

# GAMBARAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) MEDIA SOSIAL DI SMAN 1 KOTA CIREBON

*Description of Depression, Anxiety, and Stress Levels of Social Media Fear of Missing Out (Fomo) In SMAN 1 Kota Cirebon*

Juwita Yogiswara<sup>1</sup>, Nita Fitria<sup>2</sup>, Iceu Amira<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

Corresponding author : [juwita19002@mail.unpad.ac.id](mailto:juwita19002@mail.unpad.ac.id), 0881023479514

## ABSTRAK

Kemajuan teknologi membuat media sosial seringkali digunakan berlebihan oleh remaja sehingga mengakibatkan *Fear of missing Out* (FoMO) atau kecemasan ketika kehilangan momen di media sosial. FoMO dapat mempengaruhi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada remaja yang dalam proses pencarian jati diri. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat depresi, kecemasan, dan stres terhadap FoMO media sosial di SMAN 1 Kota Cirebon. Desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* dengan populasi 1.279 siswa/i dan sampel sebanyak 305 siswa/i. Instrumen yang digunakan yaitu FoMOs dan DASS 21. Analisa data menggunakan analisis deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi depresi, kecemasan, dan stres. Berdasarkan penelitian hampir sebagian besar siswa mengalami FoMO kategori sedang (69,8%) dengan tingkat depresi sedang (21,3%), kecemasan sangat berat (23,0%) dan stres normal (28,9%). Kesimpulannya hampir sebagian besar siswa mengalami FoMO kategori sedang dengan tingkat depresi sedang, kecemasan sangat berat, dan stres normal.

**Kata Kunci:** Depresi, FoMO, kecemasan, stres

## ABSTRACT

*Technological advances trigger the overuse of social media by teenagers resulting in Fear of Missing Out (FoMO) or anxiety when missing moments on social media. FoMO affects the level of depression, anxiety, and stress in teenagers. This study aimed to identify the student's depression, anxiety, and stress levels with social media FoMO at SMAN 1 Kota Cirebon. A quantitative research method with a cross sectional design. Samples were determined using stratified random sampling from a population of 1,279 students with 305 students as samples. The instruments used FoMOs and DASS 21. Data were analyzed descriptively for the frequency distribution of depression, anxiety, and stress. Based on research, most of the students experienced FoMO in the moderate category (69.8%) with moderate levels of depression (30.5%), very severe anxiety (36.4%) and normal stress (40.0%). In conclusion, most of the students experienced moderate category FoMO with moderate levels of depression, very severe anxiety, and normal stress.*

**Keyword:** Anxiety, depression, FoMO, stress

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi merupakan hal yang tidak bisa dihindarkan terutama pada era globalisasi dimana teknologi sangat berkembang dengan pesat (Ngafifi, 2014). Menurut survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) ditemukan kenaikan pelanggan internet di Indonesia dari tahun 2018-2022 sebanyak 210 juta jiwa (6,78%) dari total populasi 272 juta jiwa pada tahun 2021 hal ini lebih banyak dibandingkan tahun 2019-2020 yang hanya sebesar 196,7 juta jiwa. Selama tahun 2022, peningkatan frekuensi penggunaan internet terbesar terjadi pada rentang remaja usia 13-18 tahun, selain itu hasil survey terkait alasan pertama para pengguna menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial (Arif et al., 2022). Adanya kemudahan akses dan fiturnya yang menarik membuat media sosial seringkali digunakan secara berlebihan oleh remaja yang akhirnya berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis seseorang. Namun, para ahli mengatakan bahwa manifestasi utama efek buruk dari penggunaan media sosial adalah fenomena FoMO (Tandon et al., 2021).

*Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan takut kehilangan momen bersama orang lain sehingga memiliki hasrat yang

besar untuk terus berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial (Przybylski *et al.*, 2013a). Berdasarkan hasil penelitian di jurnal *Computers in Human Behaviour* 2013 membuktikan bahwa sampel objek di bawah usia 30 tahun memiliki tendensi tertinggi mengalami FoMO (Przybylski *et al.*, 2013a). Selain itu berdasarkan survey organisasi profesi Psikologi Australia didapatkan prevalensi FoMo ditemukan sebanyak 50% pada populasi remaja sementara pada populasi dewasa hanya sebanyak 25% (Akbar et al., 2018).

