

FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA DI DESA PASIR

JAMBU KECAMATAN SUKARAJA KABUPATEN BOGOR

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Pekerjaan Sosial (S.Tr.Sos)

Dosen Pembimbing:

Dr. Kanya Eka Santi, MSW

Irniyati Samosir, S.ST, MPS, Sp

Oleh:

Rajendra Cetta Nismara

NRP. 21.04.025



PROGRAM STUDI PEKERJAAN SOSIAL

PROGRAM SARJANA TERAPAN

POLITEKNIK KESEJAHTERAAN SOSIAL

BANDUNG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

***FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DI DESA PASIR JAMBU
KECAMATAN SUKARAJA KABUPATEN BOGOR**

Oleh:

RAJENDRA CETTA NISMARA

21.04.025

**Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing
pada tanggal**

Dosen Pembimbing

Dosen Pembimbing

Dr. Kanya Eka Santi, MSW

NIP. 196310011989022001

Irniyati Samosir, S.ST., MPS.Sp

NIP. 197701122005022001

SKRIPSI

***FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA DI DESA PASIR JAMBU
KECAMATAN SUKARAJA KABUPATEN BOGOR**

Oleh:

RAJENDRA CETTA NISMARA

21.04.025

Skripsi ini telah diuji dan dinyatakan lulus

Pada tanggal Juli 2025

Pembimbing:

Dr. Kanya Eka Santi, MSW

NIP. 196310011989022001

Irniyati Samosir, S.ST., MPS.Sp

NIP. 197701122005022001

Mengetahui:

Direktur

Politeknik Kesejahteraan Sosial

Kepala Program Studi

Pekerjaan Sosial

Program Sarjana Terapan

Suharma. S.Sos., M.P., Ph.D

NIP. 196803151998031001

Dr. Denti Kardeti. M.Si

NIP. 196612241993032002

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, saya mempersembahkan skripsi ini untuk dua sosok paling berharga dalam hidup saya, yakni ayah saya tercinta, Bapak Agus Surachman, dan ibu saya yang luar biasa, Ibu Duhita Salanti. Kalian adalah cahaya dalam setiap langkah saya, sumber kekuatan yang tak pernah padam, serta alasan terbesar mengapa saya terus maju, bahkan di saat saya merasa ingin menyerah.

Terima kasih yang tak terhingga saya haturkan atas setiap doa tulus yang kalian panjatkan di setiap sujud, atas dukungan tanpa syarat yang tak pernah goyah, dan atas pelukan hangat yang selalu menenangkan hati saya dalam badai keraguan. Perjalanan ini tentu tidak mudah penuh tantangan, air mata, dan kelelahan yang kadang membuat langkah terasa berat. Namun, keyakinan akan doa dan cinta kalianlah yang selalu menguatkan saya untuk bangkit dan kembali melangkah. Segala lelah dan proses panjang yang saya jalani tak akan memiliki arti jika tidak ada kalian yang senantiasa ada di samping saya, baik dalam doa maupun dalam kasih yang tak terucap. Semoga hasil kecil ini dapat menjadi permulaan dari banyak hal baik yang bisa saya persembahkan kembali untuk membalas segala cinta, pengorbanan, dan ketulusan hati kalian.

Semoga kalian selalu diberikan kesehatan, umur panjang, dan kebahagiaan dunia akhirat, sebagaimana kalian telah memberi saya hidup yang penuh makna. Dengan cinta dan hormat yang tak terhingga, Anakmu yang selalu bersyukur telah dilahirkan dari cinta kalian

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya menyatakan skripsi yang berjudul “*Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor” adalah karya saya sendiri. Karya ini belum di publikasikan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi atau lembaga lain manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip secara langsung maupun tidak langsung dari penulis lain dalam karya yang dipublikasikan maupun tidak dipublikasikan, telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Bandung, 10 Juli 2025

Rajendra Cetta Nismara

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga Peneliti diberikan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian skripsi. Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Sosial (S.Tr. Sos) pada Program Studi Pekerjaan Sosial di Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung. Adapun judul skripsi yang diteliti mengenai “*Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor”. Dalam penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu saya menyampaikan banyak terima kasih kepada

1. Suharma,. S, Sos, Mp., Ph.D selaku Direktur Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung.
2. Dr. Denti Kardeti, M.Si selaku ketua program studi Pekerjaan Sosial Program Sarjana Terapan.
3. Dr. Kanya Eka Santi, MSW dan Irniyati Samosir, S.ST., MPS.Sp selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Yeane Ellen Merry Tungga, MSW selaku dosen wali yang selalu memberikan arahan dan motivasi bagi penulis selama proses perkuliahan.
5. Seluruh Dosen di Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
6. Wahyu AS selaku Kepala Desa Pasir Jambu yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Desa Pasir Jambu.

7. Seluruh pihak di Desa Pasir Jambu yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Nabila Nurani Kurnelis yang selalu memberikan dukungan fisik maupun psikis dan motivasi penuh dalam penyusunan skripsi.
9. Serta pihak-pihak lain yang tak dapat penulis sebutkan satu-satu yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan adanya saran dan masukan yang membangun bagi penulisan skripsi ini agar menjadi lebih baik lagi kedepannya.

Bandung, 10 Juli 2025

Peneliti

Rajendra Cetta Nismara

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Rajendra Cetta Nismara, lahir di Bogor 9 September 2003, merupakan anak kedua dari dua bersaudara, yang merupakan anak dari pasangan Agus Surachman, S.H dan Ir. Duhita Salanti. Hingga saat ini peneliti berdomisili di Cibinong, Kabupaten Bogor. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDN Cibuluh 2 lulus pada tahun 2015. Setelah itu melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMPN 19 Bogor dan kemudian lulus pada tahun 2018, lalu melanjutkan pendidikan menengah atas di SMAN 2 Bogor dengan jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), lulus pada tahun 2021. Setelah menyelesaikan pendidikan SMA, penulis melanjutkan pendidikan di Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung (POLTEKESOS) Bandung sebagai mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Pekerjaan Sosial pada tahun 2021. Semasa kuliah peneliti juga aktif di organisasi Himpunan Pengusaha Muda Indonesia (HIPMI). Demikian riwayat hidup peneliti secara singkat, semoga dengan hal ini para pembaca akan lebih mengenal penulis.

ABSTRAK

RAJENDRA CETTA NISMARA 21.04.025. Fear of Missing Out Pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Di Bimbing oleh KANYA EKA SANTI dan IRNIYATI SAMOSIR.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di Desa Pasir Jambu, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor. FoMO merupakan kondisi berupa ketakutan dan kecemasan akibat tertinggal dari momen sosial atau informasi di media sosial. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (1985), yang mencakup tiga aspek utama: otonomi (*Autonomy*), kompetensi (*Competence*), dan keterhubungan (*Relatedness*) dan teori dari Przybylski (2013) terkait dengan *Fear of Missing Out*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 responden remaja berusia 13–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial, diperoleh melalui teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *Self-Determination* dari Ryan & Deci (1985) dan skala *Fear of Missing Out (FoMOs)* dari Przybylski et al. (2013) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Aspek Otonomi memperoleh skor 1.930 dari skor ideal sebesar 2.880 atau sebesar 67.01% berada pada garis kontinum kategori sedang. Aspek kompetensi memperoleh skor 1.884 dari skor ideal 2.880 atau sebesar 65.42% berada pada garis kontinum kategori sedang. Aspek keterhubungan memperoleh skor 1.550 dari skor ideal 2.880 atau sebesar 53.82%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *FoMO* pada remaja berada dalam kategori sedang 1.808 dari skor ideal 3.600 atau sebesar 55.25%. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan dasar yang belum terpenuhi, khususnya dalam hal hubungan sosial, membuat remaja cenderung untuk selalu terhubung dengan media sosial agar tidak merasa tertinggal. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengusulkan program “Program Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja”.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Remaja, Media Sosial, *Self-Determination Theory*.

