



journal homepage: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index>

## Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)

**Taswiyah**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

e-mail: <sup>1</sup>\*taswiyanah@untirta.ac.id

### ARTICLE INFO

**Keywords:** *FoMO, Joy Of Missing Out, Social Global, Subjective Weel-Being*

**Received 02 June 2022;**  
**Received in revised form**  
**08 June 2022;**  
**Accepted 9 June 2022**

### A B S T R A K

Fase masyarakat industri 4.0 dan 5.0 mengandung persaingan yang semakin ketat. Era society digital, supra informasi cepat mendorong terjadinya pola pikir dan tindakan agar memiliki keunggulan kompetitif. FoMO berupa ketakutan perasaan "tertinggal" beraktivitas tertentu, perasaan cemas dan takut melewatkan hal baru. Rasa takut berkaitan pandangan orang lain lebih bahagia, menarik, sukses karena memiliki kehidupan/profesi yang lebih baik. Objek kajian mengantisipasi gejala FoMO terhadap dampak social global melalui subjective well-being dan JoMo. Tujuan untuk mengetahui: 1) dampak terburuk dari FoMO, 2) cara menyembuhkan FoMO, 3) apakah SWB dan JoMO dapat mengantisipasi gejala FoMO?. Menggunakan metode kualitatif pendekatan deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi yang ada, upaya mendeskripsikan, mencatat, menganalisis dan menginterpretasikan kondisi yang ada. Hasil penelitian: mengetahui gejala dan dampak negatif FoMO di antaranya pada finansial; Mengetahui akibat terburuk dari FoMO diantaranya; Overload informasi, kesehatan mental terganggu, merasa kewalahan, takut, benci pada diri sendiri. Saran yang diberikan dalam mengantisipasi munculnya gejala FoMO melalui SWB dan JoMO fokus pada kelebihan diri sendiri, membatasi pemakaian social media, membangun koneksi, dan mengubah Persepsi.

## 1. Pendahuluan

Perubahan adalah sesuatu yang niscaya, Kadang-kadang berjalan cepat, terkadang lambat, yang pasti ia tidak pernah berhenti. Saat ini kita berada dalam fase masyarakat industri 4.0 dan 5.0 yang sarat dengan muatan perubahan serba cepat, sekaligus mengandung persaingan yang semakin ketat. Kondisi ini menuntut kita agar memiliki keunggulan kompetitif. Tuntutan tersebut didorong oleh kemajuan teknologi dan informasi yang menyebabkan meningkatnya kebutuhan dan keinginan (Alia, T., & Irwansyah, 2018)(Hiyanti, H., Nugroho, L., Sukmadilaga, C., & Fitrijanti, 2020). Era baru yang merupakan karakteristik *industry 4.0 society 5.0* (Sasikirana, V., & Herlambang, 2020) ini dan *covid 19* menimbulkan perubahan disruptif dan fenomenal dalam kehidupan manusia. Ia melahirkan situasi *VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity)* (Simatupang, 2020)(Poernomo, 2020)(Mulyadi, M., & Prakoso, 2021), (Marlina, 2017) (Marlina, 2017) dan mendorong transformasi digital di berbagai sektor dan kehidupan manusia, lahirnya generasi digital, ketidakpastian masa depan dan tuntutan relevansi. Dengan berkembangnya teknologi jutaan informasi didapat dengan mudah melalui internet. Salah satu contoh aplikasi Instagram aplikasi ini populer dan banyak digunakan di seluruh dunia, di instagram ini terdapat fitur untuk mengupdate video/foto sesuai dengan aktivitas orang lain. Perhatian ini dapat memicu perasaan cemas/rasa takut dan mengimbangi hidup satu dengan yang lainnya agar nampak nyaman, lebih sukses dan lebih bahagia.

FoMO adalah perasaan takut akan "tertinggal" kurang partisipasinya dalam aktivitas tertentu/perasaan cemas dan takut melewatkan hal-hal baru seperti berita dan trend. Rasa takut ini berkaitan dengan pandangan bahwa orang lain lebih bahagia, lebih menarik, lebih sukses karena memiliki kehidupan dan profesi yang lebih baik. Perasaan FoMO bisa menimpa pada orang-orang dari semua jenis kelamin dan usia. Orang yang mengalami FoMO kurang puas dengan hidup mereka karena mereka terus-menerus membandingkan hidup mereka dengan orang lain. Pertanyaannya kemudian, apakah kita termasuk yang mengalami sensasi FoMO? Berikut ini diantara gejala FoMO: a) selalu mengecek gadget (ketika terbangun dari tidur, maupun sebelum tidur) seakan kehilangan berita. b) tidak memiliki empati terhadap lingkungan sosial (kehidupan nyatanya) lebih mengutamakan medsos yang berakibat keinginan pengakuan orang lain. c) selalu ingin tahu kehidupan orang lain. d) rasa keingintahuan isu-isu terbaru. e) berperilaku boros dalam hal keuangan agar tidak kehilangan situasi. f) selalu berkata "ya" meskipun tidak menginginkannya (Aisafitri, L., & Yusriyah, 2021)(Sari, A. P., Ilyas, A., &

Ifdil, 2017),(Mustika, D., Ridhani, A. R., & Farial, 2020) (Auliannisa, S., & Hatta, 2020). Hal serupa terjadi ketika rasa tidak ingin ketinggalan informasi dan menerima bujukan hal-hal yang kurang menarik.