Menurut Przybylski et al., (2013) seorang remaja dengan kondisi FoMO media sosial akan merasakan gangguan *mood* seperti depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini diperkuat oleh penelitian Baker et al., (2016) yang menemukan hubungan antara FoMO dengan gejala depresi yang dapat berbahaya. Selain depresi, kecemasan yang dirasakan remaja FoMO juga dapat berbahaya, karena remaja FoMO menganggap media sosial adalah sebuah kebutuhan dasar sehingga selalu berusaha terhubung dan akan terus mencari informasi terkini dari media sosialnya meskipun dalam kondisi bahaya seperti saat sedang mengemudi (Fuster, Llull and Chamarro, 2017). Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Fabris et al.,

(2020) juga membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FoMO dengan penurunan kesejahteraan emosi pada remaja dan peningkatan sensitivitas terhadap stres karena pengalaman diabaikan serta mendapat respon negatif dari media sosial.

Berdasarkan hasil survey asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia (2022) mengungkapkan bahwa pelanggan internet tertinggi tahun 2022 berada di pulau Jawa yaitu sebesar 78,39% khususnya diprovinsi Jawa Barat dengan kontribusi penggunaan internet tertinggi 14,74% (Arif et al., 2022). Menurut Dinas Kominfo tahun 2021 dari survey BPS Kota Cirebon didapatkan 84,53% penduduk berusia lebih dari 5 tahun telah menggunakan komputer atau telepon pintar serta 72,72% penduduknya telah mengakses internet, survey ini menunjukkan bahwa penduduk Kota Cirebon lebih dari setengahnya sudah menggunakan telepon pintar dan dapat mengakses internet (Kasmuri, 2021).

SMAN 1 Kota Cirebon merupakan SMA tertua dan salah satu SMA terbaik di kota Cirebon, dipilihnya SMAN 1 Kota Cirebon juga mempertimbangkan letaknya yang berada di pusat kota tepatnya Kelurahan Sukapura yang berfungsi

sebagai pusat perkantoran, perdagangan dan jasa (Utomo, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Citraesmana (2020) didapatkan hasil secara keseluruhan siswa/i SMAN 1 Kota Cirebon sudah mempunyai akun media sosial di antaranya Twitter, Instagram dan Facebook, selaras dengan penelitian Gumgum et al., (2017) bahwa siswa/i SMAN 1 Kota Cirebon telah menggunakan media sosialnya secara aktif dan mempunyai beberapa akun media sosial yang dibuat dengan tujuan mengikuti tren di kalangan mereka. Selain itu penggunaan media sosial di SMAN 1 Kota Cirebon ditunjang dengan penyediaan *WiFi* sehingga mempermudah untuk bisa mengakses media sosial.

Oleh karena pemaparan diatas fenomena FoMO pada remaja sangat membutuhkan penanganan dan pencegahan segera, sehingga peneliti bermaksud untuk meneliti gambaran tingkat depresi, kecemasan, dan stres terhadap FoMO media sosial di SMAN 1 Kota Cirebon.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Kota Cirebon kelas sepuluh (X) sebelas (XI) dan dua belas (XII). Jumlah sampel

dihitung menggunakan rumus Slovin dari 1.279 siswa dengan tingkat kepercayaan 95%. Jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 305 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling* dari siswa kelas sepuluh (X), sebelas (XI) dan dua belas (XII) di sekolah tersebut. Instrumen data dikumpulkan dengan menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) yang diadaptasi dari Ainiyah (2022) dan *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS 21) yang diadaptasi dari Miadinar (2021). Instrumen FoMOs telah diuji validitasnya dengan *expert judgment* untuk melihat keakuratan dari setiap pertanyaan dan hasil uji reliabilitas dengan *alpha cronbach* adalah 0,837. Instrumen DASS 21 juga telah diuji validitas dan reliabilitas dengan skor hasil uji validitas 0,361 dan hasil uji reliabilitas untuk depresi 0,86, kecemasan 0,81, stres 0,70, dan skor total 0,942.

