



Available online at journal.unhas.ac.id/index.php/HJS

HASANUDDIN JOURNAL OF SOCIOLOGY (HJS)

Volume 6, Issue 1, 2024
P-ISSN: 2685-5348, E-ISSN: 2685-4333

SELF-CONTROL: MELINDUNGI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA AKIBAT FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

(Self-Control: Protecting Students' Mental Health from Fear of Missing Out (FOMO))

Ariz Najib¹, Regina Putri Rahmawati^{2}*

¹Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia, Email: ariznajib@upi.edu
²Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia, Email: reginaputri20@upi.edu

ARTICLE INFO

How to Cite:

Najib, A., & Rahmawati, R. P. (2024). Self-Control: Melindungi Kesehatan Mental Mahasiswa Fear of Missing Out (FOMO). *Hasanuddin Journal of Sociology (HJS)*, 6(1), 15-24.

Keywords:

Fear of Missing Out, Mental Health, Self-control, Social Media

Kata Kunci:

Fear of Missing Out, Kesehatan Mental, Kontrol Diri, Media Sosial

ABSTRACT

Social media facilitates the reception and delivery of everyday information, increasing access to information for users, but it also plays a role in the emergence of Fear of Missing Out (FoMO). FoMO is the fear of missing out on valuable experiences that others have, driving the desire to stay connected to other people's activities. This research uses a qualitative approach with a case study method, conducted by interviewing 4 social studies education students from the class of 2021 with the criteria that several friends indicated FoMO with a purposive sampling technique. The results show that all respondents spend more than 1.5 hours per day on social media and have felt the impact of FoMO, although it has not reached the level of severe mental health disorders. From the interview results, respondents agreed that self-control plays an important role in minimizing FoMO. Social media, with its intensity of use and frequent viewing of others' posts, is believed to be a trigger for FoMO that can negatively impact mental health. Focusing too much on these platforms can lead to anxiety, lack of confidence, and dissatisfaction with one's own life, even triggering mental health issues such as anxiety and depression. In overcoming FoMO, self-control is recognized as the key. Timing social media use, limiting exposure to FoMO-inducing content, and focusing on personal life are considered effective strategies to reduce the negative impact of FoMO on mental health. Thus, increasing self-control can be an important step in maintaining emotional and psychological balance in this digital age.

ABSTRAK

Media sosial memudahkan penerimaan dan pemberian informasi sehari-hari, meningkatkan akses informasi bagi pengguna, namun juga berperan dalam munculnya Fear of Missing Out (FoMO). FoMO adalah kekhawatiran akan kehilangan pengalaman berharga yang

* Corresponding author. Telp.: -
E-mail address: ariznajib@upi.edu

dimiliki orang lain, mendorong keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, dilakukan dengan mewawancarai 4 mahasiswa Pendidikan IPS angkatan 2021 dengan kriteria beberapa teman terindikasi FoMO dengan teknik purposive sampling. Hasilnya menunjukkan bahwa semua responden menghabiskan lebih dari 1,5 jam per hari di media sosial dan pernah merasakan dampak FoMO, meskipun belum mencapai tingkat gangguan kesehatan mental yang parah. Dari hasil wawancara responden sepakat bahwa self-control berperan penting dalam meminimalisir FoMO. Media sosial, dengan intensitas penggunaan dan seringnya melihat postingan orang lain, diyakini menjadi pemicu FoMO yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Terlalu terfokus pada platform tersebut dapat menyebabkan kecemasan, kurang percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri, bahkan memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Dalam mengatasi FoMO, self-control atau pengendalian diri diakui sebagai kunci utama. Pengaturan waktu penggunaan media sosial, pembatasan paparan terhadap konten yang memicu FoMO, dan fokus pada kehidupan pribadi dianggap sebagai strategi efektif untuk mengurangi dampak negatif FoMO terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, peningkatan self-control dapat menjadi langkah penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan psikologis di era digital ini.