FoMO tidak terkontrol menyebabkan; depresi, kelelahan, stres, bahkan dapat mengakibatkan insomnia. Hal ini berakibat ketidaknyamanan hidup; mereka merasa bahwa apa yang telah mereka lakukan dan apa yang mereka miliki sama sekali tidak cukup.

### 1. Perubahan Sosial Terhadap Revolusi Industri 4.0 dan 5.0

Tantangan yang akan dihadapi masyarakat akibat revolusi industri 4.0 dan 5.0 adalah perubahan lingkungan sosial. yang mengakibatkan perubahan sistem-sistem sosial di masyarakat (nilai, sikap, pola perilaku masyarakat) yang dapat mengubah struktur sosial masyarakat di suatu daerah. Perubahan sosial dibagi menjadi 2 jenis, yaitu revolusi dan evolusi. Revolusi adalah terjadinya perubahan sosial dalam waktu yang singkat. Sedangkan evolusi adalah terjadinya perubahan sosial dalam jangka waktu yang lama. Hal-hal mendasar dalam kehidupan masyarakat seperti sistem ekonomi, perubahan pemerintahan, dll terkait dengan revolusi. Sedangkan evolusi berkaitan dengan keinginan masyarakat untuk secara aktif membuat program terkait perubahan tersebut dalam waktu yang singkat guna mencapai tujuan yang jelas.

Klaus Schwab mengembangkan istilah revolusi industri 4.0 yang bertujuan untuk menggambarkan perubahan industri manufaktur yang terjadi (Supriagi, N., Hidayat, T. M., & Ahmad, 2020). Menurut (Tasrif, 2020), interaksi antar manusia lintas negara & budaya mengakibatkan perubahan struktur sosial, ekonomi, dan budaya. Perubahan sistem sosial dan perilaku masyarakat sebagai akibat dari globalisasi. Juga perubahan sosial akibat revolusi industri. Munculnya platform pembelajaran online (Taswiyah, A. I., & Imron, 2021) untuk memudahkan dalam mengakses, dalam bidang pendidikan. Perubahan pola belajar dari anak-anak menjadi dewasa sebagai akibat dari inovasi ini jika digunakan secara bijak. Pelayanan bagi masyarakat dan sistem pemerintahan dapat dipengaruhi oleh revolusi industri 4.0. Hadirnya e-government dengan konsep *smart city* dan birokrasi merupakan inovasi dalam mengelola pemerintahan secara lebih baik. Inovasi-inovasi ini juga membuat peluang bagi pemerintah agar dapat meningkatkan pelayanan masyarakat. Interaksi antara pemerintah dengan masyarakat juga dapat berubah akibat inovasi ini. Masyarakat diberikan kemudahan dalam menyampaikan aspirasi, kritik, serta saran dengan memanfaatkan teknologi informasi. Dengan teknologi

informasi, pemerintah juga dapat secara transparan menyampaikan rencana pembangunan kepada masyarakat.

Di Indonesia, perkembangan e-commerce belum cukup aktif dengan perubahan-perubahan yang sangat cepat. Dampak dari berubahnya pola belanja masyarakat di Indonesia akibat meningkatnya jumlah pemakai internet. Terdapat banyak situs belanja online (Taswiyah, A. I., & Imron, 2021) yang lebih banyak menawarkan pilihan barang dengan fitur-fitur serta strategi promosi yang menarik minat para konsumen. Banyak dari kelompok di masyarakat yang mendapat peluang dari e-commerce buat berkompetisi dalam menjual dan membeli secara online (Imron, A., Taswiyah, 2022) . Namun, revolusi ini memberi dampak negatif kepada toko-toko offline yang terpaksa gulung tikar akibat perubahan drastis ini. Perubahan pola pengeluaran masyarakat memberi dampak pada gaya hidup masyarakat akibat teknologi dan informasi. Penyebab turunnya minat belanja offline akibat dari pergeseran belanja publik. Di masa lalu, orang menghabiskan banyak waktu untuk berbelanja barang, tetapi sekarang mereka berbelanja untuk pengalaman. Industri pariwisata merupakan salah satu industri yang terkena dampak perkembangan media sosial. Orang-orang memilih untuk menggunakan uang mereka untuk bepergian.