ABSTRACT

RAJENDRA CETTA NISMARA 21.04.025. Fear of Missing Out Among Adolescents in Pasir Jambu Village, Sukaraja District, Bogor Regency. Supervised by KANYA EKA SANTI and IRNIYATI SAMOSIR.

This study aims to investigate the prevalence of Fear of Missing Out (FoMO) among adolescents in Pasir Jambu Village, Sukaraja Subdistrict, Bogor Regency. FoMO refers to the fear and anxiety resulting from being left out of social moments or information on social media. This study employs a quantitative descriptive method using the Self-Determination Theory (SDT) developed by Ryan & Deci (1985), which encompasses three main aspects: autonomy, competence, and relatedness, as well as Przybylski's (2013) theory related to Fear of Missing Out. This study employs a quantitative approach with a descriptive method. The sample consists of 90 adolescent respondents aged 13–18 years who actively use social media, obtained through cluster random sampling. The instruments used were the Self-Determination Scale by Ryan & Deci (1985) and the Fear of Missing Out (FoMOs) Scale by Przybylski et al. (2013), which have been validated and reliability-tested. The autonomy aspect scored 1.930 out of an ideal score of 2.880, or 67.01%, falling within the moderate category on the continuum. The competence aspect scored 1.884 out of an ideal score of 2.880, or 65.42%, also falling within the moderate category on the continuum. The connectedness aspect scored 1.550 out of an ideal score of 2.880, or 53.82%. The research results show that the level of FoMO among adolescents is in the moderate category, scoring 1.808 out of an ideal score of 3.600, or 55.25%. These findings indicate that unmet basic needs, particularly in terms of social relationships, make adolescents more likely to stay connected to social media to avoid feeling left out. Based on the research findings, the researcher proposes the “Self-Strengthening and Healthy Relationships Program for Adolescents.”

Keywords: Fear of Missing Out, Adolescents, Social Media, Self-Determination Theory.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	16
DAFTAR DIAGRAM	17
DAFTAR GAMBAR.....	20
DAFTAR LAMPIRAN	21
BAB I_PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Sistematika Penulisan	8
BAB II_KAJIAN KONSEPTUAL.....	10

2.1 <i>Fear of Missing Out</i>	10
2.1.1 Pengertian Kondisi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	10
2.1.2 Ciri-Ciri <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	13
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Fear of Missing out</i> (FoMO).....	14
2.1.4 Faktor-Faktor yang Melatarbelakangi <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)...	15
2.2 Teori <i>Self-Determination</i> Terkait dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)....	16
2.2.1 Pengertian <i>Self-Determination</i>	16
2.3 Teori Kecemasan Terkait dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	18
2.3.1 Pengertian Kecemasan.....	18
2.4 Teori Tentang Anak	20
2.4.1 Pengertian Anak.....	20
2.4.2 Hak-Hak Anak	20
2.4.3 Kebutuhan Anak	21
2.5 Teori Tentang Remaja.....	22
2.5.1 Pengertian Remaja	22
2.5.2 Ciri-Ciri Masa Remaja.....	44
2.5.3 Tahap Perkembangan Remaja.....	25
2.6 Tinjauan Tentang Pekerja Sosial Anak dan Remaja	26
2.6.1 Peran Pekerja Sosial dengan Remaja.....	27
2.7 Pekerjaan Sosial dengan Kelompok (<i>Group Work</i>)	29
2.7.1 Tipe-tipe Kelompok	30
2.7.2 Teknik Pekerjaan Sosial dengan Kelompok	33
2.8 Kerangka Pemikiran.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	57

3.1	Desain Penelitian	36
3.2	Definisi Operasional.....	36
3.3	Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.3.1	Sumber Data	37
3.3.2	Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.4	Populasi dan Sampel	39
3.4.1	Populasi.....	39
3.4.2	Sampel	40
3.5	Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	41
3.5.1	Uji Validitas	41
3.5.2	Uji Reliabilitas	42
3.6	Teknik Analisis Data	43
3.7	Jadwal Penelitian dan Langkah-langkah Penelitian	43
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	45
4.1.1	Letak Geografis	45
4.1.2	Kondisi Demografis.....	46
4.1.3	Sarana dan Prasarana	48
4.2	Hasil Penelitian <i>Fear of Missing Out</i> pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.....	49
4.2.1	Karakteristik dan Tingkat <i>Fear of Missing Out</i> Responden	49
4.2.2	Aspek yang Melatarbelakangi <i>Fear of Missing Out</i> pada Responden..	55
4.2.3	Rekapitulasi Seluruh Aspek <i>Self-Determination</i>	94
4.3	<i>Fear of Missing Out</i> pada Perilaku Kecemasan.....	99

4.3.1 Dampak <i>Fear of Missing Out</i> pada Kehidupan Remaja	116
4.4 Pembahasan Hasil	117
4.4.1 Analisis Hasil Penelitian pada Aspek <i>Self-Determination</i>	138
4.4.2 Analisis Hasil Penelitian Kecemasan pada <i>Fear of Missing Out</i>	123
4.4.3 Analisis Masalah.....	146
4.4.4 Analisis Kebutuhan	149
4.4.5 Analisis Sistem Sumber	151
BAB V USULAN PROGRAM	132
5.1 Dasar Pemikiran	132
5.2 Nama Program	134
5.3 Tujuan	134
5.3.1 Tujuan Umum	134
5.3.2 Tujuan Khusus	156
5.4 Sasaran Program	135
5.5 Pelaksana Program	135
5.5.1 Pengorganisasian Program.....	156
5.6 Metode dan Teknik.....	158
5.6.1 Metode	158
5.6.2 Teknik	159
5.7 Langkah-langkah dan Waktu Pelaksanaan	160
5.7.1 Tahapan Persiapan	160
5.7.2 Tahapan Pelaksanaan	162
5.7.3 Tahap Pengakhiran.....	165
5.8 Rencana Anggaran Biaya	166

5.9 Analisis Kelayakan.....	168
BAB VI_SIMPULAN DAN SARAN	170
6.1 Kesimpulan	170
6.2 Saran.....	172
6.2.1 Saran Guna Laksana	172
6.2.2 Saran Penelitian Lanjutan	173
DAFTAR PUSTAKA.....	174
LAMPIRAN.....	177

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Skala Likert</i>	39
Tabel 3.2 Jumlah Remaja di Desa Pasir Jambu.....	40
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas pada <i>Self-Determination</i>	42
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas pada <i>Fear of Missing Out</i>	43
Tabel 3.5 Pelaksanaan Penelitian 2025	44
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana.....	48
Tabel 4.2 Skor Total Aspek Otonomi	69
Tabel 4.3 Skor Total Aspek Kompetensi	76
Tabel 4.4 Skor Total Aspek Keterhubungan.....	90
Tabel 4.5 Skor Total Seluruh Aspek <i>Self-Determination</i>	95
Tabel 4.6 Skor Total Kecemasan.....	112
Tabel 5.1 Pengorganisasian Program	136
Tabel 5.2 Susunan Kegiatan	141
Tabel 5.3 Rencana Anggaran Biaya	146

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	49
Diagram 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Diagram 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	51
Diagram 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial	52
Diagram 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Waktu Penggunaan Media Sosial	53
Diagram 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Aplikasi yang Sering Digunakan	53
Diagram 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Tujuan Utama Menggunakan Media Sosial.....	54
Diagram 4.8 Responden Merasa Bebas dalam Menentukan untuk Menjalani Hidup	56
Diagram 4.9 Responden Memiliki Kendali Atas Keputusan yang dibuat	57
Diagram 4.10 Responden bisa Bertindak Sesuai dengan Nilai dan Keyakinan	58
Diagram 4.11 Responden Merasa Bahwa Pilihan yang dibuat Mencerminkan apa yang diinginkan	59
Diagram 4.12 Responden Merasa Terpaksa Melakukan hal yang Sebenarnya tidak diinginkan	60
Diagram 4.13 Responden Merasa Bahwa Orang lain Terlalu Mengontrol apa yang dilakukan.....	61
Diagram 4.14 Responden Merasa Tertekan untuk Bertindak dengan Cara Tertentu.....	62
Diagram 4.15 Responden Merasa Bahwa tidak Memiliki Kebebasan untuk Membuat Pilihan Sendiri	63
Diagram 4.16 Responden Merasa Mampu Menangani Tantangan yang Dihadapi.....	68
Diagram 4.17 Responden Merasa Percaya Diri dengan Kemampuan	