1. PENDAHULUAN

Teknologi merupakan serangkaian sarana yang mencakup berbagai macam kebutuhan yang diperlukan bagi kelangsungan kehidupan manusia. Teknologi telah berkembang sejak awal peradaban manusia dan akan terus berkembang seiring berjalannya waktu. Perkembangan teknologi dapat kita rasakan dalam berbagai aspek, salah satunya dalam bidang komunikasi dan informasi. Lawrence Kincaid (1981) (dalam Sari et al., 2018) menyatakan bahwa komunikasi adalah suatu proses di mana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi dengan satu sama lainnya, yang pada gilirannya akan tiba pada saling pengertian yang mendalam, Pada awalnya manusia melakukan komunikasi secara konvensional atau bertemu dan berhadapan secara langsung, namun seiring perkembangan teknologi dan informasi yang didukung dengan adanya kehadiran internet, dapat menjadikan media komunikasi menjadi lebih modern dan membuat dunia menjadi semakin mudah digenggam.

Selain komunikasi antar pribadi, teknologi juga berkembang dalam komunikasi massa. Komunikasi massa sendiri merupakan komunikasi yang dilakukan kepada khalayak banyak dengan tujuan menyampaikan informasi secara luas. Komunikasi massa dalam dunia maya menggunakan sebuah media yang disebut media sosial. Menurut Nasrullah (dalam RACHMAWATI, 2022) media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan penggunanya mempresentasikan dirinya maupun

berinteraksi, bekerjasama, berbagi informasi, berkomunikasi, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Media sosial memberikan perubahan dalam cara berbagi informasi, dengan menggunakan media sosial informasi akan lebih cepat dan mudah untuk diterima oleh semua penggunanya.

Menurut Abel, Cheryl & Sarah (2016) (dalam Christina et al., 2019) Media sosial memudahkan seseorang untuk melakukan pemberian dan penerimaan informasi, terutama tentang aktivitas sehari-hari. Maka dari itu, kesempatan untuk mendapatkan informasi menjadi lebih banyak dibanding sebelum menggunakan media sosial. Hal ini yang menyebabkan penggunanya akan mengetahui apa yang seharusnya tidak diketahui. Inilah yang menyebabkan media sosial memiliki peranan terhadap munculnya Fear of Missing Out (FoMO). FoMO merupakan kekhawatiran seseorang yang merasa bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh seseorang, FoMO dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan (Przybylski et al., 2013). Perilaku yang ingin terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan oleh orang lain ini tentunya didahului oleh adanya motivasi atau dorongan sehingga terciptanya suatu tindakan. Self Determination Theory (SDT) adalah salah satu teori yang dapat menjelaskan motivasi individu tersebut, dimana kesehatan psikologis didasarkan pada tiga kebutuhan psikologis dasar yakni kompetensi, otonomi dan keterhubungan. FoMO ini dapat dipahami sebagai akibat dari ketidakmampuan untuk memenuhi ketiga kebutuhan dasar tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, ada tiga penyebab utama FoMO: (1) tidak terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi, (2) tidak terpenuhinya kebutuhan akan otonomi, dan (3) tidak terpenuhinya kebutuhan akan keterhubungan.

Fear of Missing Out juga berpengaruh pada kesehatan mental. Kesehatan mental menurut Darajat (1983) (dalam Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) merupakan suatu pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk membentuk dan memanfaatkan segala potensi, bakat, pembawaan yang ada dengan semaksimal mungkin, sehingga memberikan kebahagiaan kepada diri sendiri dan orang sekitar dan mampu terhindar dari masalah gangguan penyakit jiwa. FoMO dapat membuat seseorang merasa takut untuk tertinggal oleh tren yang sedang ramai, rasa takut yang berlebihan dapat membuat seseorang merasa cemas dan stress, kecemasan dan stress akan berdampak kepada gangguan tidur dan bahkan dapat menyebabkan depresi. FoMO dapat membuat seseorang membandingkan hidupnya dengan orang lain dan menganggap kehidupan yang dijalani orang lain lebih baik daripada mereka (Fadli, 2023).