## **2. Literatur Review**

### **1. Fear of missing out (FoMO)**

Mungkin kita masih asing dengan kata FoMO. FoMO adalah singkatan dari Fear of Missing Out, yang berarti seseorang takut ketinggalan dengan segala sesuatunya. Istilah ini diutarakan oleh Dr. Andrew K. Przybylski pertama kali pada tahun 2013 (Aulyah, I., & Isrofin, 2020)(Asri Wulandari, 2020). Hal ini mengakibatkan rasa selalu gelisah dan curiga. FoMO adalah perasaan yang berakibat pada kehidupan sehari-hari, termasuk masalah finansial. Ringkasnya, FoMO atau Fear Of Missing Out ialah timbul cemas terhadap perasaan "tertinggal" sebab kurangnya update informasi. Kecemasan dan rasa takut muncul dari diri individu karena ketiadaan informasi baru, seperti berita, trending, dan beberapa hal lainnya. Kecemasan akan kehilangan dapat memicu perasaan dan persepsi kepada orang lain sedang bersenang-senang, melalui aktivitas yang lebih baik, atau menghadapi hal-hal yang lebih baik, penyebab FoMO diantaranya adalah pemakaian Medsos khususnya usia 13 sd 39 tahun (Rautela, S. and Sharma, 2022) .

Ada pun definisi Fear of Missing Out (FoMO) berdasarkan referensi :

1. Berdasarkan kamus Oxford, Fear of Missing Out (FoMO) ialah rasa cemas tentang kejadian unik pada di tempat lain tang terjadi, di mana rasa cemas dibangun oleh berita tercatat di Medsos seseorang.
2. Berdasarkan (Alt, D., & Boniel-Nissim, 2018) mengatakan FoMO ialah fenomena dimana seseorang merasakan kecemasan pada orang lain, mempunyai pengalaman rasa senang meskipun tidak ikut serta terlibat langsung, dan seakan mengakibatkan individu berupaya agar harus bergabung atas dilakukannya aktivitas orang lain melalui media sosial.
3. Berdasarkan (Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, 2013), FoMO merupakan kecemasan yang dirasakan seseorang ketika yang lain merasakan pengalaman berharga. FoMO ditandai oleh harapan agar tetap berinteraksi dengan apa yang dijalani orang lain.
4. Menurut JWT Intelligence, FoMO ialah ketakutan yang terjadi pada individu jika individu lain menyertai kejadian yang dirasa menyenangkan.

Perkembangan teknologi saat ini mempermudah kita untuk memperoleh banyak informasi di luar sana, seperti dikutip VeryWellMind, perasaan FoMO ini bisa menimpa semua jenis kelamin dan usia. Individu yang mengidap FoMO mempunyai tingkat kebahagiaan hidup lebih rendah sebab selalu mempersamakan hidupnya dengan pihak lain. Berikut ini (Asri Wulandari, 2020) (Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, 2019) yang termasuk mengalami perasaan FoMO dapat diketahui indikasi yang bisa muncul:

1. Selalu memeriksa gadget. kerutinan memegang ponsel sepertinya tidak dapat dihilangkan. Seseorang yang menderita FoMO akan terus menerus memeriksa ponselnya saat terbangun tidur dapat juga sebelum tidur seolah tidak mau tertinggal berita.
  2. Lebih mengutamakan medsos ketimbang kehidupan sebenarnya akibatnya memicu keinginan untuk diakui oleh orang lain di dunia virtual.
  3. Terus-menerus ingin mengetahui tentang aktivitas orang lain.
  4. Menghabiskan lebih dari yang Anda mampu dan berbelanja barang-barang yang tidak terlalu penting dengan alhal ini juga menunjukkan rasa ibi agar tidak ketinggalan zaman.
2. **Subjective well-being (SWB)**

Subjective well-being adalah kondisi psikologis positif yang khas dengan tingginya tingkat kepuasan hidup (Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, 2019), tingginya tingkat afeksi positif, serta rendahnya tingkat afeksi negatif (Priyanto, 2014), (Angner, 2010)

### 3. Joy of missing out

Joy of missing out (JoMO) adalah respon puas dan bahagia; seseorang bisa menghargai hidup diri sendiri tanpa membanding-bandingkan dengan hidup orang lain. memiliki kecerdasan emosional yang baik, tidak khawatir dengan semua informasi yang tidak penting di media sosial, faktanya dapat bahagia. Sikap seperti ini menggambarkan karakter seseorang yang positif, ia menemukan kedamaian, kebahagiaan tanpa tekanan media sosial.

Dalam tulisannya (Phelan, 2018) dalam artikelnya di Majalah The New York Times menuliskan bahwa gaya hidup JoMo adalah gaya hidup seimbang. Mampu memanfaatkan media social secara positif dan bijaksana.

### 3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengamati, mencatat, menganalisis dan menginterpretasikan kondisi-kondisi dan gejala sosial yang terjadi atau yang ada dimasyarakat

### 4. Hasil

#### 1. Aspek Pemicu Fear of Missing Out

Menurut Przybylski (Przybylski, A. K., & Weinstein, 2013) (Linares, C., & Sellier, 2021), sindrom FoMO mempunyai beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

1. Self, Dalam hal ini Kebutuhan psikologis berhubungan dengan kompetensi dan otonomi. Kompetensi adalah kepercayaan individu dalam melaksanakan tindakan secara efektif dan efisien, sedangkan otonomi berarti keterampilan individu untuk membuat keputusan. Kebutuhan psikologis atas diri sendiri tidak terwujud, maka individu condong menuangkan keinginannya melalui akses internet dengan memperoleh berbagai macam informasi dan interaksi satu sama lainnya.
2. Relatedness. Ini adalah keperluan seseorang untuk selalu berinteraksi, terkait, dalam komuniras anatar individu lain. Keterkaitan kebutuhan yang tidak terealisasi oleh seseorang selalu merasa cemas dan berusaha serba ingin tahu kegiatan dan interaksi yang dilakukan secara langsung maupun melalui internet.