Untuk Menyelesaikan Tugas	69
Diagram 4.18 Responden Merasa Bisa Melakukan Banyak Hal dengan Baik	70
Diagram 4.19 Responden Merasa sering Berhasil dalam apa yang Dikerjakan	71
Diagram 4.20 Responden Merasa Tidak Cukup Mampu dalam Banyak Hal yang dirasakan	72
Diagram 4.21 Responden Merasa Sulit untuk Mencapai Tujuan yang Ditetapkan	73
Diagram 4.22 Responden Merasa Sering Gagal dalam apa yang Coba Dilakukan	74
Diagram 4.23 Responden Merasa tidak Cukup Baik dibandingkan dengan Orang lain di Sekitar	75
Diagram 4.24 Responden Merasa Dekat dengan Orang Disekitarnya.....	79
Diagram 4.25 Responden Merasa Diterima dan Dihargai oleh Orang Disekitarnya	81
Diagram 4.26 Responden Merasa Bahwa Memiliki Hubungan yang Kuat Dengan Orang Lain	82
Diagram 4.27 Responden Merasa Nyaman Berbagi Perasaan dengan Orang-orang yang dipercayai	83
Diagram 4.28 Responden Merasa Terisolasi dari Orang-orang Disekitar	85
Diagram 4.29 Responden Merasa Kesepian Meskipun Berada Disekitar Orang Lain	86
Diagram 4.30 Responden Merasa Bahwa tidak Benar-benar Terhubung Dengan Orang di Sekitarnya	88
Diagram 4.31 Responden Merasa Bahwa Hubungan dengan Orang Lain Sering Kali Dangkal dan tidak Berarti	89
Diagram 4.32 Responden Merasa Khawatir Orang Lain Memiliki Pengalaman yang Lebih Bermanfaat.....	100
Diagram 4.33 Responden Merasa Takut Teman-teman Memiliki	

Pengalaman yang Lebih Bermanfaat.....	101
Diagram 4.34 Responden Merasa Khawatir Ketika Mengetahui Teman-teman Bersenang-senang Tanpa Saya	102
Diagram 4.35 Responden Merasa Cemas Ketika tidak tahu apa yang Sedang dilakukan Teman Saya	103
Diagram 4.36 Responden Merasa Penting untuk Memahami Teman “Dalam Becanda”	104
Diagram 4.37 Responden Merasa Kadang-kadang Apakah Menghabiskan Banyak Waktu untuk Mengikuti apa yang Terjadi.....	105
Diagram 4.38 Responden Merasa Terganggu ketika Melewatkan Kesempatan untuk Bertemu dengan Teman-teman	107
Diagram 4.39 Responden Merasa Ketika Bersenang-senang penting untuk membagikan detailnya secara <i>online</i> (misalnya memperbarui status).....	108
Diagram 4.40 Responden Merasa Terganggu Ketika Melewatkan Acara Kumpul-kumpul	110
Diagram 4.41 Responden Merasa Ketika Pergi berlibur, Terus Memantau Apa yang Dilakukan Teman-teman	111

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	35
Gambar 4.1 Garis Kontinum Aspek Otonomi.....	68
Gambar 4.2 Garis Kontinum Aspek Kompetensi.....	78
Gambar 4.3 Garis Kontinum Aspek Keterhubungan	93
Gambar 4.4 Garis Kontinum Seluruh Apek <i>Self-Determination</i>	96
Gambar 4.5 Garis Kontinum Kecemasan.....	115

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Seminar Integratif	154
Lampiran 2 Sertifikat Seminar Integratif	154
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	155
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	156
Lampiran 5 Rekapitulasi Data Penelitian.....	162
Lampiran 6 Dokumentasi.....	164

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Laporan *We Are Social* (2024) menyatakan bahwa Indonesia termasuk dari sepuluh negara yang menggunakan akses media sosial terlama dengan rata-rata durasi 191 menit per hari (Annur, 2024). Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2024, pengguna internet di Indonesia mencapai 221,5 juta orang, sementara pengguna media sosial sekitar 139 juta. Platform yang paling populer adalah *Youtube* (139 juta), diikuti oleh *Instagram* (122 juta), *Facebook* (118 juta), *Whatsapp* (116 juta), dan *Tiktok* (89 juta). Pengguna internet di Indonesia tersebar dalam beberapa kategori generasi, yaitu *pre boomer* (lahir sebelum 1945) sebesar 0,24%, *baby boomer* (1946-1964) sebesar 6,58%, generasi X (1965-1980) sebesar 18,98%, generasi milenial (1981-1996) sebesar 30,62%, generasi Z (1997-2012) sebesar 34,40% dan gen alpha (lahir setelah 2012) sebesar 9,17%. Dari data tersebut terlihat bahwa mayoritas pengguna internet berasal dari generasi Z yang berada pada rentang usia 13-30 tahun (APJII, 2024).

Media sosial memberikan berbagai pengaruh positif dan negatif bagi masyarakat, termasuk remaja. Manfaat positif yang diperoleh antara lain kemudahan dalam mengakses informasi, memperluas pengetahuan, menyalurkan kreativitas, memperluas koneksi, serta membuka ruang kolaborasi (Sholekhah, 2024). Namun, media sosial juga memiliki sisi negatif, seperti mengganggu pola tidur, menimbulkan rasa iri sosial, serta menyebabkan ketidakpuasan kepada diri

sendiri (Agustin, 2023). Selanjutnya, penggunaan media sosial juga berisiko mempengaruhi kesehatan mental dengan munculnya gejala depresi dan kecemasan (Sachiyati *et al.*, 2023). Salah satu dampak yang sering kali terjadi terhadap remaja adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu kondisi psikologis ditandai oleh rasa khawatir, cemas, dan takut tertinggal dari informasi dan kegiatan sosial yang berlangsung di media sosial (Aisafitri dan Yusriyah, 2021).

Menurut Przybylski *et al.*, (2013) menyatakan *Fear of Missing Out (FoMO)* didefinisikan sebagai rasa takut atau cemas yang muncul karena kekhawatiran seseorang akan tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang dirasakan oleh orang lain. Fenomena ini sangat erat kaitannya dengan penggunaan media sosial, dimana individu terdorong untuk terus mengawasi aktivitas orang lain agar tidak ketinggalan informasi atau tren yang sedang berlangsung. Tekanan psikologi yang ditimbulkan dari kondisi tersebut berpotensi mengganggu kesejahteraan mental individu (Sachiyati *et al.*, 2023). Alwisol (2014) menyatakan juga bahwa *Fear of Missing Out* adalah bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu terhubung secara psikologis dengan lingkungan sosialnya, khususnya ketika ia tidak memiliki akses internet atau sarana lain untuk terus mengikuti perkembangan di media sosial. Sementara itu, Alt (2015) memaknai *Fear of Missing Out* sebagai perasaan yang timbul karena seseorang tidak dapat ikut serta dalam suatu peristiwa atau aktivitas yang ia lihat di media sosial.

Fear of Missing Out dalam kajian Przybylski *et al.*, (2013) merujuk pada *Self-Determination Theory (SDT)* yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (1985). Teori ini menyatakan bahwa ketika kebutuhan dasar seseorang tidak terpenuhi,

maka timbul *Fear of Missing Out*. Adapun tiga faktor kebutuhan dasar dari *Self-Determination Theory* (SDT) yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dengan orang lain. Apabila ketiga aspek ini tidak terpenuhi secara optimal maka akan menimbulkan permasalahan *Fear of Missing Out*.