Besar kecilnya pengaruh FoMO terhadap kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh kemampuan Self Control seseorang. FoMO sendiri dapat diartikan sebagai kekhawatiran karena tertinggal moment tertentu. Seperti sudah dijelaskan di atas mengenai FoMO dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. Untuk terus terhubung dengan hal tersebut alhasil seseorang yang memiliki kecenderungan FoMO akan secara intens mengakses media sosial sebagai

sarana untuk mendapatkan informasi dan terhubung dengan orang lain tersebut. Pengaruh dari penggunaan sosial media secara berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, rendahnya self esteem, gangguan tidur, dan body image. Didukung dengan penelitian yang berjudul *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*. Hasil dari penelitian itu menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin parah tingkat stres yang dialami (Gunawan et al., 2021). Kemampuan self control dapat menjadi solusi bagaimana melindungi kesehatan mental seseorang akibat FoMO. Terlebih lagi self control dalam intensitas penggunaan media sosial yang dimana media sosial sendiri memiliki peranan yang dapat memunculkan FoMO pada seseorang. Self control memiliki peran sentral dalam melindungi kesehatan mental akibat FoMO, karena kemampuan untuk mengatur penggunaan platform media sosial secara bijak dapat mengurangi tekanan sosial dari perbandingan diri dengan kehidupan orang lain.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (*Case Study*). Studi Kasus ialah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Biasanya, peristiwa yang dipilih yang selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (*real-life events*), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat (Mudjia Rahardjo, 2017). Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini yaitu dengan wawancara mendalam dengan menggunakan pertanyaan terbuka kepada responden. Teknik yang dipakai pada saat memilih responden adalah *purposive sampling*. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 4 (empat) orang mahasiswa program studi Pendidikan IPS angkatan tahun 2021 yang berasal dari dua kelas berbeda yang menggunakan media sosial serta beberapa teman dari mahasiswa terindikasi FoMO. Adapun karakteristik responden dengan memiliki ciri-ciri terindikasi FoMO seperti, tidak bisa lepas dari gadget, mempunyai rasa cemas jika ketinggalan berita di media sosial, dan memiliki rasa ketergantungan yang tinggi terhadap gadget dan media sosial. Adapun teknik analisis data pada penelitian ini meliputi tahap, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga kerahasiaan data responden dalam penelitian ini di samarkan dengan menggunakan inisial R1, R2, R3, & R4 (Responden 1,2,3&4).

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Fear of Missing Out atau sering disebut juga FoMO merupakan suatu keadaan dimana seorang merasa takut atau gelisah ketika tertinggal pada momen tertentu, atau ketika orang lain merasakan sesuatu yang lebih baik dan menyenangkan dibanding apa yang sedang ia lakukan saat ini. Istilah FoMO ini diciptakan pada tahun 2004, ketika penulis Patrick J. McGinnis menerbitkan sebuah *oped* di *The Harbus*, majalah *Harvard Business School*, berjudul *McGinnis 'Two FO's: Social Theory* di HBS, di mana ia merujuk pada FoMO dan kondisi terkait lainnya (Akbar et al., 2019). FoMO menjadi fenomena baru yang lahir dan menyebar khususnya di kalangan milenial. FoMO juga dapat diartikan sebagai sindrom kecemasan sosial yang ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski, 2013). Menurut Gordon (2019) dalam Limbongan (2021) menyatakan bahwa usia individu rentan mengalami fenomena ini berkisar dari 18-33 tahun. Generasi Y disebut juga generasi milenial merupakan masa dimana generasi mengalami pertumbuhan pada era digital dan berada pada usia 18-28 tahun. Dan dalam usia tersebut, didalamnya termasuk usia mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa juga termasuk kaum generasi milenial. Mahasiswa termasuk dalam kategori *emerging adulthood* yang mana merupakan masa transisi dari masa remaja akhir menuju masa remaja awal yang dimulai dari usia 18-25. Pada masa ini, mahasiswa berada dalam tahap eksplorasi sehingga mahasiswa lebih dominan dengan dunia luar dibandingkan individu (Salsabila et al., 2023). Konsekuensi negatif dari FoMO bagi remaja adalah masalah identitas diri, kesepian, gambaran diri negatif, perasaan inadekuat, perasaan terpinggirkan, dan iri hati. Menurut Abel (2016) (dalam Aisafitri & Yusriyah, 2021) seseorang dapat dikatakan FoMO apabila ia mengalami gejala seperti susah untuk lepas dari ponsel, gelisah dan cemas ketika belum membuka media sosial, lebih mementingkan berkomunikasi secara virtual, terobsesi dengan status yang di *share* orang lain, selalu membagikan kesehariannya dan merasa stress apabila sedikit orang yang mengunjungi akunnya. Ada dan berkembangnya FoMO tidak terlepas dari pesatnya kemajuan teknologi dan internet menjadikan manusia selalu berdampingan dengan teknologi, bahkan dalam keadaan tertentu manusia bergantung dan sangat membutuhkan teknologi. Teknologi dapat memudahkan setiap orang untuk terhubung satu sama lain, hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab dari adanya FoMO.