Sementara itu menurut JWT Intellegence (Sianipar, N. A., & Kaloeti, 2019)(ibowo, D. S., & Nurwindasari, 2019) aspek-aspek FoMO (Santika, 2015)(Marlina, 2017) ialah sebagai berikut:

1. Comparison with friends, ialah timbulnya kesan negatif diakibatkan selalu membandingkan dengan teman dan individu lainnya.
2. Being left out, yakni timbulnya perasaan negatif akibat kurang berpartisipasi dalam suatu aktivitas atau percakapan.
3. Missed experience, munculnya perasaan negatif karena tidak bisa terlibat dalam suatu aktivitas.
4. Compulsion, yaitu perilaku yang selalu mengecek secara berulang-ulang aktivitas yang dijalani oleh pihak lain yang bermaksud menghindari perasaan ketertinggalan dari kabar terbaru.

## 2. Dampak Negatif Akibat dan pengaruh Fear of Missing Out

FoMO merupakan sindrom yang dapat berpengaruh negatif tidak cuma pada kehidupan sosial namun juga finansial. Dari segi finansial, (NINGTYAS, R. F. A., & Wiyono, 2020) dampak negatif FoMO adalah sebagai berikut:

### 1. Menghabiskan uang untuk hal-hal yang tidak perlu (konsumtif)

FoMO merupakan sesuatu yang dapat mengakibatkan perasaan kecemasan dan kekhawatiran, dapat memicu anda ingin mengikuti orang-orang di sekeliling Anda. Rasa takut tertinggal ini bisa memeras dompet Anda dalam kehidupan sehari-hari.

### 2. Tindakan mengajukan hutang

FoMO yakni fase kondisi seseorang tanpa ragu melakukan segala cara untuk menghapus kecemasan dan ketakutan akan kehilangan sesuatu. Kadang seseorang rela untuk mengajukan utang hanya untuk mencukupi keinginannya, meski bunganya tinggi.

### 3. Sulit untuk menabung

Tidak hanya itu, dampak negatif dari FoMO adalah seseorang berpendapat bahwa membeli barang-barang yang sedang populer saat ini adalah suatu keharusan. Hal ini karena dengan membeli barang-barang, seseorang bertindak untuk mendapatkan pengakuan orang lain di media sosial. Tindakan ini membuat mereka sulit memisahkan pembagian uangnya untuk ditabung.

Berikut merupakan sebagian akibat terburuk dari FoMO (Bella, S., Raudhoh, S., & Annisa, 2021);

1. Overload informasi, Banyaknya data yang datang berisiko tidak tahu lagi mana data yang benar mana yang hoax. Tidak hanya itu, data yang berlebihan akan membuat otak merasa letih dan overload.
2. Kesehatan mental terganggu, FoMO mempunyai dampak pada kesehatan mental semacam mood yang tidak normal, kesepian, merasa rendah diri, mengalami

kecemasan, dan juga tekanan mental.

3. Merasa terkendala, Banyaknya data (berita) yang diterima bisa membuat terkendala, letih baik secara raga maupun mental.
4. Takut, menjadi takut jika tidak mengenali perkembangan informasi meskipun tidak berhubungan langsung dengan hidupnya.
5. Benci pada diri sendiri, terbiasa memandangi kehidupan orang lain dengan standar sosial yang ada, ketika tidak dapat memenuhi standar tersebut merasa rendah diri dan tidak berarti. Perasaan ini bisa tumbuh menjadi rasa benci terhadap diri sendiri dan depresi.

Selain hal tersebut Przybylski, dkk( 2013) membagikan sebagian karakteristik spesial tentang akibat FoMO

