

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. *Fear of Missing Out***

##### **1. Pengertian *Fear of Missing Out***

Definisi *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Przybylski *et al.*, (2013) adalah suatu ketakutan, kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang akan kehilangan momen berharga orang lain atau kelompok lain dimana orang tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain melalui internet. Media sosial memberikan jalan kepada seseorang untuk dapat mengetahui perilaku-perilaku yang terjadi didalam hidup orang lain sebagai bentuk penghargaan diri seseorang dan menjadi suatu kebahagiaan yang sesungguhnya ketika orang lain melihat persepsi yang dimunculkan. (Przybylski *et al.*, 2013).

Sebuah lembaga riset, penemuan, dan inovasi yaitu J. Walter Thompson Intelligence (2012), mengungkapkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan tidak nyaman dan terkadang membuat seseorang merasa bahwa dirinya kehilangan ketika orang tersebut menyadari hal-hal yang tidak mereka ketahui melalui media sosial sehingga hal ini dapat memicu keinginan untuk berpartisipasi dalam diri seseorang. Media sosial membuat seseorang menyadari sesuatu hal yang mungkin tidak mereka ketahui, sehingga hal ini memicu keinginan seseorang untuk dapat berpartisipasi dalam diri orang lain.

Perasaan takut, cemas, dan khawatir ini menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan lingkungan, dan membangun hubungan positif dengan orang lain serta menerima diri mereka sendiri dengan baik. Studi menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) secara psikologis lebih cenderung menuntut untuk tetap terhubung dan berhubungan dengan orang lain. Sehingga berpartisipasi dalam media sosial sudah menjadi suatu kebutuhan bagi mereka (Beyens *et al.*, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan suatu ketakutan, kekhawatiran yang dirasakan seseorang akan kehilangan momen berharga orang lain atau kelompok lain dimana orang tersebut menyadari hal-hal yang tidak mereka ketahui melalui media sosial dan memicu keinginan untuk berpartisipasi dalam diri seseorang, sehingga berpartisipasi dalam media sosial sudah menjadi suatu kebutuhan bagi mereka.

## 2. Aspek-aspek *Fear of Missing Out*

Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) menurut Przybylski *et al.*, (2013) adalah sebagai berikut :

- a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*  
Suatu keinginan yang ada didalam diri individu untuk memiliki hubungan dengan individu lainnya. Jika individu tersebut tidak memenuhi kebutuhan tersebut, maka akan timbul rasa cemas dalam dirinya. Hal tersebut akan membuat individu untuk mencari kejadian apa yang dilakukan oleh individu lainnya.
- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*  
Kebutuhan psikologi akan *self* memiliki kaitan dengan dua hal, yaitu *competence* dan *autonomy*. *Competence* adalah suatu keinginan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk mencapai suatu tantangan. *Autonomy* adalah kebebasan individu dalam mengintegrasikan apa yang akan dilakukan oleh dirinya sendiri tanpa adanya dorongan orang lain. Hal tersebut menjadi pemicu untuk individu melampiaskan pada media sosial ketika kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi.

Kemudian Menurut JWC *Intellegence* (dalam Fauzan : 2018) aspek *Fear of Missing Out* adalah :

- a. Merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada di internet
- b. Gelisah ketika tidak menggunakan internet sedangkan orang lain menggunakan internet
- c. Merasa tidak aman karena internet
- d. Merasa sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet

Berdasarkan pemaparan diatas dapat kita tarik kesimpulan bahwa aspek yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) seseorang yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*, merasa takut kehilangan informasi terbaru yang ada di internet, Gelisah ketika tidak menggunakan internet sedangkan orang lain menggunakan internet, merasa tidak aman karena internet, dan merasa sangat mudah tertinggal informasi yang tersebar di internet. Peneliti memilih menggunakan aspek menurut Przbylski (2013) untuk penelitian ini yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Faktor-faktor pendorong yang mempengaruhi munculnya *Fear of Missing Out* menurut JWT Intelligence (2012) terdapat enam faktor yaitu:

#### a. Keterbukaan Informasi di Media Sosial

Media sosial, gadget dan fitur pemberitahuan lokasi sesungguhnya menjadikan kehidupan saat ini semakin terbuka dengan cara memamerkan apa yang sedang terjadi saat ini. Laman media sosial terus dibanjiri dengan pembaharuan informasi yang *real time*, obrolan terhangat dan gambar atau video terbaru. Keterbukaan informasi saat ini mengubah kultur budaya masyarakat yang bersifat privasi menjadi budaya yang lebih terbuka