Media sosial

Menurut Khan (2013) (dalam Anwar, 2017) Media sosial adalah sebuah platform daring yang memfasilitasi interaksi antar penggunanya melalui pertukaran informasi, pendapat, dan minat. Dalam perkembangannya media sosial menjadi lebih beragam tidak hanya sekedar untuk berbagi pesan berupa teks saja, saat ini media sosial dapat digunakan untuk berbagi foto, dan video dengan berbagai fitur pendukung yang memudahkan pengguna dan membuat foto atau video yang dibagikan menjadi lebih

menarik untuk dilihat. Kehadiran *smarthphone* memudahkan pengguna media sosial sehingga bisa di akses kapanpun dan dimanapun. Kaitan *FoMO* dengan penggunaan media sosial dapat dilihat dari peran media sosial terhadap individu, kebutuhan dan dorongan yang muncul akibat *FoMO* dapat dipengaruhi melalui media sosial. Tersedianya informasi dari media sosial memungkinkan individu untuk mengetahui peristiwa apa saja yang dilakukan orang lain sepanjang waktu. Hal tersebut menyebabkan individu yang menggunakan media sosial dapat dengan mudah tertarik akan suatu hal yang dibagikan orang lain melalui media sosial.

Waktu Penggunaan

Media sosial menyediakan berbagai hal menarik seperti mudahnya mendapatkan informasi, banyaknya video hiburan yang bisa dilihat, dan mudahnya komunikasi dengan orang lain. Kemudahan akses ini membuat seseorang dapat kecanduan dalam menggunakan media sosial. Seseorang yang tidak punya kontrol diri yang baik akan terus menerus terpaku pada layar online yang ada pada *smarthphone*. Dikutip dari *website* Halodoc, Philip Cushman, seorang psikoterapis yang berasal dari California School of Professional Psychology pun turut menyarankan supaya masyarakat membatasi penggunaan media sosial setiap hari, antara 30 menit hingga 1,5 jam saja. Bukan tanpa alasan, setiap orang memiliki reaksi emosional dan psikologis yang berbeda terhadap konten yang terdapat di dalam media sosial. Jika sudah mengalami stres dan depresi, kecenderungan untuk melakukan hal-hal di luar nalar pun semakin tinggi. Untuk mengetahui waktu penggunaan media sosial pada mahasiswa, ada beberapa pertanyaan yang sudah diberikan untuk mendapat jawaban yang di inginkan. Hasil yang didapatkan, seluruh responden memiliki jumlah waktu penggunaan media sosial yang lebih dari 1,5 jam. Waktu penggunaan media sosial R1 dalam satu hari yaitu 2 jam, sedangkan R2 menggunakan 3-4 jam waktunya untuk menggunakan media sosial, lalu untuk R3 dan R4 menggunakan waktu untuk menggunakan media sosial lebih lama, yaitu 5-6 jam dan 10 jam dalam sehari. Intensitas penggunaan media sosial ini tentunya memiliki arti dan pengaruh terhadap *FoMO*, hal ini senada dengan Bloemen & De Connick (2020) (dalam Dewi et al., 2022) Intensitas penggunaan social media memiliki pengaruh terhadap perilaku *Fomo*. Semakin tinggi intensitas penggunaan social media maka perilaku *FoMO* juga akan tinggi dan sebaliknya jika intensitas penggunaan social media rendah maka perilaku *FoMO* juga rendah.