1. Mengharuskan diri untuk mengecek media sosial. Seseorang yang FoMO mempunyai rutinitas untuk memandangi media sosial orang lain. Senantiasa up to date yang diperbincangkan, apa yang dilakukan, serta apa yang dipublikasikan di media sosial oleh user yang lain.
2. Memforsir diri berpartisipasi dalam seluruh aktivitas untuk menaikkan harga dirinya lewat bermacam posting terpaut dengan aktivitas yang diikutinya. Penderita FoMO melaksanakannya guna menemukan pujian serta eksistensi diri yang melampaui batas. Terdapat kebutuhan untuk menuliskan seluruh perihal yang diiringi serta dihadiri pada status Facebook, Path, Twitter, WhatsApp ataupun Instagram miliknya.
3. Membuat " panggung pertunjukan" sendiri. Panggung itu dapat di front- stage ( online) dapat pula di back-stage(offline) merepresentasikan dirinya dalam kehidupan tiap hari. Penderita FoMO menampilkan jika media sosial merupakan panggung pertunjukan, menurutnya guna membagikan kesan yang berbeda serta unik dibanding dengan user yang lain. Oleh sebab itu, seluruh status Facebook, cuitan di Twitter, gambar di Path serta Instagram, apalagi informasi diri di LinkedIn juga berjejer dengan prestasi serta capaian dirinya. Perihal ini disebabkan orang yang tidak mau eksistensinya dikalahkan oleh orang lain.
4. Merasakan diri yang berkekurangan serta menginginkan yang lebih. FoMO muncul salah satunya karna adanya keterasingan diri di dunia offline sehingga penderita FoMO mencari pengakuan di dunia online. Tetapi, di dunia online juga ia merasa terasing, kemudian mencuat kemauan yang bersifat destruktif seperti mengusik user lain, apalagi membuat akun palsu hingga meretas akun lain. Penderita FoMO



dapat menyebabkan tekanan pikiran, tekanan mental, serta kelainan mental lainnya.

3. **Sedangkan Pengaruh Fear of Missing Out** (Natasya Azari, 2020) diantaranya adalah;

1. Umur dan Gender, Survei yang dilakukan JWT Intelligence (2012) menarangkan kalau laki laki (dari Amerika) lebih gampang mengalami FoMO lewat media sosial. Mereka merasa kehilangan pada saat memandang sahabat sebaya melaksanakan kegiatan tanpanya. Sejalan dengan fakta riset tersebut, riset yang dicoba oleh (Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, 2013) menciptakan kalau partisipan muda serta berjenis kelamin pria mempunyai kecenderungan mempunyai tingkat FoMO besar. Tidak terdapat fakta perbandingan tingkatan FoMO pada gender antar orang yang lebih tua.
2. Pemakaian Simple Notification Service, Teknologi memainkan kedudukan yang signifikan dalam melindungi konektivitas dengan orang-orang disekitar. McMahan serta Pospisil dalam (Alt, D., & Boniel-Nissim, 2018) berkata generasi dikala ini mempunyai fokus pada interaksi social dan konektivitas dengan sahabat, keluarga, serta kolega memakai media sosial pada mobile phone. Alabi (McAndrew, 2018) mengatakan media sosial bisa mendesak seorang berperilaku adiktif.

## 5. Pembahasan

### 1. Antisipasi Perubahan Sosial

Terbuka lebarnya akses masyarakat terhadap informasi, cara pandang dan lain-lain akibat adanya perubahan sosial. Di lain sisi, perubahan sosial juga memberi dampak yang buruk jika tidak direncanakan dan berisiko merugikan masyarakat. Hal yang penting dari terjadinya proses perubahan sosial adalah institusi dalam struktur masyarakat, termasuk ekonomi, pemerintah, institusi sosial dan lain-lain. Pentingnya peran masyarakat untuk menghadapi perubahan. Oleh sebab itu, pentingnya memberi fasilitasi akses, nilai, dan pengembangan masyarakat oleh lembaga-lembaga masyarakat agar masyarakat tidak mengalami kesulitan akibat perubahan yang cepat.

Perubahan sosial karena revolusi industri 4.0 dan 5.0 yang paling dikhawatirkan adalah berubahnya mekanisme kerja. Oleh sebab itu, kita perlu mempersiapkan sumber daya yang ada di Indonesia untuk situasi kerja di masa yang akan datang. Sumber daya manusia yang memiliki skill 1). Generasi yang berkarakter yang memiliki kemampuan adaptif dan fleksibel. Satu di antara banyaknya strategi yang penting yaitu mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling khususnya di bidang karir. Bidang-

bidang konseling yang membutuhkan pengembangan, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir. Dengan memberikan pembinaan kepada mahasiswa hingga tenaga kerja yang baru di banyak bidang industri. Tujuannya yaitu memberikan pertolongan dan menyiapkan seseorang untuk mendapatkan jati diri, mempelajari situasi lingkungan, dan mempersiapkan masa depan.

2). Generasi yang memiliki literasi digital (ethics, media, teknologi dan lain-lain). Melonjaknya kuantitas pemakai internet di Indonesia juga mengakibatkan kecemasan akan pemakaian teknologi yang tidak sesuai. Hal ini terkait dengan cara penggunaan media sosial, mengakses informasi yang benar, dan menghindari hoax. Pemerintah telah melancarkan upaya peningkatan literasi digital masyarakat dengan beberapa agenda, seperti bertambahnya Gerakan Nasional Literasi Digital (Siberkreasi). Cybercreation secara aktif mengupayakan penggunaan teknologi yang baik dan menghindari konten tidak baik.