Global Web Index (2018) mencatat bahwa negara Indonesia menduduki peringkat kedua dunia dengan tingkat *Fear of Missing Out* sebesar 39% di kalangan penggunaan media sosial. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat fomo, dimana individu yang lebih muda lebih rentan untuk mengalami kondisi ini. Hal tersebut, dikaitkan dengan lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial dan kebutuhan yang lebih besar akan pengakuan sosial (Laurence & Temple, 2022; Rozgonjuk *et al.*, 2021). Faktor ini menyebabkan tingkat fomo dikalangan remaja.

Remaja merupakan kelompok usia yang dikategorikan 10 tahun sampai berusia 18 tahun (Kemenkes, 2024). Keterkaitan *Fear of Missing Out* terhadap remaja terjadi pada fase perkembangan manusia, dimana setiap tahapan perkembangan menuntut berbagai kebutuhan. Hurlock (1980) mengkategorikan berbagai tahapan tersebut meliputi fase awal remaja (11-13 tahun), fase pertengahan remaja(14-16 tahun), dan fase akhir (17-20 tahun), dimana remaja mengalami perubahan besar pada aspek fisik, emosional, dan sosial, termasuk kebutuhan akan penerimaan sosial dan identitas diri. Tuntutan tersebut membuat remaja membandingkan diri mereka dengan foto atau konten orang lain di media sosial, baik itu teman maupun selebriti, mereka bisa mengalami perasaan minder atau kurang percaya diri (Siloam, 2024).

Penelitian mengenai *Fear of Missing Out* pada remaja menjadi sangat penting mengingat dampak media sosial yang semakin meluas terhadap kesejahteraan psikososial mereka. Remaja di desa semakin terpapar media sosial dapat memicu perasaan cemas, khawatir, dan takut tertinggal dari pengalaman sosial temannya, mereka terutama dalam perbedaan akses informasi antara perkotaan dan pedesaan. *Fear of Missing Out* pada remaja di desa dapat berdampak bagi kesehatan mental, seperti stress, kecemasan, gangguan tidur, serta menurunnya rasa percaya diri akibat perbandingan sosial yang berlebih.

Penelitian terdahulu tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu dengan judul “Perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Siswa di SMP Al-Falah Kecamatan Coblong Kota Bandung” oleh Syafira (2024). Penelitian ini memiliki tujuan menggambarkan perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan *sample* sebanyak 241 siswa menggunakan metode kuantitatif. Adapun hasil dari penelitian ini berada pada kategori rendah yang memiliki arti bahwa remaja dapat mengontrol perasaan cemas, khawatir dan takut apabila tidak terlibat pada momen berharga.

Kedua, penelitian dengan judul “Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Mahasiswa Pekanbaru” oleh Abdulloh (2021). Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran FoMO pada mahasiswa dengan *sample* 409 mahasiswa dengan metode kuantitatif, hasil pada penelitian ini berada pada kategori sedang yang berarti mahasiswa dapat mengendalikan perasaan cemas dan takut kehilangan momen berharga tanpa adanya faktor eksternal.

Ketiga, penelitian dengan judul “Hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa” oleh Azmi (2019).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada kalangan mahasiswa dengan *sample* 152 mahasiswa dengan metode kuantitatif. Adapun hasil penelitian yaitu, terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Keempat, penelitian terdahulu yang mengkaji tentang FoMO di masyarakat dengan judul “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda” oleh Akbar (2018). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana *Fear of Missing Out* pada remaja awal di kota Samarinda dengan 8 informan remaja yang mengalami ketakutan dengan metode kualitatif, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awal kota Samarinda hal ini muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada aspek *relatedness* dan *self*.

Kelima, penelitian dengan judul “Fenomena Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Remaja Kota Banda Aceh” oleh Sachiyati (2023). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* pada remaja di kota Banda Aceh dengan 5 informan. Adapun hasil penelitian ini menegaskan bahwa *Fear of Missing Out* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja.

Dari kelima penelitian terdahulu, dapat ditemukan bahwa penelitian yang mengkaji *Fear of Missing Out* banyak dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif dengan menggunakan aspek dari Przybylski *et al.*,(2013) di masyarakat perkotaan, sekolah, dan kampus. Penelitian di lingkungan sekolah dan kampus menunjukkan

kategori rendah dan sedang yang berarti, subjek penelitian dapat mengendalikan perasaan cemas dan ketakutan akan kehilangan momen berharga. Sedangkan penelitian di lingkungan masyarakat menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja karena tidak terpenuhinya kebutuhan pada psikologis dan kesejahteraan mental. Namun, masih jarang penelitian yang mengkaji *Fear of Missing Out* secara kuantitatif di pedesaan menggunakan *Self-Determination Theory* dari Ryan & Deci (1985).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti mengisi kekosongan tersebut dengan melakukan penelitian mengenai “*Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor” dengan menggunakan *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (1985) dengan fokus penelitian pada tiga kebutuhan dasar yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan secara kuantitatif.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?.” Dengan sub-sub permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik dan tingkat *Fear of Missing Out* responden di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?
2. Aspek-Aspek apa saja yang melatarbelakangi *Fear of Missing Out* pada responden di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?
 - a. Aspek Otonomi
 - b. Aspek Kompetensi

c. Aspek Keterhubungan

3. Bagaimana *Fear of Missing Out* di kalangan responden di Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?
4. Apa saja dampak *Fear of Missing Out* terhadap kehidupan responden di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami *Fear of Missing Out* pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran secara empiris mengenai:

1. Karakteristik responden di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.
2. Faktor-faktor yang melatar belakangi *Fear of Missing Out* pada responden di Desa pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor yang meliputi:
 - a. Faktor Otonomi
 - b. Faktor Kompetensi
 - c. Faktor Keterhubungan
3. Bagaimana *Fear of Missing Out* dikalangan responden di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.
4. Apa saja dampak *Fear of Missing Out* terhadap kehidupan responden di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dalam pengembangan ilmu pekerjaan sosial, khususnya dalam praktik pekerjaan sosial di bidang anak, remaja, dan masyarakat. Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya literatur akademik mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* yang berkaitan dengan kesehatan mental dan interaksi sosial, dan tugas perkembangan anak.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis dalam bidang pekerjaan sosial dalam mengembangkan model intervensi pekerjaan sosial meliputi, metode, teknik, dan peran pekerja sosial terhadap anak dan remaja di masyarakat terkait fenomena *Fear of Missing Out* pada anak dan remaja akibat media sosial.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan proposal penelitian penelitian disusun sebagai syarat untuk memperoleh kelulusan pada program sarjana terapan pekerjaan sosial, sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN, berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN KONSEPTUAL, berisi penelitian terdahulu, dan teori yang relevan dengan penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN, berisi desain penelitian, penjelasan istilah, penjelasan latar penelitian, sumber data dan cara menentukan sumber

data, teknik pengumpulan data, pemeriksaan keabsahan data, teknik analisa data, dan jadwal penelitian dan langkah-langkah penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, gambar penelitian, hasil penelitian, pembahasan.

BAB V USULAN PROGRAM, dasar pemikiran, nama program, tujuan, sasaran, pelaksana program, metode dan teknik, kegiatan yang dilakukan, langkah-langkah pelaksanaan, rencana anggaran biaya, analisis kelayakan, indikator keberhasilan.

BAB VI SIMPULAN, simpulan dan saran dari hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

BAB II

KAJIAN KONSEPTUAL

Bab II menjelaskan tentang teori yang relevan dengan penelitian, dan kerangka berpikir. Pada bagian ini peneliti menyajikan gambaran tentang aspek-aspek *Self-Determination* dari Ryan & Deci (1985) yang melatar belakangi *Fear of Missing Out* dari Przybylski (2013), kajian tentang pekerja sosial dengan remaja.