Postingan yang sering dilihat/dibuka

Data yang didapatkan terkait dengan postingan yang sering dilihat oleh responden menunjukkan ada beberapa kesamaan antara responden mengenai postingan yang sering dilihat. R1 menyatakan lebih tertarik untuk melihat postingan dan kehidupan selebgram di media sosial, sedangkan R2 lebih sering

membuka *shopping haul* dan konten random, R3 sering melihat postingan seperti online shop dan melihat berita dan informasi terkini. Lalu R4 memiliki ketertarikan yang hampir sama dengan R2 dan R3 yaitu berkaitan dengan kegiatan *review* atau jual beli barang di media sosial, namun lebih spesifik tertarik kepada *review skincare, fashion* dan *make up*. Ketertarikan responden dalam postingan yang ada di media sosial tentunya memberikan pengaruh terhadap terjadinya FoMO. Media sosial dapat menjadi pendorong seseorang untuk mengikuti trend dan tertarik akan suatu hal yang di posting orang lain. Seseorang yang awalnya tidak tahu akan suatu hal dapat menjadi tertarik dengan apa yang di share, sesuai dengan yang dialami oleh responden ketertarikan itu dapat terjadi karena postingan atau *story* yang menarik dari selebgram, atau kegiatan *shopping haul* yang dapat membuat seseorang yang awalnya tidak tertarik dengan barang dijual, namun setelah melihat reviewnya menjadi tertarik dan membelinya.

Pengalaman FoMO Responden

Melalui hasil wawancara dengan responden, diketahui bahwa setiap responden pernah mengalami Fear of Missing Out yang beragam. R1 mengalami FoMO berkaitan dengan keinginan untuk mengikuti konser. R2 mengalami FoMO akan hal memilih kampus. Ia menjelaskan bahwa penyebab FoMO karena melihat banyak teman-teman SMA-nya mendaftar ke salah satu kampus, hal itu yang menjadikannya FoMO untuk ikut mendaftar di kampus yang sama. Selain itu R3 pernah mengalami FoMO di lingkup pertemanan, responden merasa apabila tidak ikut main bersama teman-teman seperti ada yang kurang dan takut tertinggal informasi terbaru. Sedangkan R4 memiliki pengalaman FoMO terkait makanan atau tempat yang sering muncul di media sosial.

FoMO dan dampaknya terhadap mental health

Fear Of Missing Out atau FoMO, tentunya memiliki dampak terhadap kesehatan mental. Dampak fomo terhadap individu adalah mengalami gangguan secara psikologis, seperti: mengalami stress, merasa cemas, mengalami gangguan tidur hingga berakibat negatif pada kesejahteraan dan kepuasan hidup (Hayran et al., 2020; Hayran & Anik, 2021; Milyavskaya dkk., 2018) (dalam Khadijah et al., 2023). Beberapa responden yang diwawancarai mengaku pernah merasakan dampak dari FoMO, namun tidak sampai mengganggu kesehatan mental yang parah. R1 mengatakan pernah mengalami FoMO nonton konser, dan responden merasakan perasaan *bt (bored time/bad time)* ketika hanya bisa melihat konser melalui *insta story* orang lain yang sedang menonton konser, karena itu juga responden merasakan iri akan hal tersebut. Sedangkan dampak yang dialami oleh R2 yaitu membandingkan diri dengan pengguna media sosial lain yang sebaya namun sudah lebih sukses. R3 memiliki dampak lain, dampak yang dirasakannya yaitu berkaitan dengan ekonomi, hal ini karena dulu sering ikut nongkrong bersama teman-teman meskipun tidak terlalu ingin, namun karena takut kehilangan momen akhirnya

tetap ikut. R4 memiliki dampak yang hampir sama dengan R2 membandingkan dirinya dengan orang lain yang sudah sukses dan terlihat hidupnya lebih baik di media sosial, di sisi lain R3 merasa bahwa dia masih struggle dengan kehidupannya, satu hal lain dampak yang dirasakan oleh R4 adalah selalu memikirkan hal yang dia inginkan pada saat FoMO akah salah satu hal.