3). Generasi yang memiliki kompetensi (kemampuan individu dalam memecahkan masalah yang komplek)

## 2. Pemulihan atas Dampak Negatif Akibat dan Pengaruh FoMO

Kebalikan dari FoMO adalah Joy of Missing Out atau JoMO adalah respon puas dan bisa menghargai hidup yang sedang dijalani saat ini. Seseorang yang menikmati JoMO tidak akan merasa perlu untuk membuktikan atau membandingkan apa yang mereka laksanakan dengan orang lain. Seseorang yang dapat menikmati JoMO mempunyai kecerdasan emosional yang baik. Ketika semua informasi pergi begitu saja di media sosial, mereka tidak merasa berkewajiban untuk menuruti apa yang terjadi. Faktanya, orang-orang dengan JoMO dapat menjumpai kebahagiaan tipe mereka sendiri dalam hidup. Perasaan JoMO akan membuat orang merasa puas dengan hidupnya, sehingga mereka akan lebih bebas dan fokus pada semua hal yang mereka nikmati.

Gejala FoMO yang terjadi dapat dilakukan pemulihan, berikut merupakan cara penyembuhan FoMO;

- 1. Fokus pada kelebihan diri sendiri.** Menyadari ketidakmampuan diri sebagai manusia untuk selalu bisa mengikuti semua perkembangan teknologi. Fokus pada kelebihan diri sendiri menjadi pilihan terbaik dengan terus meningkatkan kualitas diri, memiliki keyakinan diri terhadap kasih-sayang Allah, karena dengan kasih-sayang-Nya Allah bisa memberikan apa saja yang Dia kehendaki berupa kesuksesan dan kebahagiaan. Kebahagiaan hidup manusia selalu berputar, setiap manusia tidak sama sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain karena setiap orang memiliki jalannya masing-masing dan memiliki rezekinya masing-

masing. Fokus pada kelebihan diri sendiri dengan tidak kehilangan harapan, berjuang hingga nafas terakhir. Itulah yang diajarkan Allah kepada kita.

## 2. **Hargai diri sendiri**

Banyak hal baik yang dapat dikerjakan dalam hidup. Fokus pada apa yang sedang dikerjakan dinilai dapat membuat percaya diri kita semakin meningkat. Kita selalu diingatkan oleh Allah untuk teguh hati jangan berputus asa, terus berjuang membangun moralitas yang tinggi jangan menyia-nyiakan hidup yang singkat ini dengan merasa selalu kurang.

3. **Membatasi penggunaan media sosial dan gadget.** Sosial media merupakan penyebab utama seseorang terkena FoMO. Ia dapat mempengaruhi pikiran dan lintasan hati kita terhadap orang lain; selalu merasa tidak pernah puas dengan apa yang kita punya. Dengan membatasi penggunaan sosial media diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang ada dan mulai belajar fokus terhadap diri dan lingkungan sekitar.

4. **Bangun koneksi.** Manusia merupakan makhluk sosial penting untuk terus menjalin hubungan sosial, menjaga silaturahmi; berkunjung dan berkomunikasi (*ittaqul arham*). Perasaan FoMO akan hilang jika kita berbaur dengan orang lain di dunia nyata. Daripada sibuk membandingkan diri dengan orang lain secara online, sebaiknya mencoba untuk melebarkan relasi. Dengan bergaul secara real, dan justru hal ini bisa tahu apa yang benar-benar mereka alami dan rasakan. Apa yang mereka alami dibalik sosial medianya. Jadi, hal ini bisa dipertimbangkan jika merasa iri dengan kehidupan mereka.

5. **Ubah Persepsi.** Banyak peneliti yang menyebutkan bahwasannya fear of missing out itu merupakan salah satu bentuk pemikiran distorsi. Pemikiran distorsi ialah pola pikir irasional yang dapat menyebabkan depresi dan gangguan mental lainnya. Contohnya, kamu bisa saja punya pikiran bahwa teman-temanmu membicarakan kekuranganmu ketika mereka berkumpul tanpa kamu. Untuk merubah pemikiran distorsi menjadi pikiran yang positif, dapat diarahkan untuk melakukan langkah-langkah ekstra. Jika memang diperlukan, dapat melakukan “puasa” sosial media selama kurun waktu. Hal ini dapat mengontrol pikiran untuk tidak memikirkan hal-hal negatif yang tidak penting. Terakhir, hal yang dapat dilakukan dengan mempertimbangkan untuk mencari bantuan professional untuk pemulihan.

Joy of Missing Out atau JoMO untuk menghadapi FoMO dapat juga dilakukan dengan menerapkan Subjektif *Well-Being* (Hayran, C., & Anik, 2021) (Rautela, S. and

Sharma, n.d.) yakni evaluasi subjektif seseorang tentang kehidupan seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, kepuasan terhadap hubungan seperti pernikahan dan pekerjaan. Mereka mensyukuri anugerah penciptaan dirinya; dimuliakan kedudukannya, diberi kekuasaan untuk mengelola daratan dan lautan, dilimpahi sumber rezeki yang bertebaran di semesta, diberi keunggulan dibanding makhluk lain, diberi kebebasan untuk memilih jalan hidup. Rendahnya tingkat emosi tidak menyenangkan. Ryan dan Diener *subjectif well-being* merupakan payung istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat *well-being* yang dialami individu menurut evaluasi subyektif dari kehidupannya (Diener, E., & Ryan, 2009) diantaranya:

