

## ANALISIS DAMPAK MEDIA SOSIAL PADA PERILAKU FOMO GENERASI MILENIAL

Denis Pravita Yunarti  
Universitas PGRI Madiun, Indonesia

Email: [denispravita03@gmail.com](mailto:denispravita03@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada "Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial", karena mereka adalah kelompok yang paling sering digunakan media sosial dan memengaruhi kehidupan mereka. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui bagaimana media sosial memengaruhi perilaku gomo generasi milenial. Penelitian ini enelitian ini mengkaji berbagai sumber literatur. akademik. Hasil studi mengkonfirmasi penggunaan media sosial yang media sosial yang intens secara penting berhubungan dengan tingkat emosionalitas yang lebih tinggi. Selain itu, variabel seperti frekuensi penggunaan, jenis platform media sosial, dan tujuan penggunaan (seperti untuk hiburan, informasi, atau interaksi sosial) turut mempengaruhi tingkat Fomo. Studi ini juga menemukan bahwa Fomo dapat menyebabkan perilaku kompulsif seperti memeriksa pembaruan secara teratur.

**Kata kunci:** *Media Sosial, Perilaku Fomo, Generasi Milenial*

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era modernisasi menimbulkan tantangan bagi penggunaan yang berlebihan. Penggunaan media sosial yang tinggi menimbulkan kekhawatiran tentang masalah yang timbul, terutama terkait dengan ketergantungan media. ramah. Mereka sangat tergantung pada media sosial sehingga mereka selalu terlibat dengan aktivitas orang lain. Akibatnya, mereka takut tertinggal dari berita dan tren. Fenomena ini disebut Fomo (Fear of Missing Out). Menurut Muchtar (2023), beberapa WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Telegram, Twitter, dan Facebook Messenger adalah media sosial yang paling populer di Indonesia. Media sosial memberikan pengguna kesempatan untuk membuat profil atau halaman pribadi, memposting dan berbagi konten seperti teks, foto, dan video, dan berhubungan dengan orang lain melalui suka, komentar, dan pesan langsung. Menurut Jeremy Harris Lipschultz (2013), ahli komunikasi dan media sosial, komunikasi media sosial adalah "proses pengiriman dan pertukaran pesan melalui Platform media sosial yang memfasilitasi interaksi dan partisipasi pengguna dalam menciptakan, berbagi, dan

konsumsi konten secara kolaboratif." Sosial media adalah gangguan perilaku media sosial, juga dikenal sebagai situs jejaring sosial.

Przybylski dkk. (dalam Dossey, 2014) menemukan beberapa informasi tentang Fomo, salah satunya adalah Fomo adalah penggerak utama internet dan khususnya media sosial, Remaja dan dewasa awal atau dewasa muda mengalami tingkat ketakutan yang paling tinggi. Perilaku Fomo telah menjadi semakin umum di kalangan remaja saat ini. Mereka sering merasa perlu untuk terus mengikuti perkembangan terbaru di media sosial dan secara rutin memperbarui serta memeriksa akun sosial mereka untuk tidak tertinggal informasi. Dampak dari perilaku Fomo pada remaja memiliki dampak yang signifikan. Mereka bisa mengalami perasaan cemas, kekhawatiran, dan menjadi hiperaktif dalam memantau aktivitas media sosial mereka. Selain itu, minat mereka terhadap aktivitas dunia nyata dan interaksi sosial dengan teman-teman juga dapat mengalami penurunan. Selain itu, tingkat produktivitas dan konsentrasi mereka juga dapat menurun karena dorongan terus-menerus untuk memeriksa media sosial. (Fronika, 2019).

Menurut data yang dikumpulkan oleh Hootsuite We Are Social, Generasi milenial Indonesia tanpa media sosial, tidak bisa berlama-lama, jumlah pria yang menggunakannya mencapai 16.1% pada usia 18–24 tahun dan lebih tinggi daripada wanita pada usia 25–34 tahun, dengan 20.6%. di mana Peningkatan Salah satu ciri generasi milenial adalah keakraban dan penggunaan teknologi digital, komunikasi, dan media. Orang berusaha menjadi orang yang pertama mengetahui informasi tertentu setiap hari, mulai dari bangun tidur hingga kembali tidur lagi. Namun, mereka Orang yang mengalami Fomo adalah yang paling cemas dan akan terus mengalaminya. mempertimbangkan jika mereka menyadari bahwa mereka akan ketinggalan informasi penting.