Peneliti mengumpulkan data secara langsung dalam waktu dua minggu dengan meminta daftar nama kelas X, XI, dan XII kepada guru Bimbingan Konseling setelah mendapat izin penelitian dari pihak sekolah. Pengumpulan data dilakukan secara langsung per kelas dengan mengisi kuesioner melalui Google Form. Tautan Google Form dibagikan oleh peneliti

dibantu oleh guru Bimbingan Konseling pada masing-masing kelas dan hanya diberikan kepada siswa yang telah dipilih secara acak. Kuesioner yang digunakan terdiri dari lembar *informed consent*, identitas diri, lembar pernyataan FoMOs, lembar pernyataan depresi, kecemasan, dan stres. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan disajikan dalam frekuensi dan persentase. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dengan nomor: 65/UN6.KEP/EC/2023 dari Komite Etik Universitas Padjadjaran.

## HASIL

### Gambaran FoMO Media Sosial Pada Siswa SMAN 1 Kota Cirebon

Pada penelitian ini menjelaskan distribusi frekuensi responden terkait FoMO yang dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi FoMO Media Sosial Berdasarkan Kategori Pada Siswa SMAN 1 Kota Cirebon (n=305)

Kategorisasi	f	%
Rendah	32	10,5

Sedang	213	69,8
Tinggi	60	19,7

FoMO tersebut, menghasilkan hampir sebagian besar responden masuk ke dalam FoMO kategori sedang yaitu sebanyak 213 orang (69,8%).

Berdasarkan tabel 1 Hasil kategorisasi

### Gambaran Tingkat Depresi Pada Siswa SMAN 1 Kota Cirebon Dengan FoMO Media Sosial

Tabel 2 Distribusi Frekuensi FoMO Media Sosial Berdasarkan Tingkat Depresi

Variabel	Kategori	Fear of Missing Out (FoMO)						Total	
		Rendah		Sedang		Tinggi		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Depresi	Normal	15	4,9	60	19,7	7	2,3	82	6,9
	Ringan	7	2,3	38	12,5	5	1,6	50	16,4
	Sedang	6	2,0	65	21,3	22	7,2	93	30,5
	Berat	0	0	20	6,6	7	2,3	27	8,9
	Sangat Berat	4	1,3	30	9,8	19	6,2	53	17,4

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan siswa SMAN 1 Kota Cirebon yang memiliki FoMO kategori sedang mengalami tingkat depresi sedang yaitu 65 orang (21,3%).

### Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMAN 1 Kota Cirebon Dengan FoMO Media Sosial

Tabel 3 Distribusi Frekuensi FoMO Media Sosial Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Variabel	Kategori	Fear of Missing Out (FoMO)						Total	
		Rendah		Sedang		Tinggi		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Kecemasan	Normal	12	3,9	46	15,1	2	0,7	60	19,7
	Ringan	6	2,0	19	6,2	6	2,0	31	10,2
	Sedang	5	1,6	40	13,1	7	2,3	52	17,0
	Berat	2	0,7	38	12,5	11	3,6	51	16,7
	Sangat Berat	7	2,3	70	23,0	34	11,1	111	36,4

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan siswa SMAN 1 Kota Cirebon yang memiliki FoMO kategori sedang mengalami tingkat kecemasan sangat berat yaitu 70 orang (23,0%).

### Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 1 Kota Cirebon Dengan FoMO Media Sosial

Tabel 4 Distribusi Frekuensi FoMO Media Sosial Berdasarkan Tingkat Stres

Variabel	Kategori	Fear of Missing Out (FoMO)						Total	
----------	----------	----------------------------	--	--	--	--	--	-------	--

		Rendah		Sedang		Tinggi			
		f	%	f	%	f	%	f	%
Stres	Normal	23	7,5	88	28,9	11	3,6	122	40,0
	Ringan	4	1,3	35	11,5	9	3,0	48	15,7
	Sedang	2	0,7	46	15,1	10	3,3	58	19,0
	Berat	0	0	29	9,5	14	4,6	43	14,1
	Sangat Berat	3	1,0	15	4,9	16	5,2	34	11,1

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan siswa SMAN 1 Kota Cirebon yang memiliki kategori FoMO sedang memiliki tingkat stres normal yaitu sebanyak 88 orang (28,9%).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa hampir sebagian besar siswa/i SMAN 1 Kota Cirebon masuk ke dalam FoMO kategori sedang yaitu sebanyak 213 orang (69,8%). Oleh karena itu penelitian ini lebih difokuskan pada siswa dengan FoMO kategori sedang yang mengalami depresi, kecemasan, dan stres.