#### b. Usia

Menurut survei JWT Intelligence tahun 2012, kelompok usia 13-33 tahun memiliki tingkat ketakutan akan ketinggalan yang paling tinggi. Penduduk asli digital, yang mahir dalam menggunakan dan mengintegrasikan teknologi internet, merupakan salah satu karakteristik kelompok usia muda yang saat ini berusia 13-33 tahun. Komunitas ini memiliki jumlah pengguna media sosial terbesar di antara generasi manapun dan menjadikan internet sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari

#### c. *Social one-upmanship*

Menurut Merriam-Webster Online Dictionary, *social one-upmanship* didefinisikan sebagai "perilaku yang mencoba membuktikan bahwa seseorang lebih unggul dari

orang lain dengan melakukan hal-hal seperti melakukan perbuatan baik atau berbicara dengan cara yang lebih unggul". *FOMO* disebabkan oleh keinginan untuk menjadi yang terbaik atau lebih unggul dari orang lain. Pamer secara online di media sosial memicu munculnya *FOMO* pada orang lain.

d. Peristiwa yang disebarakan melalui fitur *Hastag*

Media sosial memiliki fitur tagar (#) yang memungkinkan penggunanya untuk berbagi informasi mengenai peristiwa yang sedang terjadi. Misalnya saat konser boyband asal Korea Selatan, EXO, di Indonesia. Ketika banyak pengguna media sosial secara serentak memamerkan kegiatan mereka dengan menuliskan #EXplOrIndonesia, tagar tersebut menyebar.

e. Kondisi Deprivasi Relatif

Kondisi deprivasi relatif adalah kondisi yang menggambarkan perasaan ketidakpuasan seseorang ketika membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain. Festinger (dalam Eddleston, 2009) memaparkan dalam teori perbandingan sosialnya, individu melakukan penilaian atas dirinya dengan cara membandingkan dengan orang lain. Perasaan *missing out* dan tidak puas dengan apa yang dimiliki, muncul ketika para penggunanya saling membandingkan kondisi diri sendiri dengan orang lain di media sosial.

f. Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Di era digital saat ini, topik-topik yang menarik dapat dengan mudah diakses. Munculnya rangsangan baru memicu rasa ingin tahu dan keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru. Keinginan ini memunculkan rasa takut ketinggalan informasi (*FoMO*).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *Fear of Missing Out* menurut JWT Intelligence adalah keterbukaan informasi di media sosial, usia, *Social one-upmanship*, peristiwa yang disebarakan melalui fitur *hashtag*, kondisi deprivasi relatif, dan banyak stimulus untuk mengetahui informasi

#### 4. Karakteristik *Fear of Missing Out*

Karakteristik *Fear of Missing Out* menurut Przybylski, dkk (2013) antara lain adalah :

- a. Individu akan merasa ingin selalu *update* dengan apa yang sedang orang di lingkungan sekitarnya untuk terus mengakses media sosial.
- b. Individu berusaha untuk selalu dapat terhubung dengan sekitarnya
- c. Individu memiliki ketakutan dikeluarkan oleh kelompok pertemanan jika tidak mengetahui kabar terbaru apa yang sedang terjadi
- d. Memiliki regulasi diri yang rendah.

Selain Przybylski, dkk (2013), Lisy Septiani, dkk (2021) juga mengungkapkan karakteristik dari *Fear of Missing Out* yaitu :

- a. Mengawali setiap pagi dengan membuka *smartphone* dan mengakses media sosial pada malam hari sebelum tidur
- b. Tidak dapat jauh dari *smartphone* untuk berelasi di media sosial
- c. Saat sedang melakukan aktivitas (makan, mengobrol, belajar, ke toilet, dll) selalu memegang *smartphone*
- d. Selalu *update* setiap kegiatan yang dilakukan
- e. Terbaginya dua fokus antara kegiatan yang sedang dilakukan di dunia nyata tetapi tetap terhubung di dunia maya.

### B. SMA Swasta Berbasis Agama dan Umum

#### 1. SMA Swasta berbasis Agama

Restyawan (2017), Sekolah Menengah Atas Swasta merupakan sekolah non pemerintah dimana sekolah tersebut ada dikarenakan pemerintah tidak dapat memberi sekolah khusus bagi keagamaan mereka. Sekolah keagamaan yang dimaksud adalah seperti sekolah Islam, (madrasah, pesantren), sekolah Kristen, sekolah Katolik dan lain sebagainya yang memiliki standar lebih tinggi untuk mempersiapkan prestasi pribadi anak didik.