Generasi Z melihat media sosial sebagai hal yang biasa dan aktif menggunakan internet (Pratikto & Kristanty, 2018). Para remaja generasi Z erbiasa berkomunikasi menggunakan media digital, baik dalam kelompok maupun dengan orang lain. Remaja sering menggunakan aplikasi perangkat lunak yang mudah untuk berkomunikasi seperti Instagram dan WhatsApp (Agustina, 2020). Oleh sebab itu, penggunaan internet menjadi sesuatu yang tidak dapat dihindari di era komputer dan internet saat ini (W et al., 2020). Menurut Riyanto dari Hootsuite (We are Social) dari tahun 2021, pada tahun itu tren penggunaan internet dan media sosial di Indonesia sebesar 125,6% orang Indonesia menggunakan ponsel, dan 73,7% orang menggunakan internet.

Fenomena ini memiliki dampak yang signifikan pada lingkungan sosial. Salah satunya adalah menjadi ketagihan.

Menurut Daria Kuss dan Mark dari Universitas Nottingham Trent, terlalu banyak menggunakan media sosial dapat menyebabkan masalah dalam komunikasi dan hubungan, kehilangan nilai akademik, dan kehilangan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. kehidupan realita. Orang-orang yang terlalu banyak menggunakan media sosial juga termasuk orang yang susah untuk berkomunikasi dengan lingkungannya dan mereka yang mengambil manfaat karena kurangnya atau tidak ada komunikasi. Kemudian, Przyblylski. Menurut Febrina (2016), terlalu banyak menggunakan media sosial menyebabkan Fomo.

## TINJAUAN PUSTAKA

Media sosial berfungsi sebagai platform elektronik yang memberi pengguna kesempatan untuk berinteraksi, berbagi, dan membuat konten bersama orang lain. Menurut Muchtar, Di Indonesia, platform sosial media yang paling populer termasuk Instagram, Facebook, WhatsApp, TikTok, Telegram, Twitter, dan Facebook Messenger. Sosial media memberikan pelanggan kesempatan untuk menciptakan profil atau halaman pribadi, memposting dan berbagi teks, gambar, dan video, dan berinteraksi bersama individu lain melalui suka, komentar, dan pesan langsung. Menurut Jeremy Harris Lipschultz (2013), seorang ahli komunikasi dan media sosial, komunikasi media sosial adalah "proses pengiriman dan pertukaran pesan melalui Platform media sosial yang memfasilitasi interaksi dan partisipasi pengguna dalam menciptakan, berbagi, dan konsumsi konten secara kolaboratif."

Ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan perilaku kompulsif yang negatif—perilaku yang dilakukan berulang kali dan sulit untuk dikendalikan. Menurut Subathra, Nimisha, dan Hakeem (2013), kecanduan atau ketergantungan dapat menyebabkan individu melakukan aktivitas tertentu secara berulang-ulang, yang dapat berakibat fatal dan berbahaya. Menurut Wang et al. (2019), orang yang sering menggunakan media sosial sebenarnya kurang bersosialisasi di dunia nyata. Jika seseorang mengakses media sosial selama enam hingga enam jam sehari, mereka dapat dianggap kecanduan (Syamsuedin, Bidjuni & Wowiling, 2015). Selain itu, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa orang yang kecanduan media sosial akan mengalami kesulitan dalam belajar dan bekerja selama masa belajar mereka (Menayes, 2016). Seseorang yang sering menggunakan media sosial sebenarnya tidak terlalu bersosialisasi di dunia nyata. Jika seseorang mengakses media sosial selama enam hingga enam jam sehari, mereka dapat dianggap kecanduan (Syamsuedin, Bidjuni & Wowiling, 2015). Selain itu, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa orang yang kecanduan media sosial akan mengalami kesulitan dalam belajar dan bekerja selama masa belajar mereka (Menayes, 2016).

