penggunaan *e-Learning* kepada FOMO pada mahasiswa FISIP Unud.

Selanjutnya, diidentifikasi angka sig. X_2 kepada Y ialah sejumlah $0.000 < 0.05$ serta angka t_{hitung} ialah $5.172 > t_{tabel}$ 1.657, alhasil bisa menyimpulkan yaitu H_{a2} diterima yang berarti ditemukan korelasi signifikan diantara penggunaan media sosial kepada FOMO pada mahasiswa FISIP Unud.

4.1.2 Hasil Uji F H_{a3}

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	552.492	2	276.246	22.486	.000 ^b
	Residual	1535.687	125	12.285		
	Total	2088.180	127			

a. Dependent Variable: Agresivitas

b. Predictors: (Constant), Religiusitas, Religiusitas

Didasarkan pada data di atas diidentifikasi angka sig. untuk pengaruh X_1 dan X_2 dengan bersimultan kepada Y ialah sejumlah $0.000 < 0.05$ serta angka F_{hitung} $22.486 > F_{tabel}$ 3.07, alhasil bisa menyimpulkan yaitu H_{a3} diterima

yang berarti ditemukan korelasi signifikan diantara penggunaan *e-Learning* dan media sosial (dengan bersimultan) kepada FOMO pada mahasiswa FISIP Unud.

4.4.4 Hasil Uji Koefisien Diterminasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.514 ^a	.265	.253	3.505
a. Predictors: (Constant), Religiusitas, Religiusitas				
b. Dependent Variable: Agresivitas				

Didasarkan pada hasil dari perhitungan koefisien determinasi pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai *R Square* ialah 0.265, hal tersebut berarti bahwa hubungan

variabel X_1 dan X_2 dengan bersimultan kepada variabel Y ialah sejumlah 26,5%.

4.4.5 Uji Korelasi Data Kuesioner

Correlations				
		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	.428**	.327**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	128	128	128
X2	Pearson Correlation	.428**	1	.499**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	128	128	128
Y	Pearson Correlation	.327**	.499**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	128	128	128

Didasarkan pada dari hasil tabel derajat hubungan diatas maka *E-Learning* dan media sosial memiliki nilai korelasi pearson sejumlah 0,428 yang artinya tingkat korelasi diantara keduanya memiliki korelasi yang sedang, sedangkan untuk FOMO dengan *E-Learning* bernilai korelasi pearson sejumlah 0,327 yang artinya

tingkat hubungan anatra keduanya memiliki korelasi yang lemah, dan yang terakhir untuk nilai korelasi pearson FOMO dan media sosial bernilai 0.499 yang artinya tingkat korelasi diantara keduanya memiliki korelasi yang sedang.

5. KESIMPULAN

- a) Tidak ditemukan korelasi positif antara e-Learning kepada FOMO pada mahasiswa FISIP Unud
- b) Untuk media sosial memiliki hubungan positif kepada FOMO pada mahasiswa FISIP Unud dengan nilai korelasi sejumlah 0,449 yang berarti memiliki tingkatan sedang.
- c) Dengan bersamaan disimpulkan yaitu H_{a3} diterima yang berarti ditemukan korelasi signifikan diantara penggunaan *e-Learning* dan media sosial (dengan bersamaan) kepada FOMO pada mahasiswa FISIP Unud

6. SARAN

Rekomendasi berikut ini didasarkan pada hasil karya peneliti FISIP Unud.

1. Mahasiswa diharapkan mempergunakan berbagai media *e-learning* guna membantu proses pembelajaran dalam perkuliahannya, gunakan *e-Learning* dengan sebaik mungkin
2. dan bijak agar mendapatkan manfaat positif.
3. Mahasiswa juga diharapkan mampu memakai media sosial dengan lebih bijaksana tanpa harus banyak menghabiskan waktu berharga dengan hanya mengakses media sosial untuk memenuhi hasrat akan takut ketinggalan pada semua hal semua, pergunakan media sosial sebagai sarana

pengembangan diri dan memanfaatkan waktu lebih produktif untuk diri sendiri.

4. Mahasiswa sebaiknya tidak terlalu terpengaruh akan kecemasan berlebih yang menyebabkan mereka mengalami fomo, hendaknya hidup jomo (*joy of missing out*) dengan menikmati proses perkembangan diri yang kalian hadapi.

DAFTAR PUSTAKA

Skripsi

- Azmi, N. (2019). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. Skripsi*. Universita Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Bella, Shinta. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Emerging Adulthood di Kota Jambi pada Masa Pandemi Covid 19. Skripsi*. Universitas Jambi.
- Erina, M. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dengan Sistem Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kampung Muara Leban . Skripsi*. Universitas Islam Lamongan.
- Putri, F. A. (2021). *Hubungan Antara Proses Pembelajaran Daring Selama COVID-19 Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester 5 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Skripsi*.

Universitas Muhammadiyah
Purwokerto.

Jurnal:

- Annatagia, L. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 3, 846-852).
- Azka, Firdaus, & Kurniadewi. (2019). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvanetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147-176.
- 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.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika*, 1(1), 18-29.
- Sudinta, H., & Irwansyah, I. (2022). Analisis Efektivitas Komunikasi Digital Sebagai Media Komunikasi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pada PT Ellisa Kreatif Indokarya di Jakarta Pusat). *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(3), 228-237.

Syamsoedin, Wydia Khristianty Putriny., Bidjuni, Hendro., & Wowiling, Ferdinand. (2015). Bungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 3.

Internet:

Badan Pusat Statistika, 2020. Statistika Telekomunikasi Indonesia 2022. Diakses pada 10 Maret 2023 melalui laman: <https://www.bps.go.id/publication/2021/10/11/e03aca1e6ae93396ee660328/>