Sekolah berbasis keagamaan biasanya dimiliki oleh suatu yayasan tertentu dimana yayasan tersebut melibatkan

masyarakat, sehingga sekolah berbasis keagamaan diarahkan untuk menjawab tantangan dan kebutuhan pasar, artinya pendidikan yang dihasilkan oleh sekolah swasta menjadi prioritas dari kebutuhan masyarakat.

Sekolah berbasis agama, seperti madrasah, menekankan pengajaran nilai-nilai karakter yang berlandaskan ajaran agama. Pendidikan agama Islam, misalnya, berfungsi untuk membentuk akhlak dan karakter siswa, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan di masa depan dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan agama dapat membantu mengoptimalkan nilai-nilai karakter pada siswa melalui pembiasaan dan keteladanan dari guru.

Di sekolah berbasis agama, nilai-nilai spiritual sangat ditekankan. Siswa diajarkan untuk menginternalisasi ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari, yang berkontribusi pada pembentukan identitas dan moralitas mereka. Hal ini juga mencakup pengembangan sikap sosial yang positif, seperti kepedulian terhadap lingkungan dan sesama.

## **2. SMA Swasta Berbasis Umum**

Menurut Dedi kurniawan (2010) siswa sekolah Swasta banyak melakukan diskusi dengan guru, presentasi di depan kelas, berdebat dan beradu argumentasi. Sekolah umum umumnya tidak terikat pada ajaran agama tertentu, sehingga pendekatan pendidikan yang diambil lebih bersifat sekuler. Ini artinya, pendidikan di sekolah umum tidak mengutamakan pelajaran agama sebagai bagian dari kurikulum utama.

Sekolah umum cenderung memiliki pendekatan yang lebih sekuler dalam pendidikan. Meskipun nilai-nilai karakter tetap diajarkan, fokusnya lebih pada pengembangan akademis dan keterampilan praktis. Pendidikan karakter di sekolah umum sering kali diintegrasikan ke dalam kurikulum melalui mata pelajaran seperti Pendidikan Kewarganegaraan dan Pendidikan Agama. Di sekolah umum, nilai-nilai yang diajarkan dapat bervariasi tergantung pada kebijakan sekolah dan latar belakang budaya siswa. Hal ini dapat menyebabkan perbedaan dalam pemahaman dan penerapan nilai-nilai karakter di antara siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa di sekolah umum mungkin

lebih terpapar pada pengaruh media sosial dan lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi nilai-nilai yang mereka anut.

### **C. Perbedaan Kecenderungan *Fear of Missing Out* pada Siswa SMA Swasta Berbasis Agama dan Umum**

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah fenomena psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas atau khawatir bahwa seseorang mungkin melewatkan pengalaman sosial yang menyenangkan atau penting. FoMO sering kali dipicu oleh penggunaan media sosial, di mana individu terpapar pada berbagai aktivitas dan pengalaman yang dilakukan oleh orang lain. Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, menyebabkan kecemasan, stres, dan ketidakpuasan.

Lingkungan di mana individu berada, termasuk teman sebaya dan komunitas, dapat memengaruhi tingkat FoMO. Siswa yang berada dalam lingkungan yang kompetitif atau sangat terhubung secara sosial cenderung mengalami FoMO yang lebih tinggi. Intensitas penggunaan media sosial berhubungan langsung dengan tingkat FoMO. Siswa yang lebih aktif di platform media sosial cenderung lebih sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat meningkatkan perasaan FoMO.

Siswa SMA swasta berbasis agama sering kali berada dalam lingkungan yang lebih terstruktur dan mendukung. Sekolah-sekolah ini biasanya menekankan nilai-nilai agama dan moral, yang dapat mengurangi tekanan untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial yang bersifat duniawi. Penelitian oleh Smith (2020) menunjukkan bahwa siswa di sekolah berbasis agama cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih rendah, karena mereka lebih fokus pada pengembangan diri dan hubungan yang bermakna dalam komunitas.