Kecanduan karena tingginya rasa ingin tahu, kurangnya kontrol diri, dan kurangnya kegiatan aktif dalam kehidupan, media sosial merupakan gangguan psikologis di mana seseorang menghabiskan banyak waktu di media sosial (Lestari & Winingsih, 2020:8). Kecanduan didefinisikan sebagai ketergantungan pada sesuatu yang disenangi, menurut Cooper dan Julian (2000:67). Jika ada kesempatan, orang biasanya akan melakukan apa yang mereka suka. Kecanduan adalah penyakit yang dikaitkan dengan kebiasaan yang sangat kuat. Terlepas dari situasi, orang yang kecanduan tidak bisa mengontrol dirinya untuk melakukan kegiatan tertentu yang mereka sukai. Apabila seseorang yang sudah kecanduan tidak memenuhi hasrat kebiasaannya, mereka akan merasa terhukum.

Instagram, Tiktok, YouTube, Facebook, dan lainnya adalah beberapa situs sosial media yang banyak digunakan para remaja Gen Z. Bagi remaja, media sangat penting., mulai dari mencari informasi atau berita hingga berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari, yang dikenal sebagai cerita. Cerita menggambarkan gaya hidup remaja melalui

seringnya membagikan kegiatan sehari-hari, yang dianggap mengikuti evolusi zaman atau lebih modern dan populer di lingkungannya (Putri et al., 2016).

Dalam hal pembuatan dan penyampaian pesan, media baru memanfaatkan digitisasi, konvergensi, interaksi, dan pengembangan jaringan. Kemampuannya untuk memberikan interaktifitas ini memungkinkan pengguna media baru untuk memilih konten yang mereka konsumsi dan mengendalikan keluaran informasi tersebut dan membuat keputusan yang mereka lakukan. Konsep utama dari pemahaman tentang new media adalah kemampuan untuk memungkinkan interaksi. Berdasarkan Flew, 2002: 11–22. Media baru memungkinkan penggunanya untuk menggunakan banyak ruang, mengembangkan jaringan mereka, dan menampilkan identitas yang tidak sama dengan yang mereka miliki dalam dunia nyata. Akibatnya, munculnya virtual reality, juga dikenal sebagai komunitas identitas virtual virtual, adalah fenomena yang muncul seiring dengan munculnya media baru. Menurut Flew (2002), 25 Media sosial merupakan media online yang dapat dengan mudah digunakan oleh pengguna untuk berkomunikasi, menurut Widada (2018). Menurut konsep lain, media sosial adalah media online yang membantu orang berinteraksi satu sama lain dan menggunakan teknologi berbasis web untuk mengkonversi pesan menjadi percakapan yang interaktif. Sarana sosial, yang juga disebut basis media, menekankan kehadiran pengguna dan kolaborasi (2018). Jadi, media sosial dapat dianggap sebagai media online (perantara) yang membantu pengguna menjalin hubungan sosial. Sukrillah et al. (2017) menyatakan bahwa media sosial adalah kombinasi dari komunikasi tatap muka (berbagi satu per satu) dan media publik.

Ada beberapa keuntungan menggunakan media sosial. Sangat mudah untuk mendapatkan inspirasi, menjadi lebih kreatif dan berhubungan dengan orang lain. Menurut Widada (2018), tidak ada lagi hambatan untuk berkomunikasi, dan kemudian akan lebih mudah untuk menemukan berbagai peluang bisnis. Selain itu, akan lebih mudah untuk mengetahui apa yang terjadi di dunia. Media sosial adalah alat yang tersedia di Internet yang memungkinkan orang berinteraksi dan bekerja sama secara virtual dengan orang lain. Kejadian ini yang membuat banyak orang kecanduan terhadap media sosial sehingga mereka harus terus mencari informasi baru dan secara tidak sadar ingin mengikuti tren Fomo, yang sedang populer di media sosial, karena rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, dan kurangnya aktivitas yang produktif. Jika seseorang menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial, mereka dikatakan menderita kecanduan media sosial. (Lestari & Winingsih, 2020:8). Kecanduan didefinisikan sebagai ketergantungan pada sesuatu yang disenangi, menurut Cooper dan Julian (2000:67). Jika ada kesempatan, orang biasanya akan melakukan apa yang mereka sukai. Kecanduan adalah penyakit yang dikaitkan dengan kebiasaan yang sangat