2.1 *Fear of Missing Out*

2.1.1 Pengertian Kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan teori yang didasari pada *self-determinant* dari (Ryan & Deci, 1985). Secara teoritis, Przybylski *et al.*, (2013) menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan suatu ketakutan akan kehilangan suatu momen yang dianggap berharga yang dialami oleh individu atau kelompok lain. Ketakutan tersebut sering ditandai dengan adanya keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan aktivitas atau peristiwa yang dialami orang lain, baik secara langsung, internet atau pada media sosial.

Abel *et al.*, (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO), akan sulit melepaskan diri dari *smartphone*, merasa gelisah dan cemas apabila tidak dapat mengakses media sosial, berkomunikasi dengan dunia maya akan dirasa lebih penting dibandingkan dengan teman nyata. Mereka akan antusias pada postingan seseorang di media sosial, selalu ingin membagikan aktivitas yang dilakukannya dengan cara membagikan foto dan video di media sosial dan merasa gelisah bahkan depresi apabila hanya sedikit orang yang tertarik melihat postingannya atau menyukai postingannya.

Pengertian *Fear of Missing Out* menurut para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan suatu fenomena dimana individu merasa cemas jika orang lain sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan. Hal ini akan memicu individu untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial, sehingga mereka tetap terhubung dengan apa yang terjadi. Secara mendasar *Fear of Missing Out* diartikan sebagai ketakutan akan kehilangan momen menarik dan kekhawatiran apabila tidak *up to date*.

Przybylski *et al.*, (2013) menyatakan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* dapat menimbulkan perasaan kehilangan, stress, hingga keterasingan apabila seseorang tidak merasakan peristiwa penting yang dialami oleh individu atau kelompok lainnya. Fenomena ini berdasar dari konteks sosial bahwa media sosial memunculkan kecenderungan untuk membandingkan tingkat kebahagiaan dan tingkat kesejahteraan diri dengan apa yang ditampilkan orang lain. Dalam konteks ini bahwa media sosial berfungsi sebagai *platform* untuk memperlihatkan kehidupan seseorang dan memperoleh validasi dari orang lain. Tampilan kehidupan yang dibagikan di media sosial sering kali memberikan kepuasan sendiri bagi individu, meskipun tidak selalu mencerminkan kondisi sebenarnya.

Adapun rendahnya tingkat kepuasan mengenai kebutuhan yang berkaitan *Fear of Missing Out* dan keterlibatan media sosial. Przybylski *et al.*, (2013;182), sebagai berikut :

“Low levels of basic need satisfaction may relate to FoMO and social media engagement in two ways. The link could be direct, individuals who are low in basic need satisfaction may gravitate towards social media use because it is perceived as a resource to get in touch with others, a tool to develop social competence, and an opportunity to deepen social ties. The relation between basic needs and social media engagement could also be indirect,

that is, linked by way of FoMO. Providing that need deficits could lead some towards a general sensitivity to Fear of Missing Out, it is possible that need satisfaction is linked to social media use only insofar as it is linked to FoMO. Said differently, Fear of Missing Out could serve as a mediator linking deficits in psychological needs to social media engagement.”

Keterlibatan media sosial secara langsung individu yang memiliki tingkat kepuasan yang rendah cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Sedangkan secara tidak langsung, keterlibatan ini berhubungan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*, dimana individu yang merasa kurang terpenuhi kebutuhannya menjadi lebih sensitif terhadap ketakutan akan ketertinggalan. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa kepuasan dan kebutuhan seseorang berhubungan dengan penggunaan media sosial, tetapi dipengaruhi oleh *Fear of Missing Out*. Oleh karena itu, perasaan takut tertinggal dapat dihubungkan dengan media sosial sebagai alat yang menjembatani keterbatasan pemenuhan kebutuhan psikologis dengan keterlibatan individu dalam *platform* digital.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan perasaan takut atau khawatir seseorang akan kehilangan suatu momen. Dimana seseorang akan merasakan cemas, khawatir, dan takut apabila kehilangan suatu momen tertentu yang disebabkan oleh kurangnya kepuasan psikologis.

2.1.2 Ciri-Ciri *Fear of Missing Out (FoMO)*

Przybylski et al., (2013), adapun karakteristik khusus dari *Fear of Missing Out* meliputi beberapa hal yaitu:

1. Seseorang memiliki kecenderungan untuk memeriksa media sosial orang lain agar tetap terhubung dengan kegiatan terbaru yang dilakukan oleh mereka.

2. Seseorang merasa perlu aktif dalam berbagai aktivitas sehingga memiliki bahan untuk memposting aktivitas yang dilakukannya untuk mencari validasi eksistensi mereka di media sosial.
3. Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out* cenderung akan menjadikan media sosial sebagai wadah untuk memamerkan dirinya baik secara *online* maupun *offline* dengan dorongan untuk menunjukkan pencapaian atau gaya hidup yang lebih baik dibandingkan orang lain.
4. Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out* kerap mengalami rasa tidak puas dan selalu merasa kekurangan dalam kehidupan nyata mereka. Akibatnya mereka akan mencari validasi melalui media sosial sebagai bentuk pengganti keteguhan yang tidak terpenuhi dalam kehidupan sehari-harinya.

Pada teori di atas, *Fear of Missing Out (FoMO)* ditandai dengan kecenderungan individu dalam memantau media sosial orang lain agar tetap terhubung dengan perkembangan aktivitas terbaru. *Fear of Missing Out (FoMO)* mendorong individu untuk terlibat dalam berbagai kegiatan, membagikan aktivitas tersebut di media sosial, dan mencari validasi atas keberadaan mereka. Selain itu, individu dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* sering menggunakan media sosial sebagai panggung untuk memamerkan pencapaian atau gaya hidup mereka, serta merasa kurang puas dengan kehidupan nyata dan lebih mencari pengakuan serta interaksi di dunia maya. Hal ini mencerminkan kebutuhan akan pengakuan sosial yang tidak sepenuhnya terpenuhi dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.3 Aspek-Aspek *Fear of Missing out* (FoMO)

Przybylski *et al.*, (2013) menyebutkan bahwa aspek-aspek *Fear of Missing Out* merupakan aspek yang diadaptasi dari *Self-Determination Theory* (SDT) yang disebutkan oleh Ryan & Deci (1985) dengan menyatakan aspek terdiri dari otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dengan rincian sebagai berikut:

1. Otonomi

Merujuk pada kebutuhan seseorang untuk merasa bahwa tindakan dan keputusan yang diambil berasal dari keinginan sendiri, bukan karena tekanan eksternal. Individu merasa otonomi lebih memotivasi secara intrinsik karena memiliki kendali atas hidupnya.

2. Kompetensi

Merupakan kebutuhan untuk merasa mampu, efektif, dan berkembang dalam suatu aktivitas. Ketika seseorang merasa kompeten, mereka akan lebih terdorong untuk berusaha dan mencapai keberhasilan, sedangkan kurangnya rasa kompetensi dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kehilangan motivasi.

3. Keterhubungan

Merujuk pada kebutuhan merasa terhubung, dihargai, dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Keterhubungan yang terpenuhi dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, sementara kurangnya hubungan dapat menyebabkan perasaan kesepian dan ketidakpuasan.