### Gambaran Tingkat Depresi Pada Siswa SMAN 1 Kota Cirebon Dengan FoMO Media Sosial

Gambaran tingkat depresi siswa SMAN 1 Kota Cirebon yang memiliki FoMO kategori sedang mengalami tingkat depresi sedang yaitu sebanyak 65 orang (21,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Baker et al., (2016) yang membuktikan

bahwa, seseorang yang memiliki FoMO dinilai dari durasi penggunaan media sosialnya menunjukkan gejala depresi. Penelitian tersebut didukung oleh hasil penelitian Oberst et al. (2017) yang dilakukan pada remaja umur 15-18 tahun baik yang bersekolah maupun bekerja di Benua Amerika, didapatkan bahwa FoMO pada remaja dengan intensitas penggunaan jejaring sosial yang tinggi secara signifikan dapat menimbulkan tanda psikopatologis (kecemasan dan depresi). Remaja yang bersekolah sekaligus bekerja tentunya memiliki lebih banyak *stressor* jika dibandingkan dengan remaja yang hanya bersekolah, hal ini dibuktikan oleh Hamadi (2018) bahwa ada perbedaan tingkat depresi pada remaja yang bekerja dan tidak bekerja, remaja yang bekerja mengalami tingkat depresi berat sedangkan yang tidak bekerja mengalami depresi sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada siswa SMAN 1 Kota Cirebon yang juga memiliki tingkat

depresi sedang, dimana pada penelitian ini hanya dilakukan pada remaja yang bersekolah saja dan hanya mencakup salah satu sekolah di Indonesia yaitu SMAN 1 Kota Cirebon.

Masih adanya peningkatan tingkat depresi pada siswa dengan FoMO kategori rendah, sedang dan tinggi ini dapat disebabkan banyak faktor, seperti faktor kognitif, faktor genetik, jenis kelamin dan faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis yang terbukti berpengaruh yaitu *psychological well being* sejalan dengan penelitian Purba (2021), yang menunjukkan bahwa *psychological well being* dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat depresi seseorang yang FoMO, ketika seseorang yang FoMO memiliki *psychological well being* yang rendah maka berisiko tinggi mengalami depresi yang lebih parah. Selain itu tingkat depresi juga dipengaruhi faktor genetik karena seseorang yang lahir dari keluarga dengan tingkat depresi yang tinggi akan lebih rentan mengalami depresi yang lebih parah meskipun menghadapi sebuah stressor yang ringan (Nabeshima, 2014).

Selain itu berdasarkan tujuh *item* pertanyaan skala depresi yang disebarkan kepada responden (tidak adanya perasaan positif, tidak ada inisiatif melakukan kegiatan, pesimis mengenai masa depan, merasa sedih

dan berkecil hati, tidak antusias pada sesuatu, merasa tidak terlalu berharga, dan merasa hidup tidak bermanfaat). Pertanyaan dengan jumlah skor tertinggi berada pada *item* pertanyaan nomer 13 yaitu “merasa sedih dan berkecil hati”. Penyebab seseorang dengan FoMO merasakan sedih dan berkecil hati karena mereka memiliki tendensi membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang lebih superior di media sosial sehingga dapat memicu atau meningkatkan gejala depresi (Foroughi et al., 2019). Berdasarkan temuan Jiang & Ngien (2020) terdapat beberapa standar tertentu seperti standar kecantikan, gaya hidup dan kesuksesan dalam media sosial yang membuat remaja memiliki *low self esteem* yang mengakibatkan depresi. Selaras dengan penelitian Apriliantiwi (2022) bahwa tingkat harga diri tinggi siswa SMA lebih sedikit sebesar 30,50% dibandingkan dengan harga diri rendah sebesar 67,25%.

Terdapat beberapa faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap munculnya depresi, salah satunya faktor kognitif. Seseorang yang depresi memiliki cara berpikir yang destruktif atau menyimpang sehingga cenderung memandang dirinya secara negatif. Terdapat 3 model kognitif depresi, salah satunya keyakinan negatif akan diri sendiri seperti harga diri rendah dan

gambaran diri yang buruk. Hal ini sesuai dengan penelitian Wegmann et al. (2017) bahwa seseorang dengan FoMO media sosial menunjukkan gejala patologis depresi yang dimediasi oleh faktor kognitif dari keyakinan diri yang negatif.