*Fear of Missing Out* (Fomo) rasa takut kehilangan atau ketinggalan sesuatu adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perasaan cemas atau rasa takut bahwa seseorang akan melewatkan pengalaman atau informasi penting jika tidak terlibat dalam aktivitas atau interaksi tertentu, terutama di dunia digital seperti media sosial. FoMo dapat timbul ketika seseorang melihat orang lain berpartisipasi dalam kegiatan

atau memiliki pengalaman yang menarik di media sosial, dan merasa terdorong untuk ikut serta agar tidak merasa tertinggal atau tidak mendapatkan informasi yang penting.

Fomo pada dasarnya adalah kebutuhan seseorang untuk selalu terlibat dalam aktivitas sosial orang lain. Sehingga dapat muncul sebagai tindakan, perilaku tersebut harus didorong oleh motivasi atau dorongan tertentu. Salah satu teori yang dapat menjelaskan motivasi individu adalah Self Determination Theory (SDT). Kesehatan psikologis didasarkan pada tiga kebutuhan psikologis dasar: kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Ketidakmampuan untuk memenuhi ketiga kebutuhan ini dapat menyebabkan Fomo (Song et al., 2017). Przybilsky dkk. (2013) mengatakan bahwa SDT berpendapat bahwa keberhasilan regulasi diri dan kesejahteraan Psikologis bergantung pada kepuasan seseorang dengan memenuhi tiga kebutuhan psikologis: kemampuan, autonomi, dan keterhubungan.

Przybilski (2013) menyatakan bahwa fomo adalah sindrom kecemasan sosial yang ditandai dengan keinginan untuk berlanjut terlibat dengan aktivitas orang lain. Sindrom ini telah berkembang karena kemajuan teknologi dan internet. Orang yang mengalami gangguan kecemasan sosial ini takut dihakimi oleh orang lain. Akibatnya, mereka mengalami depresi, penghinaan, dan perasaan rendah diri.

Menurut Menurut Przybyski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013), individu yang mengalami Fomo di media sosial menunjukkan kurangnya kepuasan hidup dalam kehidupan nyata, kebutuhan, dan mood. Keterikatan dengan media sosial tertentu sampai menyebabkan Fomo menjadi sangat berbahaya karena orang dapat bertindak irasional untuk mengatasi Fomo, seperti memantau media sosial secara obsesif saat mengemudi kendaraan. Individu seperti ini merasa sulit untuk meninggalkan smartphone dan media sosial. Selain itu, jika mereka tidak mengetahui berita terbaru atau jika teman mereka bertanya mengapa mereka tidak tahu, mereka merasa gelisah. Fomo dapat menyebabkan kesepian, identitas diri, gambaran diri yang buruk, perasaan inadekuat, perasaan terpinggirkan, dan iri hati bagi remaja.

Ada beberapa bukti perilaku fomo. Perasaan Fomo ini dapat terjadi pada orang dari semua usia dan jenis kelamin berkat kemajuan teknologi saat ini, menurut VeryWellMind. Karena mereka selalu mengaitkan hidup mereka dengan orang lain, mereka yang menderita Fom memiliki tingkat kebahagiaan hidup yang lebih rendah. Menurut Asri Wulandari (2020) dan Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., dan Sofia (2019), indikasi perasaan Fomo adalah:Selalu memeriksa gadget, keseringan memegang gadget akan mempengaruhi pola pikir seseorang yang menyebabkan mereka tidak mau ketinggalan berita

1. Lebih mengutamakan media sosial daripada kehidupan nyata, yang mengakibatkan keinginan untuk diakui secara virtual
2. Kepo terhadap aktivitas dan kehidupan orang lain
3. Menghabiskan banyak uang untuk berbelanja online dan terus menerus mengikuti apa yang orang lain lakukan

Dampak negatif yang disebabkan oleh perilaku fomo Fomo adalah sindrom yang dapat memengaruhi kehidupan sosial dan keuangan seseorang. Dampak negatif Fomo dari segi keuangan adalah sebagai berikut:

1. Menghabiskan uang untuk hal-hal yang tidak perlu (konsumtif),
2. Mengambil tindakan untuk mengajukan hutang, dan

3. Merasa takut akan perubahan informasi  
Fomo sendiri kebanyakan dari kalangan generasi milenial mereka sering mengikuti trend yang sedang viral dan kebanyakan dari mereka sudah kecanduan media sosial.