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa aspek-aspek *Fear of Missing Out* dipengaruhi oleh tiga kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi yaitu, Otonomi berkaitan dengan kebutuhan individu dalam tindakan dan keputusan berasal dari

keinginan sendiri, bukan tekanan eksternal. Kompetensi mencerminkan kebutuhan untuk merasa mampu, efektif, dan berkembang. Keterhubungan merujuk pada kebutuhan individu untuk merasa terhubung dan dihargai dalam hubungan sosial. Apabila dari ketiga aspek ini tidak terpenuhi maka akan memicu FoMO, mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial orang lain demi memenuhi kebutuhan psikologis mereka.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Melatarbelakangi *Fear of Missing Out (FoMO)*

Menurut Przybylski *et al.*, (2013), *Fear of Missing Out* dipengaruhi oleh tidak terpenuhinya aspek psikologis dalam *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (1985). *Self-Determination Theory* menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan dasar yang jika tidak terpenuhi dapat meningkatkan resiko mengalami *Fear of Missing Out* yaitu, sebagai berikut:

1. Kurangnya otonomi (Kemandirian)

Kurangnya otonomi membuat individu merasa tidak memiliki kendali atas pilihannya sendiri, sehingga mereka lebih mudah mengalami tekanan sosial untuk selalu mengikuti tren dan aktivitas teman-temannya di media sosial.

2. Kurangnya kompetensi

kurangnya kompetensi dapat meningkatkan *Fear of Missing Out*, karena individu yang merasa kurang kompeten atau tidak cukup berprestasi lebih rentan membandingkan diri dengan orang disekitarnya. Melihat pencapaian atau gaya hidup yang lebih menarik di media sosial. Dapat menimbulkan kecemasan bahwa mereka tidak cukup baik atau produktif.

3. Kurangnya keterhubungan

Kurangnya keterhubungan memperparah *Fear of Missing Out* karena individu merasa kesepian atau kurang memiliki hubungan sosial yang kuat lebih takut kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam interaksi sosial yang bermakna. Mereka cenderung menggunakan media sosial untuk mempertahankan keterhubungan, tetapi justru semakin merasa tertinggal jika tidak ikut serta dalam suatu aktivitas.

Berdasarkan pernyataan diatas, kurangnya otonomi membuat individu lebih rentan terhadap tekanan sosial untuk terus mengikuti tren dan aktivitas teman-temannya di media sosial, sedangkan kurangnya kompetensi meningkatkan perasaan tidak cukup baik atau tidak produktif, dan kurangnya keterhubungan memperburuk *Fear of Missing Out* karena individu merasa kesepian dan takut kehilangan momen penting dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, apabila kebutuhan psikologis dalam *Self-Determination Theory* (SDT) tidak terpenuhi akan menjadi faktor utama pemicu *Fear of Missing Out*, dimana individu merasa semakin bergantung pada media sosial untuk mengatasi kecemasan dan ketidakpuasan sosial mereka.

2.2 Teori *Self-Determination* Terkait dengan *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.2.1 Pengertian *Self-Determination*

Self-determination theory (SDT), merupakan pendekatan dalam memahami motivasi dan kepribadian manusia yang berfokus pada pentingnya sumber daya batin manusia untuk pengembangan kepribadian perilaku regulasi diri (Ryan dan Deci, 1985). Secara istilah *self-determination* memiliki arti determinasi diri yang dapat dimaknai sebagai suatu keteguhan individu dalam menentukan arah hidupnya

sendiri. Istilah ini juga dapat mencerminkan suatu sikap tidak menyerah terhadap situasi yang tidak menguntukan serta dapat mengambil keputusan dan bertindak. Selain itu, dapat dimaknai dengan tindakan yang didasarkan pada pilihan pribadi dan dilakukan secara sadar dan sesuai dengan dirinya , tanpa danya tekanan atau pengaruh eksternal (Ryan dan Deci, 1985).

Teori tentang *self-determination* ini juga maknai sebagai motivasi internal yang memicu kebutuhan dasar individu yang terdiri dari kemandirian (*autonomy*), kompetensi (*competence*), serta keterhubungan (*relatedness*). Teori ini dipengaruhi oleh dua hal yaitu, aspek kontrol yang merujuk pada sejauh mana pernyataan atau tindakan orang lain yang bersifat mengatur dan aspek informasi merujuk umpan balik yang menekankan adanya kemampuan dalam diri seseorang yang dapat meningkatkan motivasi dalam diri

Menurut Ryan & Deci (1985), *Self-determination theory (SDT)*, merupakan suatu teori makro meliputi enam teori kecil yaitu: pertama, *cognitive evaluation theory*, yang menjelaskan fenomena-fenomena yang berkaitan dengan motivasi dari dalam diri serta kondisi sosial yang dapat merusak, mempertahankan atau bahkan meningkatkannya. Kedua, *organismic integration theory*, menjelaskan bagaimana motivasi dari luar dapat diterima dan diintegrasikan menjadi bagian dari diri seseorang. Ketiga, *causality orientations theory* menggambarkan bahwa setiap orang memiliki perbedaa dalam cara mengarahkan motivasi dan mengatur perilaku sesuai motivasi dan lingkuang yang mereka miliki. Keempat, *basic psychological needs theory* menjelaskan bagaimana kebutuhan dasar psikologis seseorang dan bagaimana hal tersebut berhubungan dengan kesehatan mental dan kebahagiaan.

Kelima, *goal content theory* membahas mengenai tujuan dan gaya hidup dengan membedakan asal datangnya tujuan tersebut seperti mengejar status atau materi. Keenam, *relationships motivation theory* menekankan pentingnya hubungan dan kualitas yang baik mempengaruhi motivasi dan kesejahteraan seseorang.

Pada penjelasan tersebut maka, *Self-Determination Theory* oleh Ryan & Deci (1985) menjelaskan bahwa ketika individu tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* maka individu cenderung mengalami motivasi rendah dan mencari kompetensi melalui faktor eksternal seperti media sosial.

Dalam konteks *Fear of Missing Out (FoMO)* menurut Przybylski *et al.*, (2013), ketidakterpenuhan kebutuhan terkait *Self-Determination Theory* dari Ryan & Deci (1985) khususnya keterkaitan sosial dapat meningkatkan tingkat *Fear of Missing Out*, dimana individu merasa perlu selalu terhubung dan tidak ingin tertinggal dari aktivitas sosial.

2.3 Teori Kecemasan Terkait dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*

2.3.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, takut, atau gelisah yang berlebihan terhadap situasi tertentu, seringkali datang secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas. Menurut (Spielberger 2013), kecemasan adalah suatu respons emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut, atau ketegangan yang biasanya disertai oleh aktivasi sistem saraf otonom.

1. Macam-macam Kecemasan

- 1) *Generalized anxiety disorder* (GAD) merupakan salah gangguan kecemasan yang munculnya perasaan cemas berlebihan ketika akan melakukan suatu kegiatan atau aktivitas. GAD ini juga dapat dikatakan sebagai gangguan general. Menurut *United Kingdom Mental Health Foundation*, penderita GAD memiliki kecenderungan mengalami perasaan gelisah, perasaan takut, sulit berkonsentrasi, *insomnia* dan sering mudah marah (Prajogo , 2021 : 86)
- 2) Gangguan panik/*Panic Disorder* merupakan jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan “serangan panik” yang terjadi berulang-ulang. Periodenya pun terpisah dari perasaan takut yang terjadi intens dan dengan respin fisik seperti ketidaknyamanan di dada, jantung berderbar-debar, , berkeringat, gemetar, sesak napas, pusing dan sebagainya. Penderita gangguan panik sering merasa cemas bahwa gejala ini merupakan indikasi adanya penyakit parah seperti jantung atau kehilangan kontrol, dengan begitu ia akan mencegah terjadinya serangan panik dengan menghindari baik tempat atau situasi tertentu (Aryati, 2020 : 749). kesimpulannya bahwa kecemasan dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk perasaan bersalah, kekhawatiran berlebihan, serta ketakutan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak berbahaya. Dalam konteks *Fear of Missing Out (FoMO)*, kecemasan muncul sebagai reaksi terhadap ketakutan akan tertinggal informasi atau pengalaman sosial yang dianggap penting. Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* sering kali merasa cemas jika tidak terhubung dengan media sosial, khawatir kehilangan tren, atau merasa terisolasi dari

- 3) lingkungan sosialnya. Fenomena ini mencerminkan bagaimana kecemasan tidak hanya dipicu oleh ancaman nyata, tetapi juga oleh tekanan sosial dan digital, yang semakin diperparah oleh penggunaan media sosial secara berlebihan.

