

GAMBARAN *FEAR OF MISSING OUT* MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA TAHUN 2022

Stephanie Amadea^{1*}, Monica Djaja Saputera², Arlends Chris³

Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara^{1,2}, Bagian Histologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara³

*Corresponding Author : stephanie.405200090@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan salah satu masalah yang kerap terjadi pada kaum muda. Mahasiswa Fakultas Kedokteran banyak yang mengalami perubahan psikologis oleh karena mereka cenderung mempersepsikan pendidikan yang ditempuh dapat menyebabkan stres. Hal ini dapat menyebabkan mereka rentan mengalami FoMO. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat FoMO pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara berdasarkan usia dan jenis kelamin. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020 – 2022. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Fear of Missing Out scale* (FoMOs) yang dibuat oleh Przybylski. Kuesioner terdiri dari 10 butir pernyataan dengan nilai reliabilitas $\alpha = .87$. Kuesioner disebar dalam bentuk *Google Forms* secara langsung pada saat pergantian kelas dan secara tidak langsung melalui grup angkatan. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan *software IBM Statistics SPSS 26*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan total responden sebanyak 148 responden. Sebagian besar responden mengalami FoMO rendah (58,1%), diikuti dengan FoMO sedang (31,1%), dan FoMO tinggi (10,8%). Berdasarkan jenis kelamin, responden dengan jenis kelamin perempuan cenderung lebih tinggi mengalami FoMO. Sedangkan berdasarkan usia, responden yang berusia 18 dan 19 tahun cenderung lebih tinggi mengalami FoMO.

Kata kunci: Fear of Missing Out, FoMO, mahasiswa

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) is one of the problems that often occurs in young people. Many Faculty of Medicine students experience psychological changes because they tend to perceive that their education can cause stress. This can make them vulnerable to experiencing FoMO. This study aims to determine the level of FoMO in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University based on age and gender. This research is a descriptive study with a *cross-sectional* research design. The sample of this study were students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University, class of 2020-2022. The sampling technique used was *non-probability sampling*. The instrument used was the *Fear of Missing Out scale* (FoMOs) made by Przybylski. The questionnaire consists of 10 statement items with a reliability value of $\alpha = .87$. The questionnaire was distributed in the form of *Google Forms* directly during class changes and indirectly through class groups. Data analysis in this study was univariate and bivariate analysis using *IBM Statistics SPSS 26* software. A total of 148 respondents were obtained. Most respondents experienced low FoMO (58.1%), followed by moderate FoMO (31.1%), and high FoMO (10.8%). Based on gender, respondents with female gender tend to experience FoMO at a higher rate. Meanwhile, based on age, respondents aged 18 and 19 years tend to experience higher FoMO.

Keywords: Fear of Missing Out, FoMO, college students

PENDAHULUAN

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena di mana seorang individu merasa takut dan cemas ketika orang lain mengalami pengalaman berharga namun individu tersebut tidak terlibat secara langsung di dalamnya (Przybylski et al., 2013). FoMO telah ada sejak lama sebelum adanya media sosial karena adanya kebutuhan manusia untuk merasa terlibat dan diterima dalam suatu komunitas. Namun sejak adanya media sosial, FoMO mendapatkan perhatian yang lebih banyak karena media sosial menyediakan keberagaman informasi mengenai teman, kerabat, atau pun orang yang tidak dikenal (Haferkamp & Krämer, 2011; Laurence & Temple, 2022). Istilah FoMO telah dicari lebih dari 2.500 kali pada tahun 2022 di Indonesia menurut *Google Trends*. (Google Trends, 2022) Data yang didapatkan dari *Global Web Index* menunjukkan bahwa prevalensi FoMO secara global meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data tersebut, Indonesia menempati posisi kedua dengan persentase FoMO yaitu sebesar 39% (Global Web Index, 2018).

FoMO pada dasarnya dipicu oleh kurangnya kepuasan akan kebutuhan psikologis menurut *Self-Determination Theory* (SDT) yang mencakup *competence, autonomy, dan relatedness* (Przybylski et al., 2013). Faktor lain yang berperan dalam terjadinya FoMO adalah usia (Przybylski et al., 2013; Rozgonjuk et al., 2021). Orang yang lebih muda jauh lebih berisiko mengalami FoMO salah satunya karena lamanya waktu yang dihabiskan online dan sensitivitas mereka yang tinggi terhadap kebutuhan akan *social approval* dan *sense of belonging* (Laurence & Temple, 2022; Rozgonjuk et al., 2021).