Mengacu pada hasil penelitian yang menunjukkan tingkat depresi sedang dan masih adanya peningkatan tingkat depresi berat dan sangat berat pada siswa SMAN 1 Kota Cirebon tentunya harus diantisipasi oleh pihak sekolah khususnya pada *item* pertanyaan dengan skor tertinggi “merasa sedih dan berkecil hati”. Upaya yang dapat dilakukan sekolah yaitu sosialisasi tentang pentingnya kepercayaan diri untuk menghilangkan perasaan berkecil hati sebagai salah satu aspek depresi yang dapat diperbaiki lagi pada siswa/i SMAN 1 Kota Cirebon.

### **Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMAN 1 Kota Cirebon Dengan FoMO Media Sosial**

Gambaran tingkat kecemasan siswa SMAN 1 Kota Cirebon yang memiliki FoMO kategori sedang mengalami tingkat kecemasan yang sangat berat yaitu sebanyak 70 orang (23,0%). Sejalan dengan penelitian Elhai et al. (2016) yang mengatakan bahwa, seseorang dengan FOMO media sosial dapat

mengalami gangguan kecemasan. Selaras dengan penelitian Dempsey et al. (2019) di Amerika serikat yang membuktikan bahwa FoMO media sosial khususnya akibat penggunaan Facebook yang bermasalah terbukti berdampak pada kecemasan sosial sehingga seseorang memiliki keinginan untuk terus memantau kegiatan orang lain menggunakan media sosial. Umumnya, hal tersebut terjadi karena seseorang merasa kesepian (Shodiq dkk., 2020). Jika dibandingkan dengan aspek depresi dan stres, aspek kecemasan adalah gangguan psikologis yang paling banyak dialami oleh siswa SMAN 1 Kota Cirebon. Perbedaan tingkat kecemasan bukan hanya dapat ditimbulkan oleh FoMO saja tetapi juga dapat disebabkan faktor eksternal (ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar & ancaman sistem diri) dan faktor internal (usia, stressor, faktor lingkungan, jenis kelamin, regulasi diri dan pendidikan).

Pada penelitian ini faktor internal khususnya regulasi diri seseorang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang yang mengalami FoMO (Pratiwi and Wahyuni, 2019). Sejalan dengan penelitian Sianipar & Kaloeti (2019) yang menunjukkan bahwa, tingkat kecemasan akibat FoMO media sosial dipengaruhi tinggi

rendahnya regulasi diri seseorang. Regulasi diri yang tinggi akan memudahkan seseorang dalam mengendalikan kecemasannya dan begitupun sebaliknya. Selain itu kecemasan juga dipengaruhi banyaknya stressor yang dihadapi seseorang, semakin banyak stressor yang dirasakan maka semakin besar dampak yang dirasakan bagi fungsi tubuh.

Berdasarkan tujuh *item* pertanyaan skala kecemasan yang disebarkan kepada responden (mulut kering, kesulitan bernapas, gemetar, kekhawatiran, panik, jantung berdebar, takut tanpa alasan). Pertanyaan dengan jumlah skor tertinggi berada pada item pertanyaan nomer 9 yaitu “kekhawatiran”. Salah satu aspek yang memiliki pengaruh terhadap terjadinya FoMO menurut Przybylski et al. (2013) adalah kebutuhan psikologis *relatedness* yaitu kebutuhan untuk merasakan kebersamaan dengan orang lain. Jika *relatedness* tidak terpenuhi maka gejala awal yang akan ditimbulkan adalah kekhawatiran. Hal tersebut sesuai dengan salah satu aspek kecemasan yaitu aspek serangan kecemasan, yang ditunjukkan dengan kegelisahan, keresahan, kekhawatiran dan perasaan tersingkirkan.

Faktor lingkungan adalah salah satu faktor yang juga bisa berkontribusi terhadap terjadinya kecemasan karena dapat

mempengaruhi perilaku dan cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain baik dari faktor internal maupun eksternal. Terciptanya lingkungan yang cukup kondusif akan menurunkan resiko kecemasan pada seseorang (Sugiharno et al., 2022). Upaya yang telah dilakukan sekolah sebagai salah satu bentuk modifikasi lingkungan pada penelitian ini yakni dari sistem pembelajaran yang diterapkan terutama pada mata pelajaran bimbingan konseling yang telah rutin dilaksanakan setiap 2 minggu sekali. Selain itu, terdapat sebuah kegiatan rutin bernama “kewalikelasan” yang biasa dilakukan setiap hari senin, dimana setiap wali kelas mengevaluasi siswa-siswinya mulai dari kendala belajar, prestasi akademik, hubungan pertemanan, dan masalah personal tiap siswanya.