2.4 Teori Tentang Anak

2.4.1 Pengertian Anak

Pandangan global mengenai hak asasi manusia serta regulasi di Indonesia mendefinisikan anak berdasarkan batas usia. Konvensi Hak-hak Anak (1989) menetapkan bahwa anak adalah individu yang berusia di bawah 18 tahun, kecuali jika undang-undang suatu negara menentukan usia dewasa lebih awal. Dalam Undang-Undang No. 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia, anak didefinisikan sebagai seseorang yang berusia di bawah 18 tahun dan belum menikah, termasuk anak dalam kandungan jika hal tersebut demi kepentingannya. Sementara itu, Undang-Undang No. 35 Tahun 2014, yang merupakan revisi dari Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, menyatakan bahwa anak adalah individu yang belum mencapai usia 18 tahun, termasuk yang masih dalam kandungan. Revisi undang-undang ini menghilangkan ketentuan mengenai status pernikahan dalam definisi anak.

2.4.2 Hak-Hak Anak

Setiap anak mempunyai hak asasi manusia yang sama, melekat dan tidak dapat dipisahkan dari semua anggota manusia. Hak anak merupakan alat untuk melindungi anak dari berbagai bentuk tindakan yang dapat merugikan seperti, diskriminasi, segala bentuk kekerasan, dan perlakuan salah lainnya. Menurut

Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan KDRT, setiap anak dalam pengasuhan orang tua wali, atau pihak lain manapun yang bertanggung jawab atas pengasuhan, berhak mendapatkan perlindungan dari perlakuan diskriminasi, eksploitasi, penelantaran, kekerasan, ketidakadilan, dan perlakuan salah lainnya.

Landasan hukum yang digunakan dalam melaksanakan pemenuhan hak-hak anak bertumpu pada Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 serta prinsip-prinsip dasar Konvensi Hak Anak yang disahkan pada tahun 1989 kemudian diserap ke dalam Undang-Undang No. 23 Tahun 2002.

2.4.3 Kebutuhan Anak

Menurut Wijaya (2011), kebutuhan dasar anak agar dapat bertumbuh kembang dengan optimal yaitu sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisik-Biologis (Asuh)

Kebutuhan asuh agar anak mendapat pertumbuhan yang baik maka anak harus mendapatkan kebutuhan akan sandang, pangan, dan papan seperti nutrisi serta gizi yang seimbang, imunisasi, kebersihan diri dan lingkungan, pakaian, fasilitas kesehatan, bermain, olahraga, dan istirahat.

2. Kebutuhan Kasih Sayang-Emosi (Asih)

Sejak anak berada dalam kandungan, anak mutlak membutuhkan ikatan yang kuat dengan ibunya agar terjamin tumbuh kembang mental, fisik, dan psikososial anak. Adapun cara agar terpenuhinya kebutuhan emosi dengan menciptakan perasaan aman dan nyaman sehingga anak merasa mendapat perlindungan, memberikan perhatian terhadap pendapatnya, mengajarkan anak akan sesuatu

bukan dengan cara dipaksa akan tetapi diberikan contoh berikan bantuan dorongan, memotivasi agar anak merasa dihargai dan mendidiknya dengan rasa bahagia dan kasih sayang, bukan dengan cara memberikan ancaman maupun hukuman.

3. Kebutuhan Stimulus (Asah)

Anak perlu diberikan stimulus sejak dini agar dapat mengembangkan kemampuan kognitif, sensorik, motorik, bicara, emosi-sosial, kreativitas, moral, spritual, kemandirian, dan kepemimpinan.

2.5 Teori Tentang Remaja

2.5.1 Pengertian Remaja

Menurut Sofia dan Adiyanti (2013), masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perkembangan signifikan di berbagai aspek, seperti biologis, psikologis, dan sosial. Hal ini selaras dengan pendapat Hurlock (1980), yang mengatakan bahwa perkembangan remaja dapat dikelompokkan menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal (usia 11-13 tahun), masa remaja tengah (usia 14-16 tahun), dan masa remaja akhir (usia 17-20 tahun).

Pada teori tersebut, masa remaja merupakan fase transisi dalam perkembangan manusia yang berada diantara masa anak-anak dan dewasa. Secara umum, masa remaja mencakup rentang usia sekitar 11 hingga 20 tahun, meskipun batas usia dapat berbeda tergantung pada konteks sosial, budaya atau ilmiah yang digunakan. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan yang sangat terlihat dalam aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Masa remaja juga menjadi periode penting bagi individu untuk membangun identitas pribadi, menjalani proses

sosialisasi yang lebih kompleks, serta menghadapi tantangan baru dalam menjalin hubungan sosial dan memulai mengambil tanggung jawab atas kehidupan sendiri.

2.5.2 Ciri-Ciri Masa Remaja

Berikut adalah ciri-ciri masa remaja menurut Hurlock (1999:203):

1. Masa Remaja sebagai Periode Penting

Setiap fase kehidupan memiliki arti penting, termasuk masa remaja yang memberikan dampak signifikan terhadap sikap, perilaku, serta konsekuensi jangka panjang, baik dalam aspek fisik maupun psikologis.

2. Masa Remaja sebagai Fase Peralihan

Pada tahap ini, status individu seringkali tidak jelas, sehingga menimbulkan kebingungan mengenai peran yang harus diambil. Remaja berada diantara masa kanak-kanak dan dewasa, namun tidak sepenuhnya menjadi salah satunya. Akibatnya, mereka tertarik untuk mencoba berbagai gaya hidup yang dapat membentuk pola perilaku, sifat, dan nilai yang dirasa sesuai dengan diri mereka.

3. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan, baik dalam sikap maupun perilaku, yang terjadi bersamaan dengan perubahan fisik. Lima perubahan yang bersifat *universal* selama masa ini meliputi:

- 1) Peningkatan intensitas emosi.
- 2) Perubahan pada tubuh.
- 3) Munculnya berbagai masalah baru.
- 4) Pergeseran minat dan kebiasaan.
- 5) Sikap yang ambivalen

4. Masa Remaja sebagai Masa Penuh Tantangan

Setiap fase kehidupan memiliki tantangan, tetapi masalah yang dihadapi oleh remaja cenderung lebih sulit untuk diatasi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman remaja dalam menyelesaikan masalah, karena sebelumnya masalah-masalah mereka biasanya diselesaikan oleh orang tua atau guru. Selain itu, remaja sering kali merasa mampu mengatasi masalah sendiri tanpa bantuan dari orang lain.

5. Masa Remaja sebagai Masa Pencarian Identitas

Pada awal masa remaja, individu cenderung menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku di kelompok mereka. Seiring berjalannya waktu, mereka mulai mencari identitas pribadi dan kelompok yang sejalan dengan nilai-nilai yang mereka anut.

Menurut teori Hurlock, ciri-ciri remaja dapat dibagi menjadi beberapa tahap. Pertama, masa remaja dipandang sebagai periode penting yang berpengaruh terhadap sikap dan kehidupan mereka. Kedua, masa remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak, dimana remaja cenderung tertarik pada hal-hal baru dan mulai menentukan perilaku, sifat, serta nilai-nilai yang dianggapnya sesuai dengan dirinya. Ketiga, masa remaja ada periode perubahan fisik, emosi, munculnya masalah baru, serta pergeseran minat. Keempat, masa remaja merupakan fase penuh tantangan, dimana individu akan dihadapkan pada masalah yang lebih kompleks dan sering merasa mampu menyelesaikan sendiri tanpa bantuan orang lain. Kelima, remaja adalah masa pencarian identitas, dimana remaja

cenderung menyesuaikan diri dengan norma dan lingkungan kelompoknya untuk menemukan identitas pribadi.