Generasi milenial, atau Generasi Y, terdiri dari seseorang yang lahir antara tahun 1977 dan 1998. Pada tahun 2022, Generasi milenial berusia antara 24 dan 45 tahun. Banyak peristiwa telah terjadi pada generasi ini, mulai dari masa sebelum perkembangan IPTEK hingga awal kemajuan teknologi hingga saat ini. Meskipun ada banyak peristiwa yang telah terjadi pada generasi ini, generasi ini telah berhubungan dengan teknologi sejak kecil. Generasi ini juga sangat menyukai bermain game online. Selain itu, mereka banyak orang menggunakan teknologi untuk berkomunikasi secara instan seperti email, Short Message Service (SMS), instant messaging, dan platform media sosial lainnya seperti Facebook dan Twitter. Bambang Suryadi (2015) menyatakan bahwa Generasi Y Generasi ini menyukai lingkungan kerja karena mereka "benar-benar menggunakan kreativitas mereka untuk menciptakan sesuatu yang baru". yang tenang di mana mereka dapat melakukan banyak hal sekaligus. Dua contohnya adalah cepat beradaptasi dengan teknologi dan mempertahankan gaya. Sangat di sayangkan bahwa generasi ini cepat bosan dan berhenti berkomitmen pada pekerjaan mereka.

Selain itu, ia mendorong perilaku generasi sebelumnya sehingga generasi berikutnya dapat digambarkan sebagai hasil interaksi antara pengetahuan, perspektif, dan tindakan manusia terhadap lingkungannya. Perilaku adalah istilah yang mengacu pada berbagai macam rangsangan, reaksi, atau tindakan seseorang terhadap diri mereka sendiri. Perilaku ini mencakup interaksi individu dengan lingkungan mereka, mulai dari yang tampak sampai yang tidak kelihatan (Oktaviana: 2015). Dengan cara ini fungsi sosialnya saling berkaitan dan berjalan. Fungsi sosial generasi Milenial memiliki perilaku dan lingkungan yang kuat. Untuk memainkan peran sosial, memenuhi kebutuhan dasar, dan menghadapi tekanan dan shock, generasi milenial berfungsi sebagai sistem sosial dan jaringan sosial. kemampuan kaum milenial.

Generasi Z dibentuk oleh teknologi dan kemudahan mendapatkan informasi sejak dini (Firamadhina & Krisnani, 2021). Ini menunjukkan bahwa sebagai platform media sosial, media sosial dapat membantu generasi Z bersosialisasi secara digital dan meningkatkan keterampilan mereka. Banyak platform media sosial yang sering digunakan oleh Generasi Z menggunakan platform seperti Facebook, Instagram, Tiktok, dan YouTube, antara lain. Media sosial sangat penting bagi remaja, mulai dari mencari informasi tentang kegiatan sehari-hari, yang dikenal sebagai cerita. Cerita menggambarkan gaya hidup remaja melalui berbagai kegiatan sehari-harinya dengan orang lain, yang dianggap mengikuti perkembangan zaman atau lebih modern dan populer di lingkungannya (Putri et al., 2016).

Remaja generasi Z juga melakukan aktivitas digital lainnya di media sosial, seperti membuat konten dan membagikan gambar atau video kepada pengikut mereka. Melakukan aktivitas ini membuat remaja generasi Z yang aktif bersosialisasi di sosial media dan menjadi seorang influencer bagi para pengikut mereka dan berpotensi mendapatkan penghasilan. Rasa identitas Gen Z meningkat sebagai hasil dari interaksi