### 1. Aspek Subjektif *Well-Being*.

Aspek Kognitif adalah evaluasi penilaian dari kepuasan hidup, yang diartikan sebagai penilaian hidup seseorang. Evaluasi ini dapat dibagi menjadi dua kategori: domain global dan domain spesifik. Kepuasan global adalah penilaian seseorang terhadap kehidupan secara keseluruhan. Aspek Efektif mencerminkan pengalaman dasar peristiwa yang terjadi dalam kehidupan seseorang, dengan suasana hati dan perasaan, tentang peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai keinginan. Aspek ini dibuktikan dengan tingginya dampak positif dan rendahnya dampak negatif. Sisi positifnya muncul dalam emosi tertentu seperti tertarik, ceria, kuat, antusias, waspada, kebanggaan, kegembiraan, tekad, perhatian, kelincuhan dll. Seperti “saya senang bisa melakukan ini”. Emosi tertentu seperti kesedihan dan kesulitan, kekecewaan, rasa bersalah, ketakutan, permusuhan, lekas marah, malu, kecemasan, kegugupan dan kecemasan dapat memiliki efek buruk. Aspek-aspek *subjective well-being* selanjutnya dikemukakan oleh (Westerhof, G. J., & Keyes, 2010) yang menghasilkan suatu model kesejahteraan dalam bentuk multidimensi yang terdiri atas enam fungsi psikologis positif, yaitu: Penerimaan diri, Hubungan positif dengan sesama Autonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, pertumbuhan pribadi.

### 2. Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*.

Menurut Compton terdapat (Dewi, L., & Nasywa, 2019) faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, antara lain: a). Harga diri positif.. Harga diri mengarah pada pengendalian amarah, hubungan baik dengan orang lain, dan fungsi produktif di tempat kerja. Hal ini juga dapat mengembangkan keterampilan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat. b). Kontrol diri. Keyakinan bahwa seseorang dapat berperilaku benar. Ini akan mengaktifkan proses aktivitas emosional, motivasional, perilaku dan fisik serta akan mampu beradaptasi dengan konsekuensi dari pilihan yang dibuat dan mencari makna dari peristiwa tersebut. Kemampuan beradaptasi

terhadap suatu kejadian dapat ditunjukkan dengan adversity quotient (AQ), yaitu kemampuan untuk mengatasi stres, kesulitan. Adversity quotient (AQ) membantu orang membangun ketahanan dalam memecahkan masalah kehidupan sehari-hari dengan mengamati dan mengelola kesulitan dengan kecerdasannya sendiri sehingga orang tersebut berhasil. c) Ekstrovert. Seseorang yang memiliki kepribadian ekstrovert akan tertarik pada peristiwa yang terjadi di luar dirinya. Studi oleh Diener menunjukkan bahwa kepribadian ekstrovert secara signifikan akan dapat memprediksi peningkatan kesejahteraan seseorang karena mereka memiliki banyak teman dan relasi yang lebih luas. f) Optimisme secara umum, orang yang optimis dengan masa depan memiliki harapan untuk menemukan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup mereka. Orang-orang berpikir positif tentang diri mereka sendiri, mendapatkan kontrol yang lebih baik atas hidup mereka, dan memiliki mimpi dan harapan yang baik untuk masa depan. e) Memiliki arti dan tujuan dalam hidup. Makna dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep agama. Studi menunjukkan bahwa orang dengan tingkat agama yang tinggi juga memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi.

## 6. Kesimpulan

Penguatan nilai-nilai positif masyarakat di era baru era digitalisasi dan social global menjadi sangat penting melalui pengajaran, pembiasaan, peneladanan, pemotivasian dan penegakan aturan. Sehingga muncul generasi yang memiliki ketahanan malang yang kuat, berkarakter, tumbuh kembang daya nalarnya, kreatif, inovatif mampu berkolaborasi selalu berfikir positif. Subjektif Well-being merupakan perilaku positif tentang diri penilaian kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, kepuasan terhadap hubungan komunikasi dan Joy of missing out (JoMO) keduanya dapat mengantisipasi munculnya gejala fear of missing out. FoMo yang merupakan Perasaan cemas dan takut yang dialami orang ketika ia melewatkan hal-hal baru seperti berita dan trend tapi lupa untuk meng up-grading dirinya sendiri.

Saran yang dapat diberikan yakni Subjektif Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO) merupakan perilaku positif yang fokus pada kelebihan diri sendiri, membatasi pemakaian social media, bangun koneksi, mengubah Persepsi perlu disosialisasikan dalam penyampaian isi pesan kepada generasi dengan kecenderungan FoMO dimulai dari lingkungan keluarga, Sekolah, kuliah dan masyarakat atau bahkan pekerjaan yang mana cara penyampaian yang dikemas dengan memperhatikan karakteristik generasi ini diharapkan akan mendorong komunikasi yang lebih positif dan mengikat kesadaran secara terkait bentuk pemenuhan diri, pentingnya relasi dan aktualisasi diri diri yang produktif.