FoMO dapat terjadi pada mahasiswa. Hasil penelitian yang didapatkan oleh Komala (Komala et al., 2022) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran dan Cahyadi pada mahasiswa di Madiun ditemukan mahasiswa paling banyak mengalami FoMO sedang (Komala et al., 2022). Kedua hasil penelitian tersebut dipengaruhi oleh faktor seperti usia, jenis kelamin, dan durasi penggunaan media sosial (Cahyadi, 2021; Komala et al., 2022).

Mahasiswa Fakultas Kedokteran adalah peserta didik yang menempuh pendidikan kedokteran (Indonesia, 2013). Pendidikan kedokteran yang tidak mudah cenderung menyebabkan stress (Mohammad Abdulghani et al., 2011). Pada penelitian yang dilakukan oleh Amir terhadap mahasiswa di Pakistan, didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran secara signifikan lebih tinggi daripada mahasiswa fakultas kesenian, perdagangan, dan teknik (Aamir, 2017). Hal ini dapat mempengaruhi kerentanan mahasiswa Fakultas Kedokteran terhadap kejadian FoMO.

Penelitian ini dilakukan oleh karena minimnya penelitian mengenai FoMO pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat FoMO pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan penelitian *cross-sectional* dengan metode deskriptif. Penelitian dilakukan pada rentang bulan Maret – Mei 2023 di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang bersedia menjadi responden penelitian dan memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang berusia 18 – 21 tahun. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang berjumlah 637 mahasiswa. Hasil hitung besar sampel minimal sebanyak 96 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability* sampling dengan metode *consecutive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengisian *Google Forms* yang disebarakan secara langsung pada saat pergantian kelas dan secara tidak langsung melalui grup angkatan.

Penelitian ini menggunakan kuesioner FoMOs (*Fear of Missing Out scale*) yang dibuat oleh Przybylski pada tahun 2013 dan terdiri dari 10 butir pernyataan. Responden akan menilai pernyataan tersebut menggunakan skala Likert mulai dari skala 1 yang berarti “sangat tidak benar”, hingga skala 5 yang berarti “sangat benar”. Nilai reliabilitas kuesioner ini adalah $\alpha = .87$. Hasil penilaian dari FoMOs kemudian akan dikategorisasikan menjadi tiga jenjang secara manual dengan metode kategorisasi jenjang ordinal berdasarkan 10 butir pertanyaan instrumen tersebut. FoMO rendah dikatakan apabila skor total yang didapatkan < 25 , sedang apabila total skor $25 - 34$, dan tinggi apabila skor ≥ 35 . Hasil penelitian kemudian dilakukan analisis deskriptif univariat dan bivariat menggunakan *software IBM Statistics SPSS 26*. Penelitian ini telah menerima izin dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan nomor 122/KEPK/FK UNTAR/I/2023, tertanggal 13 Januari 2023.

HASIL

Pada penelitian, diperoleh total sampel 163 responden. Sebanyak 15 responden dieklusi karena tidak memenuhi kriteria inklusi sehingga didapatkan responden akhir sebanyak 148 orang responden. Responden memiliki rentang usia 18 – 21 tahun. Tabel 1 menggambarkan mayoritas responden berusia 20 tahun (52%) dan responden dengan jenis kelamin perempuan (68%).

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (%)
Usia	
18 tahun	13 (8,8%)
19 tahun	22 (14,9%)
20 tahun	77 (52%)
21 tahun	36 (24,3%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	47 (32%)
Perempuan	101 (68%)

Tabel 2 menggambarkan dari total 148 responden, responden paling banyak mengalami FoMO rendah (58,1%). Sebagian mengalami FoMO sedang (31,1%) dan FoMO tinggi (10,8%).

Tabel 2 Gambaran Tingkat *Fear of Missing Out* Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Variabel	Frekuensi (%)
Tingkat FoMO	
Rendah	86 (58,1%)
Sedang	46 (31,1%)
Tinggi	16 (10,8%)

Tabel 3 menggambarkan responden yang berusia 18 dan 19 tahun paling banyak mengalami FoMO sedang dan tinggi. Sebaliknya, responden yang berusia 20 dan 21 tahun paling banyak mengalami FoMO rendah. Responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami FoMO tingkat tinggi.