mereka di media sosial Tiktok dengan orang lain (Firamadhina & Krisnani, 2021). Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa intensitas media sosial dapat memengaruhi perilaku konsumtif remaja, terutama di Instagram (Khrishananto & Adriansyah, 2021). Media sosial, terutama Instagram, dapat memenuhi kebutuhan kognitif, afektif, integrasi sosial, dan bahkan berkhayal (Prihatiningsih, 2017).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kualitatif menggunakan deskripsi dan sering menggunakan analisis. Proses dan perspektif subjek dalam penelitian kualitatif lebih difokuskan daripada penelitian kuantitatif. Dalam penelitian kualitatif, landasan teori digunakan oleh peneliti sebagai pedoman untuk membuat proses penelitian lebih fokus dan lebih sesuai dengan keadaan di lapangan. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada kedalaman data yang dikumpulkan daripada menjelaskan suatu fenomena. Penelitian kualitatif memiliki kualitas yang lebih tinggi seiring dengan kedalaman dan detail yang dikumpulkan.

Jenis penelitian ini menggunakan studi literatur ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dan tujuan dari penelitian ini untuk menggambarkan temuan peneliti tentang beberapa sumber artikel jurnal yang ditemukan penulis. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013), metode penelitian kualitatif dengan desain analisis deskripsi digunakan secara menyeluruh, melakukan analisis refleksi terhadap berbagai jurnal yang ditemukan, dan membuat laporan penelitian. Seperti yang ditunjukkan dalam penelitian literatur ini, semua pengetahuan akan terus berkembang seiring dengan perkembangan waktu dan perubahan zaman. Untuk proyek penelitian, penelitian literatur dilakukan.

Dalam kasus ini, kajian literatur bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penulis tentang subjek penelitian, membantu mereka dalam pembuatan masalah penelitian, dan membantu mereka dalam menentukan teori, metode, dan hasil penelitian yang tepat untuk diterapkan dalam penelitian mereka. Saputra (2017) mengatakan bahwa penelitian studi literatur adalah proses mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau masalah. Referensi teori yang ditemukan selama penelitian ini digunakan sebagai fondasi dasar dan alat utama untuk praktik penelitian di dalam lapangan.

Artikel ilmiah dari jurnal nasional adalah sumber data atau subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, pendekatan penelitian kualitatif yang digunakan dalam studi literatur ini tidak hanya membantu kita memahami lebih baik bagaimana pengaruh media sosial terhadap perilaku dan kebiasaan generasi milenial, tetapi juga menawarkan pemahaman tentang pentingnya penggunaan media sosial dengan benar bagi generasi milenial.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penggunaan media sosial telah dipengaruhi oleh kemajuan teknologi media yang terus-menerus, di Indonesia maupun di seluruh dunia. Terutama di Indonesia, penggunaan media sosial melalui perangkat seluler telah meningkat pesat. Menurut beberapa sumber, Indonesia memiliki jumlah pengguna platform digital atau internet

terbesar di dunia, hanya di belakang China dan India. Kehidupan sekarang bergantung pada media sosial.berbagai kelompok masyarakat di Indonesia, seperti masyarakat umum, peneliti, siswa, dan mahasiswa Junawan & Laugu (2020).

Kehidupan sehari-hari telah sangat diubah oleh teknologi, terutama pada era digital, yang di mana penggunaan smartphone atau ponsel pintar bersama dengan berbagai platform berbasis internet telah menjadi komponen yang penting dalam interaksi sosial individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dua penggerak utama aktivitas online miliaran orang di seluruh dunia adalah media dan komunikasi. Dengan teknologi dan media sosial saat ini, setiap orang dapat melihat aktivitas terbaru kehidupan orang lain secara langsung. Ini memungkinkan pelanggan untuk selalu mengetahui apa yang mereka lewatkan. (Tandon et al., 2021). Dimana generasi muda yang selalu terhubung dan berbagi informasi di sosial media dengan teman-teman mereka, hampir tidak mungkin untuk tidak mengetahui apa yang dikatakan dan dilakukan orang lain.

Media sosial tampaknya memiliki pengaruh yang besar dan luas terhadap tidak hanya aktivitas yang dilakukan di internet, tetapi juga perilaku dan kehidupan secara umum yang dilakukan di luar internet. Media sosial adalah tempat untuk informasi, komunikasi, hiburan, atau pelarian, dan ekspresi diri. Mereka telah membuat komunikasi lebih mudah, dan kebebasan berekspresi lebih besar. menurut survei pengguna internet global yang dilakukan pada Februari 2019 (Statista, 2021). Sebaliknya, responden juga berpendapat bahwa sosial media telah meningkatkan polarisasi politik, memperburuk privasi , dan, yang paling penting, meningkatkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Masalah penggunaan media sosial terkait dengan hal ini.