Peran *Self Control* dalam Mengatasi FoMO

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan membuat suatu keputusan, dengan kata lain kontrol diri merupakan tindakan menahan diri dari perbuatan impulsif, mengontrol tingkat stress dan membuat keputusan yang rasional. Orang yang memiliki tingkat self-control yang tinggi cenderung lebih mampu mencapai tujuan jangka panjang mereka dan mengatasi hambatan dengan lebih baik. Peran *self control* dalam mengatasi fomo dapat dilakukan melalui beberapa strategi. Responden yang diwawancarai memiliki strategi tertentu dalam menghadapi arus FoMO yang dapat tersebar kapanpun dan dimanapun. R1 menyatakan dalam menghadapi FoMO responden melakukan pembatasan penggunaan media sosial dan melakukan kegiatan yang positif, hal ini bertujuan untuk mencegah pengaruh FoMO yang diakibatkan oleh media sosial dan mengalihkan fokus melalui kegiatan lain yang lebih positif, dengan begitu perasaan FoMO akan lebih mudah terlupakan. Selanjutnya pernyataan R2 memiliki kesamaan dalam melakukan pembatasan pada penggunaan media sosial, karena media sosial dianggap sebagai salah satu faktor yang paling mudah mempengaruhi seseorang, selain itu membatasi diri dalam melakukan aktivitas atau trend yang sedang berlangsung jika dianggap tidak positif dan menguntungkan, R2 juga mengatakan bahwa pertemanan *toxic* dapat mempengaruhi seseorang menjadi FoMO. Kontrol diri yang dilakukan R3 yaitu terdapat pada prinsip yang dimilikinya, jika suatu hal yang sedang ramai terjadi tidak sesuai dengan prinsipnya maka ketertarikan pada hal tersebut berdampak minim, selain itu R3 juga memperhatikan kondisi finansial dan kebutuhan terlebih dahulu dibandingkan dengan melakukan aktivitas yang ramai dilakukan oleh orang-orang di media sosial. R4 memiliki pernyataan bahwa penting untuk memiliki kesadaran diri baik itu dalam hal fisik, mental dan finansial dan lebih mementingkan kebutuhan daripada keinginan sesaat. Setiap orang memiliki cara tertentu dalam mengontrol dirinya sendiri, namun pada akhirnya cara tersebut memiliki tujuan akhir yang sama yaitu menjaga diri dari adanya pengaruh FoMO.

4. KESIMPULAN

Fear of Missing Out (FoMO) adalah fenomena psikologis yang berkaitan dengan kekhawatiran seseorang untuk melewatkan pengalaman atau informasi yang sedang terjadi di sekitarnya. Media sosial memiliki peran besar dalam meningkatkan FoMO, terutama melalui waktu penggunaan yang intensif dan seringnya melihat postingan dari orang lain. Media sosial sebagai penyebab FoMO dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental. Orang yang terlalu terpaku pada apa yang terjadi di platform tersebut cenderung merasa cemas, kurang percaya diri, dan tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri. Hal ini dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi yang berlebihan. Dalam mengatasi FoMO, self control atau pengendalian diri memainkan peran kunci. Kemampuan untuk mengatur waktu penggunaan media sosial, membatasi paparan terhadap konten yang memicu FoMO, dan fokus pada kehidupan pribadi dapat membantu mengurangi dampak negatif FoMO terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, self control yang semakin baik dapat menjadi strategi yang efektif dalam menjaga keseimbangan emosional dan psikologis di era digital ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Anwar, F. (2017). Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(1), 137. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.343>
- 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>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Fadli, R. (2023). 7 Dampak Negatif FOMO bagi Kesehatan Mental. halodoc.com. <https://www.halodoc.com/artikel/7-dampak-negatif-fomo-bagi-kesehatan-mental>
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Mudjia Rahardjo. (2017). STUDI KASUS DALAM PENELITIAN KUALITATIF: KONSEP DAN PROSEDURNYA. *Diponegoro Journal of Accounting*, 2(1), 2–6. http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org/co/scielo.ph
- 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>
- RACHMAWATI. (2022). *Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sumber Informasi Awal (Studi Kasus Ide Proyeksi Berita Di Pekanbaru.Tribunnews.Com)*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif

Kasim.

- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Salsabila, F., Lailatul, M., Nadyalis, H., Zelda, M., & Zettira, Z. (2023). *Dampak Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu keolahragaan*. 3, 1–10.
- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2018). Komunikasi dan Media Sosial. *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69. https://www.researchgate.net/profile/Astari-Clara-Sari/publication/329998890_KOMUNIKASI_DAN_MEDIA_SOSIAL/links/5c2f3d83299bf12be3ab90d2/KOMUNIKASI-DAN-MEDIA-SOSIAL.pdf