Tabel 3 Gambaran Tingkat *Fear of Missing Out* Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori FoMO		
	Rendah Frekuensi (%)	Sedang Frekuensi (%)	Tinggi Frekuensi (%)
Usia			
18 tahun	6 (7%)	6 (13%)	1 (6,3%)

19 tahun	10 (11,6%)	10 (21,7%)	2 (12,5%)
20 tahun	47 (54,7%)	20 (43,5%)	10 (62,5%)
21 tahun	23 (26,7%)	10 (21,7%)	3 (18,8%)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	26 (30,2%)	15 (32,6%)	6 (37,5%)
Perempuan	60 (69,8%)	31 (67,4%)	10 (62,5%)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa secara keseluruhan, mayoritas responden mengalami FoMO rendah (58,1%). Hal ini dapat diasumsikan karena responden memiliki karakteristik-karakteristik yang dapat membuat mereka terhindar dari FoMO, seperti terpenuhinya kebutuhan psikologis, kepuasan hidup, tidak memiliki riwayat gangguan mental, dan didapatkannya dukungan emosional (Gupta & Sharma, 2021; Przybylski et al., 2013).

Hasil penelitian yang didapatkan juga menunjukkan adanya responden yang mengalami FoMO sedang (31,1%) dan tingkat tinggi (10,8%). Saat seseorang mengalami FoMO, perasaan takut dan cemas terhadap ketinggalan suatu hal yang ia anggap penting dan berharga dalam hidupnya akan diikuti oleh perilaku kompulsif untuk mengupayakan dirinya tetap terlibat dalam hal tersebut (Gupta & Sharma, 2021).

Kecemasan merupakan sinyal peringatan terhadap suatu ancaman internal dan eksternal. Saat seorang individu merasa cemas, dapat bermanifestasi dengan adanya takikardia, tremor, dan rasa gelisah sebagai respons tubuh. Hal ini disebabkan karena tubuh dipersiapkan untuk menghadapi suatu ancaman dengan meningkatnya aktivitas saraf somatik dan otonom. Rasa cemas pada dasarnya merupakan respons yang normal adaptif. Namun apabila rasa cemas berlangsung lebih dari enam bulan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, maka dapat menyebabkan suatu gangguan kecemasan (Kaplan, 2015).

Kecemasan dapat mempengaruhi pikiran, persepsi, dan proses belajar dengan menimbulkan distorsi pikiran terhadap waktu, tempat, orang, dan suatu kejadian. Distorsi ini akan mengganggu proses belajar seorang individu dengan menurunkan konsentrasi, kemampuan mengingat, dan kemampuan asosiasi (Kaplan, 2015).

Selain kecemasan yang dialami oleh individu yang mengalami FoMO, perilaku kompulsif juga dapat terjadi. Perilaku kompulsif dapat dijelaskan dengan ketidakseimbangan aktivitas reseptor serotonin, di mana ada peningkatan ikatan serotonin pada reseptor 5HT1A (*5-hydroxy-tryptamine 1A receptor*) dan penurunan ikatan serotonin pada reseptor 5HT2A (*5-hydroxy-tryptamine 2A receptor*) (Garret, 2015). Wujud perilaku kompulsif dalam upaya melibatkan diri dapat berupa mengecek gawai dan *me-refresh* media sosial secara kompulsif (Gupta & Sharma, 2021).

Kecemasan yang ditimbulkan dan perilaku kompulsif dapat mempengaruhi aspek akademik mahasiswa. Kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, menyebabkan distraksi, dan mengganggu waktu belajar sehingga mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa (Gupta & Sharma, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan Komala menunjukkan bahwa individu dengan FoMO tingkat tinggi memiliki nilai Indeks Prestasi (IP) yang lebih rendah (Komala et al., 2022).