Rasa takut kehilangan, atau Fomo, adalah gangguan mental di mana seseorang khawatir mereka akan kehilangan momen penting orang lain jika mereka tidak terlibat. Kondisi ini dicirikan oleh motivasi untuk terus terhubung dengan pengalaman orang lain di dunia virtual (Przybylski dkk., 2013). Perasaan cemas saat tertinggal atau melihat kegiatan keluarga yang lebih menyenangkan dari yang dialami dikenal sebagai fomo Menurut Sianipar dan Kaloeti (2019) Ini dapat terjadi ketika seseorang tidak dapat membuka atau menggunakan media sosial, sehingga mereka tidak dapat memperoleh informasi terbaru atau melihat aktivitas temannya di media sosial (Putri dkk., 2019).

Kegagalan seseorang untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasar termasuk ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan otonomi (otonomi), kompetensi (kompetensi), dan berhubungan (keterkaitan). Dengan kebutuhan otonomi (otonomi) menggambarkan tindakan yang dilakukan seseorang secara mandiri tanpa memiliki kontrol atas orang lain, yang menunjukkan bahwa perilaku tersebut berasal dari individu, dan kebutuhan kompetensi (kompetensi) mengacu pada keyakinan seseorang dalam bertindak atau berperilaku dengan baik. Namun, kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain adalah kebutuhan lain. Kecemasan akan muncul yang mendorong orang untuk berinteraksi dengan media sosial untuk mengumpulkan informasi tentang aktivitas orang lain jika ketiga persyaratan ini tidak dipenuhi (Przybylski et al., 2013).

Studi sebelumnya ada banyak penelitian tentang bagaimana fomo dapat memengaruhi tindakan pelanggan. Salah satunya, Fear of Missing Out: Antecedents and Influence on Purchase Likelihood pada tahun 2020 adalah penelitian yang ditulis oleh



Megan C. Good dan Michael R. Hyman menemukan korelasi yang kuat dan positif antara fomo dan kecenderungan belanja. Pada temuan penelitian ini didukung oleh fakta bahwa konsumen akan menanggapi konteks positif yang ditimbulkan oleh fomo. Pemasar dan pengiklan juga dapat menggunakan berbagai strategi untuk pendekatan untuk mendorong rekan dan keluarga pelanggan. Fomo dianggap dapat mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas.

Dalam hal ini, penelitian Osemeahon & Agoyi (2020) menyelidiki bagaimana penggunaan smartphone dan ketakutan akan ketinggalan (FOMO) memengaruhi keterlibatan konsumen di komunitas merek media sosial dan bagaimana keduanya memengaruhi loyalitas pelanggan. Penelitian ini juga menemukan bahwa fomo dan penggunaan ponsel mengubah keterlibatan pelanggan, yang pada gilirannya mengubah kesetiaan pelanggan terhadap komunitas media sosial merek. Karena berhubungan dengan sosial media dan dampak negatif terhadap kesehatan, fobia, atau takut kehilangan, telah mendapatkan perhatian luas. Fomo telah dikaitkan dengan peningkatan risiko psikopatologi, peningkatan risiko "perilaku teknologi adiktif", stres, penurunan kesehatan mental, kecemasan sosial, kepekaan terhadap penolakan, dan efek keterlibatan negatif dalam kehidupan. mengakses jejaring sosial melalui ponsel dan menginduksi perilaku yang berkaitan dengan ponsel (Angesti & Oriza, 2018). Fomo dapat dipahami sebagai ketidakmampuan untuk mengontrol diri sendiri dan kurangnya kepuasan dengan kebutuhan mental (Angesti & Oriza, 2018). Hasil Studi Samarinda juga menunjukkan bahwa remaja muda di kota itu takut kehilangan saat penting karena tidak memenuhi kebutuhan psikologis mereka akan kedekatan dan diri sendiri. Orang yang tidak memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain mungkin mengalami ketidaknyamanan atau ketidakmampuan untuk memenuhi keinginan dirinya sendiri (Akbar et al., 2019).