Sebaliknya, siswa di sekolah umum sering kali menghadapi tekanan sosial yang lebih besar untuk terlibat dalam berbagai aktivitas. Mereka mungkin lebih aktif di media sosial, yang dapat meningkatkan perasaan FOMO. Menurut penelitian oleh Johnson (2021), siswa di sekolah umum melaporkan tingkat FOMO yang lebih tinggi, yang berhubungan dengan penggunaan media sosial yang intensif dan perbandingan sosial yang sering terjadi di kalangan teman sebaya.

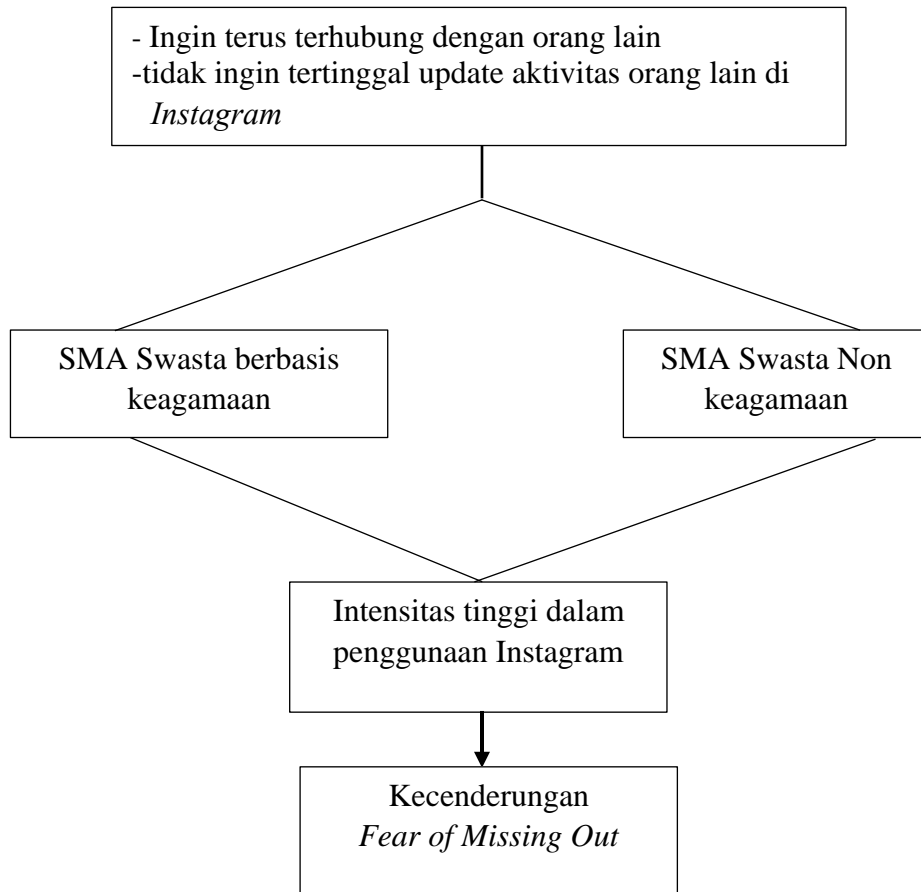
Perbandingan antara siswa SMA swasta berbasis agama dan umum menunjukkan perbedaan signifikan dalam kecenderungan FOMO. Siswa di sekolah berbasis agama cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih baik, berkat dukungan dari komunitas dan nilai-nilai yang diajarkan. Di sisi lain, siswa di sekolah umum lebih rentan terhadap dampak negatif FOMO, seperti kecemasan dan stres, akibat tekanan sosial yang lebih besar.

Dampak psikologis dari FOMO dapat bervariasi tergantung pada konteks sosial dan lingkungan pendidikan. Siswa yang mengalami FOMO yang tinggi dapat mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian oleh Lee (2022) menunjukkan bahwa siswa di sekolah umum yang mengalami FOMO lebih mungkin melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan-rekan mereka di sekolah berbasis agama.

Dari pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kecenderungan FoMO antara siswa SMA swasta berbasis agama dan umum. Siswa di sekolah berbasis agama cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah, berkat lingkungan yang mendukung dan nilai-nilai yang diajarkan, sementara siswa di sekolah umum lebih terpengaruh oleh tekanan sosial dan penggunaan media sosial yang intensif.



#### D. Kerangka Berpikir



**Gambar 2. Kerangka Berpikir**

#### E. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan kecenderungan *Fear of Missing Out* pada siswa SMA berbasis agama dan umum.