## Referensi

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Au. Dience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- 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.
- Alia, T., & Irwansyah, I. (2018). Pendampingan orang tua pada anak usia dini dalam penggunaan teknologi digital [parent mentoring of young children in the use of digital technology]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 14((1)), 65-78.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of fear of missing out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391-3409.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019). (2019, July). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa. *In Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(1), 161-167).
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368.
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2020). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153.
- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan Harga Diri dan Fear of Missing Out dengan Smartphone Addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132-142.
- Bella, S., Raudhoh, S., & Annisa, V. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Emerging Adulthood di Kota Jambi pada Masa Pandemi Covid 19*. (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FOMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974.

- Hiyanti, H., Nugroho, L., Sukmadilaga, C., & Fitrijanti, T. (2020). Peluang dan tantangan fintech (financial technology) syariah di Indonesia. *J. Urnal Ilmiah Ekonomi Islam*, (3)((3)), 326-333.
- ibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). W Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Regulasi Diri dan Fear of Missing Out. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323-327.
- Imron, A., Taswiyah, T. (2022). PEMANFAATAN PEKARANGAN RUMAH TANGGA UNTUK PEMBUDIDAYAAN MADU TRIGONA SP LEBAH TANPA SENGAT DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS KELUARGA. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 791-802.
- Imron, A. (2021). SOSIALISASI GNNT MELALUI INSTRUMENT PEMBAYARAN BERBASIS QRIS PADA UMKM DIKOTA SERANG. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(7), 1-9.
- Linares, C., & Sellier, A. L. (2021). How bad is the mere presence of a phone? A replication of Przybylski and Weinstein (2013) and an extension to creativity. *PloS One*, 16(6), e0251451.
- Marlina, R. D. (2017). *Hubungan antara fear ofmissing out (fomo) dengan kecenderungan kecanduan internet pada emerging adulthood*. Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- McAndrew, C. J. (2018). Social media and negative aspects of well-being: Does FOMO play a role?. *Bridges: A Journal of Student Research*, 12(12), 3.
- Mulyadi, M., & Prakoso, L. Y. . M. (2021). OPTIMASI NILAI-NILAI PANCASILA DI ERA VUCA. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 415-426.
- Mustika, D., Ridhani, A. R., & Farial, F. (2020). Model Layanan Klasikal Teknik Home Room Berbasis Onlien Mengurangi Fomo Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 47-57.
- Natasya Azari, M. (2020). *Gender dan News Fatigue di Era Covid19: Studi Konsumsi Berita di Jakarta*. (Doctoral dissertation, Universitas Multimedia Nusantara).
- NINGTYAS, R. F. A., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (FoMO) pada siswa di smk negeri 1 driyorejo. In *ejournal.unesa.ac.id*.
- Phelan, H. (2018). What's All This About Journaling?. *New York Times*, 25.
- Poernomo, B. (2020). Peran Perguruan Tinggi Dalam Menyiapkan Pemimpin Masa Depan menghadapi Era VUCA. In *Prosiding Seminar STIAMI*, Vol. 7(2), 70–80.

- Priyanto, P. H. (2014). Subjective well-being pada remaja ditinjau dari kesadaran lingkungan. *Psikodimensia*, 13(1), 10.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246.
- 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 Journal*, 29(4), 1841-1848.
- Rautela, S. and Sharma, S. (n.d.). “Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users”, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-print. <https://doi.org/>. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*,. <https://doi.org/10.1108/JICES-06-2021-0057>
- Rautela, S. and Sharma, S. (2022). “Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users”,. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*, Vol. ahead. <https://doi.org/10.1108/JICES-06-2021-0057>
- Santika, M. G. (2015). *Hubungan antara FoMO (Fear of Missing Out) dengan kecanduan internet (Internet Addiction) pada remaja di SMAN 4 Bandung*. (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Irdil, I. . (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110-117.
- Sasikirana, V., & Herlambang, Y. T. (2020). Urgensi Merdeka Belajar Di Era Revolusi Industri 4.0 Dan Tantangan Society. *E-Tech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 8(2).
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. 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.
- Simatupang, A. (2020). *Digitalisasi dan Internasionalisasi Pendidikan Tinggi dalam Pembentukan Society 5.0 dan Industri 5.0*.
- Supriagi, N., Hidayat, T. M., & Ahmad, A. D. A. R. (2020). Pendidikan Manufaktur Berbasis Gamifikasi Untuk Meningkatkan Inovasi Di Era Industri 4.0. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 14-21.
- Tasrif, T. (2020). Dampak Covid 19 Terhadap Perubahan Struktur Sosial Budaya dan Ekonomi. *EDU SOCIATA: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 3(2), 88-109.



- Taswiyah, A. I., & Imron, A. (2021). Persepsi dan Preferensi Ibu Rumah Tangga Terhadap Sistem Berbelanja Secara Online/online shop. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 128-137.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110-119.