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sosial media sangat memengaruhi perilaku Fear of Missing Out pada generasi milenial. Temuan ini mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkorelasi dengan tingkat Fomo yang lebih tinggi, serta menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti frekuensi penggunaan, jenis platform, dan tujuan penggunaan media sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan Fomo. Fomo dapat memicu perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang dan kesejahteraan emosional individu. Kesimpulan ini menyoroti perlunya pendekatan yang lebih bijak dalam penggunaan media sosial dan perlunya peningkatan kesadaran tentang dampak negatif Fomo.

Oleh karena itu, penting bagi individu, keluarga, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk bekerja sama dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola penggunaan media sosial. Dengan langkah-langkah seperti mengatur batasan waktu penggunaan, mempromosikan kesejahteraan mental, dan meningkatkan interaksi sosial offline, generasi milenial dapat mengurangi dampak negatif FoMO dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan sesuatu (Fomo) dapat menyebabkan remaja menjadi lebih kecanduan media sosial. Akibatnya, remaja harus dapat mengontrol penggunaan platform media sosial. Mereka atau ketergantungan pada media sosial. Selain itu, karena peningkatan penggunaan teknologi, masyarakat umum harus menjadi sadar akan dampak kecanduan media sosial. Ini karena, meskipun tingkat pengawasan orang tua tidak mempengaruhi seberapa sering remaja menggunakan media sosial. Memanfaatkan media sosial untuk memenuhi kebutuhan akademik, berinteraksi dengan teman-teman secara langsung, dan mengalihkan perhatian dari kehidupan nyata ke dunia maya adalah dua contoh manfaatnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada semua orang yang telah memberikan bantuan dalam proses penulisan ini. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada para peneliti dan penulis yang telah memberikan literatur yang kaya dan beragam yang menjadi landasan kuat untuk penulisan ini. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada guru dan mentor yang telah memberikan instruksi dan pengetahuan yang tak ternilai yang sangat membantu dalam memahami dan membuat analisis mengenai Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial. Selama proses penulisan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman dan rekan sejawat yang telah memberikan dukungan dan dukungan mereka. Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih saya secara khusus kepada keluarga saya, yang selalu memberi saya dukungan dan pemahaman, dan Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada setiap orang yang telah membantu saya, baik secara langsung maupun tidak langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272-284.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Ainiyah, N. (2018). Remaja millennial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221-236.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- Clairine, A., Lestari, E. I. D., & Wiyono, E. N. (2023). Pengaruh Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Perilaku Mahasiswa Sebagai Pengguna Media Sosial Di Wilayah Universitas Jember. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 1(4), 127-139.

- Christy, C. C. (2022). FoMo di media sosial dan e-WoM: pertimbangan berbelanja daring pada marketplace. *Jurnal Studi Komunikasi*, 6(1), 331-357.
- 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.
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis intensitas penggunaan media sosial dan social environment terhadap perilaku FoMo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11-20.
- Deborah, I., Oesman, Y. M., & Yudha, R. T. B. (2022). Social media and impulse buying behavior: The role of hedonic shopping motivation and shopping orientation. *Jurnal Manajemen Maranatha*, 22(1), 65-82.
- Monanda, R. (2017). merupakan sebuah media baru yang saat ini sangat diminati oleh masyarakat Indonesia. *Media sosial. Jom Fisip*, 4(2), 4.
- Komariah, K., Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9), 3463-3471.
- Siregar, H. (2022). Analisis Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Sosialisasi Pancasila. *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, 1, 71-82.
- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2018). Komunikasi dan media sosial. *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69.
- Sachiyati, M. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Purwanto, A. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) di Kalangan Siswa Sma Negeri 1 Wajo. *Precise Journal of Economic*, 3(1), 105-111.
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1).
- Taufik & Amir. (2023). Kontribusi Ayah Dalam Pembimbingan Terhadap Perilaku Moral Anak. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/438>
- Utami, F. P. (2022). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2).
- Watie, E. D. S. (2016). Komunikasi dan media sosial (communications and social media). *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69-74.