Berdasarkan usia, responden yang berusia 18 dan 19 tahun paling banyak mengalami FoMO sedang dan tinggi. Sebaliknya, responden yang berusia 20 dan 21 tahun paling banyak mengalami FoMO rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin muda usia responden, maka semakin rentan seseorang mengalami FoMO. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Przybylski (Przybylski et al., 2013) dan Komala (Komala et al., 2022). Menurut Dattilo, semakin muda usia seseorang maka semakin lebih berisiko mengalami FoMO (Laurence & Temple, 2022). Hal ini disebabkan karena aktivitas kegiatan

online yang tinggi disertai dengan kebutuhan individu yang tinggi akan penerimaan sosial (*social approval*) dan rasa memiliki (*sense of belonging*) (Laurence & Temple, 2022).

Penelitian ini menggambarkan responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami FoMO tingkat tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Beyens, et al (Beyens et al., 2016) dan Sianipar (Sianipar et al., 2019). Hal ini dapat terjadi karena perempuan memiliki *need to belong* yang lebih tinggi dibanding laki-laki (Beyens et al., 2016). *Need to belong* adalah kebutuhan untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan yang signifikan dan stabil antar pribadi. *Need to belong* yang tinggi memiliki hubungan yang positif dengan kejadian FoMO. Semakin tinggi kebutuhan yang dimiliki seorang individu, maka semakin rentan pula individu mengalami FoMO (Beyens et al., 2016).

Hasil penelitian lain mengenai FoMO berdasarkan jenis kelamin cukup bervariasi, misalnya pada hasil penelitian oleh Qutishat (Qutishat, 2020) dan Gul (Gul et al., 2022) didapatkan bahwa laki-laki lebih banyak mengalami FoMO karena laki-laki cenderung lebih kecanduan media sosial untuk mengembangkan relasinya dengan orang-orang yang memiliki tujuan dan hobi yang sama. Sedangkan pada hasil penelitian yang didapatkan oleh Przybylski (Przybylski et al., 2013), Rozgonjuk (Rozgonjuk et al., 2021), dan Suhertina (Suhertina et al., 2022) didapatkan tidak ada perbedaan kejadian FoMO pada laki-laki maupun perempuan.

KESIMPULAN

Gambaran FoMO pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan sebagian besar responden mengalami FoMO rendah (58,1%) dan sebagian kecil mengalami FoMO sedang dan tinggi. Berdasarkan usia, responden yang berusia 18 dan 19 tahun paling banyak mengalami FoMO sedang dan tinggi. Sedangkan responden yang berusia 20 dan 21 tahun paling banyak mengalami FoMO rendah. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih banyak mengalami FoMO (68%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aamir, I. S. (2017). Stress level comparison of medical and nonmedical students: a cross sectional study done at various professional colleges in Karachi, Pakistan. *Acta Psychopathologica*, 03(02). <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100080>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' Fear of Missing Out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. *Widya Warta*, 2.
- Google Trends. Fear of Missing Out. (2022, December 7) <https://trends.google.com/trends/explore?q=%2Fm%2F0w1flvd&geo=ID>
- Garret, B. (2015). *Brain and Behavior: An Introduction to Biological Psychology* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.

- Qutishat, M. G. (2020). Gender differences in Fear of Missing Out experiences among undergraduate students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.2174/025068820200201>
- Global Web Index. (2018). *Fear of Missing Out (FOMO) on Social Media*.
- Gul, H., Firat, S., Sertcelik, M., Gul, A., Gurel, Y., & Kilic, B. (2022). Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on Fear of Missing Out (FoMO) and problematic smartphone use: a path analysis with clinical-based adolescent sample. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(3), 289–294. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_34_21
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: a brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309–314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- Indonesia. (2013). *UU Nomor 20 Tahun 2013 Tentang Pendidikan Kedokteran*.
- Kaplan, & Sadock. (2015). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (11th ed.). Walters Kluwer.
- Komala, K., Rafiyah, I., & Keperawatan, W. F. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 5.
- Laurence, E., & Temple, J. (2022, September 30). *The psychology behind the Fear of Missing Out (FoMO) – Forbes Health*. <https://www.forbes.com/health/mind/the-psychology-behind-fomo/>
- Mohammad Abdulghani, H., Abdulghani, H. M., AlKanhil, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnamparuma, G. G., & Alfaris, E. A. (2011). *Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia*.
- 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>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, 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.
- Suhertina, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Istiqomah, I. (2022). Fear of Missing Out mahasiswa; analisis gender, akses internet, dan tahun masuk universitas. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 143. <https://doi.org/10.29210/178000>