Faktor lingkungan lain yang dapat membantu siswa adalah dukungan keluarga, semakin baik dukungan keluarga maka akan semakin rendah tingkat kecemasan seorang siswa. Oleh karena itu, selain dapat mempertahankan kegiatan yang sudah berlangsung guru juga dapat menjalin kerja sama dan komunikasi dengan orangtua siswa untuk meningkatkan dukungan keluarga sehingga dapat menghilangkan perasaan khawatir sebagai salah satu aspek kecemasan

yang dapat diperbaiki lagi pada siswa/i SMAN 1 Kota Cirebon.

### **Gambaran Tingkat Stres Pada Siswa SMAN 1 Kota Cirebon Dengan FoMO Media Sosial**

Gambaran tingkat stres siswa SMAN 1 Kota Cirebon yang memiliki kategori FoMO sedang memiliki tingkat stres normal yaitu sebanyak 88 orang (28,9%). Namun hasil penelitian ini bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian di Spanyol, yang membuktikan bahwa FoMO atau ketakutan akan kehilangan momen terbukti menjadi aspek penting terjadinya stres emosional (Gil *et al.*, 2015). Hal tersebut juga didukung penelitian Fabris *et al.*, (2020) yang membuktikan bahwa, FoMO secara signifikan berpengaruh pada penurunan kesejahteraan emosi remaja dan peningkatan sensitivitas terhadap stres karena pengalaman diabaikan serta mendapat respons negatif dari media sosial. Selain itu, penelitian Beyens *et al.*, (2016) pada siswa/i di Belgia menyatakan bahwa FoMO pada remaja akibat peningkatan penggunaan Facebook dapat menimbulkan kecemasan sehingga mengalami peningkatan stres.

Perbedaan tingkat stres juga dapat disebabkan beberapa faktor seperti faktor lingkungan, kognitif, kepribadian dan sosial

budaya (Santrock, 2014). Masih adanya peningkatan tingkat stres pada remaja FoMO kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Sejalan dengan penelitian Jatmika., dkk (2020) membuktikan bahwa stres akibat FoMO dapat dipengaruhi tinggi rendahnya mindfulness seseorang. Selaras dengan penelitian O'Connell (2020) yang juga mengungkapkan bahwa FoMO dinilai dapat menurunkan mindfulness seseorang. Selain itu tingkat stres juga dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis, seseorang dengan kepribadian optimis cenderung menggunakan strategi koping yang efektif saat mengatasi masalah dan lebih berorientasi pada masalah yang dihadapi. Sebaliknya, individu yang pesimis biasanya merespon menggunakan perasaan negatif terhadap masalah seperti menyalahkan diri sendiri dan menghindari diri dari masalah (Santrock, 2014).

Selain itu berdasarkan tujuh *item* pertanyaan skala kecemasan yang disebarkan kepada responden (mudah marah pada hal sepele, reaksi berlebihan, kesulitan untuk relaks, kegelisahan, kesulitan untuk bersantai, intoleran terhadap gangguan, mudah tersinggung). Pertanyaan dengan jumlah skor tertinggi berada pada *item*

pertanyaan nomer 1 yaitu “mudah marah pada hal sepele”. Hal ini sesuai dengan teori Lazarus yang menyatakan terdapat tiga jenis peristiwa yang bisa mengakibatkan stres salah satunya *daily hassles* yakni stres akibat peristiwa kecil yang dialami berkali-kali setiap hari, contohnya permasalahan di kantor, tetangga, sekolah ataupun informasi sehari-hari yang ada di media sosial yang dapat membuat seseorang takut ketika tidak mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, hal inilah yang menimbulkan perasaan takut ketinggalan momen dan berujung stres (Przybylski *et al.*, 2013b).

Salah satu faktor terjadinya stres menurut Lazarus dikarenakan penilaian kognitif seseorang dalam menginterpretasi suatu peristiwa. Penilaian kognitif ini menggambarkan penilaian seseorang terhadap peristiwa dalam hidup sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan suatu masalah dengan baik. Ketika seseorang mengalami stres maka akan menunjukkan beberapa reaksi salah satunya reaksi emosional yang didominasi emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan adalah gejala seseorang yang menilai peristiwa sebagai sesuatu yang membahayakan sampai dapat melukai dan

mengakibatkan stres (Lazarus & Folkman 1986).

Meskipun tingkat stres ringan, sedang, berat, dan sangat berat pada siswa SMAN 1 Kota Cirebon bukan merupakan hasil tertinggi namun hal tersebut perlu diperbaiki lagi, khususnya pada *item* pertanyaan nomer 1 yaitu “mudah marah pada hal sepele”. Selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa, seseorang dengan FoMO tinggi memiliki penilaian kognitif yang negatif sehingga cenderung memiliki gangguan mental ringan seperti stres serta kurangnya kesadaran diri akan lingkungan sekitar atau *mindfulness* (Baker *et al.*, 2016). Oleh karena itu upaya yang dapat dilakukan sekolah yaitu sosialisasi terkait teknik melakukan *mindfulness* pada siswa SMAN 1 Kota Cirebon baik yang mengalami FoMO maupun tidak, untuk membantu regulasi diri dan mempertahankan siswa agar lebih sadar akan keadaan sekitar, mampu menerima emosi secara terbuka untuk menghilangkan perasaan mudah marah sebagai salah satu aspek stres yang dapat diperbaiki lagi pada siswa/i SMAN 1 Kota Cirebon.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 305 orang siswa/i SMAN 1 Kota Cirebon hampir sebagian besar

responden termasuk ke dalam FoMO kategori sedang, selain itu dapat disimpulkan bahwa siswa/i SMAN 1 Kota Cirebon yang mengalami FoMO memiliki tingkat depresi sedang, tingkat kecemasan yang sangat berat, dan tingkat stres yang normal. Oleh karena itu diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan kesadaran siswa/i terkait pentingnya penggunaan media sosial secara bijak agar tidak mempengaruhi kesehatan mental, selain itu pihak sekolah khususnya bidang bimbingan konseling diharapkan dapat mengantisipasi bahaya dari FoMO dengan memberikan sosialisasi terutama pada *item* pertanyaan dengan skor tertinggi di antaranya harga diri rendah, kekhawatiran, dan perasaan mudah marah agar fenomena FoMO ini tidak mengakibatkan depresi, kecemasan, dan stres pada siswa SMAN 1 Kota Cirebon.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N. and Palupi, L.S. (2022) 'Fear of Missing Out Dan Psychological Well-Being Pada Individu Usia Emerging Adulthood', *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), pp. 197–209.
- Akbar S Rizki *et al.* (2018) 'Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda', *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), pp. 38–47.
- Apriliantiwi, Y. (2022) 'Gambaran harga diri siswa Sekolah Menengah Atas', *Seminar Nasional Sosial Sains*, 1, pp. 628–634. Available at: <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA>.
- Arif, M. and Apjii, K.U. (2022) 'Profil Internet Indonesia 2022', (June).
- Baker, Z.G., Krieger, H. and LeRoy, A.S. (2016) 'Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms.', *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), pp. 275–282. Available at: <https://doi.org/10.1037/tps0000075>.
- Beyens, I., Frison, E. and 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, pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>.
- Citraresmana, E. (2020) 'Edukasi Penggunaan Media Sosial Bagi Siswa Jenjang Sekolah Menengah Atas di Cirebon', *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 9(3), p. 5. Available at: [journdharmakarya/article/viewFile/11437/5233al.unpad.ac.id/](http://journdharmakarya/article/viewFile/11437/5233al.unpad.ac.id/).

- Dempsey, A.E. *et al.* (2019) 'Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use', *Addictive Behaviors Reports*, 9(April), p. 100150. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>.
- Elhai, J.D. *et al.* (2016) 'Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use', *Computers in Human Behavior*, 63, pp. 509–516. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.
- Fabris, M.A. *et al.* (2020) 'Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media', *Addictive Behaviors*, 106, p. 106364. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>.
- Foroughi, B. *et al.* (2019) 'Are depression and social anxiety the missing link between Facebook addiction and life satisfaction? The interactive effect of needs and self-regulation', *Telematics and Informatics*, 43(March), p. 101247. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101247>.
- Fuster, H., Lull, U.R. and Chamarro, A. (2017) 'Fear of Missing Out , online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach', (June), pp. 22–30. Available at: <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>.
- Gil, F. *et al.* (2015) 'Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out', *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), pp. 77–83. Available at: <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>.