2.5.3 Tahap Perkembangan Remaja

Hurlock (1980) membagi perkembangan remaja ke dalam beberapa tahap, yaitu remaja awal (usia 11-13 tahun), remaja tengah (usia 14-16 tahun), dan remaja akhir (usia 17-20 tahun). Dalam hal kematangan psikososial dan seksual, setiap remaja melalui tahapan berikut:

1. Masa remaja awal/dini (*early adolescence*): usia 11-13 tahun
 - 1) Remaja cenderung merasa lebih dekat dan terhubung dengan teman sebaya.
 - 2) Mulai menunjukkan keinginan untuk menjadi lebih mandiri.
 - 3) Lebih memperhatikan kondisi tubuh mereka, disertai dengan kemampuan berpikir abstrak dan kecenderungan berfantasi.
2. Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*): usia 14-16 tahun
 - 1) Remaja mulai menunjukkan keinginan yang kuat untuk menemukan identitas diri mereka.
 - 2) Mulai muncul ketertarikan terhadap lawan jenis dan keinginan untuk menjalin hubungan romantis.
 - 3) Perasaan cinta yang lebih mendalam mulai berkembang pada tahap ini.
 - 4) Kemampuan berpikir abstrak semakin matang dan berkembang, termasuk kecenderungan untuk berfantasi.
 - 5) Fantasi terkait hal-hal yang berhubungan dengan aspek seksual juga mulai muncul.

3. Masa remaja lanjut (*late adolescence*): usia 17-20 tahun

- 1) Remaja mulai menunjukkan kemampuan untuk mengekspresikan kebebasan diri secara lebih jelas.
- 2) Menjadi lebih selektif dalam memilih teman sebaya.
- 3) Memiliki pemahaman yang lebih baik tentang citra diri, termasuk keadaan, peran, dan identitas mereka.
- 4) Mulai mampu mewujudkan perasaan cinta secara lebih nyata dan mendalam.

Berdasarkan teori tersebut, perkembangan remaja terbagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama adalah remaja awal, yang berlangsung pada usia 11-13 tahun, dimana remaja cenderung lebih suka berkelompok. Tahap kedua adalah remaja pertengahan, yang terjadi pada usia 14-16 tahun, dimana mereka mulai tertarik pada hal-hal baru dan fokus mencari identitas diri. Terakhir, tahap remaja lanjut 17-20 tahun, dimana remaja mulai menunjukkan minat yang lebih berkembang terhadap lawan jenis. Beberapa alasan umum yang mendorong remaja untuk berkencan meliputi hiburan, sosialisasi, peningkatan status, atau mencari calon pasangan hidup.

2.6 Tinjauan Tentang Pekerja Sosial Anak dan Remaja

Praktik pekerja sosial merupakan penyedia bantuan yang dilakukan secara profesional, terkoordinasi, terencana, dan diawasi untuk mencegah masalah sosial, serta membantu memulihkan dan meningkatkan fungsi sosial individu, keluarga, kelompok dan masyarakat (UU No. 14 Tahun 2019 tentang Pekerjaan Sosial). Dalam konteks pekerjaan sosial dengan anak dan remaja, ini menjadi fokus utama, bersama dengan pekerjaan di bidang gangguan sosial, lansia, dan lainnya (Ashman, Kirst & Karen, 2010). Secara khusus, pekerjaan sosial dengan anak dan remaja

memerlukan tantangan serta pengetahuan dan keterampilan yang spesifik (O'Loughlin et al., 2008; Steve Rogoweski, 2012). Pekerja sosial di bidang ini menghadapi berbagai tantangan, bekerja dengan kelompok anak dan keluarga mereka, mulai dari bayi hingga remaja, termasuk orang tua tunggal, keluarga utuh, serta pengasuh alternatif.

Berdasarkan Undang-Undang Perlindungan Anak No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak menyatakan bahwa:

“Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.”

Oleh karena itu, remaja dalam konteks ini juga dianggap sebagai anak. Tujuan utama praktik pekerjaan sosial dengan anak dan remaja adalah untuk membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi dan memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

2.6.1 Peran Pekerja Sosial dengan Remaja

1. Fasilitator

Peran fasilitator bertujuan untuk mendukung pekerja sosial dalam mencapai tujuan dengan menyediakan sarana dan memberikan layanan yang diperlukan oleh klien atau remaja. Hal ini dilakukan untuk membantu mereka mengatasi masalah, memenuhi kebutuhan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Dalam peran ini, pekerja sosial mendampingi klien, memberikan perhatian penuh, dan memberikan dukungan emosional, sehingga klien merasa didukung dan kebutuhannya terpenuhi.

2. Mediator

Pekerja sosial berperan sebagai mediator dengan memberikan mediasi saat klien atau anak menghadapi konflik dengan pihak lain, baik dalam maupun di luar lembaga. Peran ini bertujuan untuk membantu mencapai kesejahteraan sosial bagi semua pihak yang terlibat dalam konflik tersebut.

3. *Liaison*

Peran *liaison* adalah tugas yang dilakukan oleh pekerja sosial untuk menyampaikan informasi kepada keluarga mengenai kondisi remaja dan lembaga, sehingga keluarga dapat mempertimbangkan dan mengambil keputusan yang sesuai dengan kepentingan klien.

4. Konselor

Sebagai konselor, pekerja sosial berperan dalam memberikan bantuan dan layanan konsultasi kepada klien yang ingin membahas permasalahan mereka. Dalam peran ini, pekerja sosial menawarkan berbagai alternatif solusi untuk membantu klien mengatasi masalah yang sedang mereka hadapi.

5. *Broker*

Peran *broker* melibatkan upaya untuk menjembatani klien dengan lembaga terkait atau memfasilitasi akses klien ke berbagai sumber daya yang dapat membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan peran pekerja sosial terhadap remaja yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa pekerja sosial memiliki tanggung jawab untuk membantu remaja mengatasi permasalahan mereka. Pekerja sosial berperan dalam memperjuangkan keadilan, mendampingi, memfasilitasi, dan menghubungkan

remaja dengan sistem sumber yang diperlukan. Tujuan dari peran ini adalah untuk memulihkan fungsi sosial remaja dan meningkatkan kesejahteraan sosial mereka.

2.7 Pekerjaan Sosial dengan Kelompok (*Group Work*)

International Association for Social Work with Groups (IASWG), 2015

Menjelaskan pekerja sosial dengan pendekatan kelompok didasarkan pada keyakinan bahwa perubahan dapat terjadi melalui proses dinamika kelompok yang berlangsung secara berkelanjutan, serta melalui interaksi antar anggota kelompok. dalam praktiknya, pendekatan ini menekankan pentingnya saling ketergantungan, komunikasi, dan dukungan antar anggota sebagai sarana untuk mendorong perubahan. Fokus intervensi tidak hanya tertuju pada individu, tetapi juga pada kelompok secara keseluruhan, dengan tetap mempertimbangkan kebutuhan dan otonomi masing-masing anggota.

Terdapat ahli yang juga mengemukakan tentang pekerjaan sosial dengan kelompok yaitu Zastrow (2010;43) yang menjelaskan bahwa,

Group work seeks to facilitate the intellectual, emotional, and social development of individuals through group activities. Different groups have different objectives, such as improving socialization, exchanging information, curbing delinquency, providing recreation, changing socially unacceptable values, helping to achieve better relations among cultural and racial groups, or explaining adoption procedures and helping applicants prepare for becoming adoptive parents.

Pada pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa kelompok dalam konteks pekerjaan sosial berfungsi sebagai salah satu sarana untuk mendukung perkembangan intelektual, emosional, dan sosial individu melalui aktivitas yang dilakukan secara berkelompok. Setiap kelompok memiliki tujuan yang beragam seperti mendorong kemampuan bersosialisasi, saling berbagi informasi,

menurunkan perilaku menyimpang, menyediakan kegiatan rekreatif, mengubah nilai-nilai yang tidak sesuai dengan norma sosial, memperbaiki hubungan antar kelompok budaya dan ras, atau memberikan pemahaman mengenai proses adopsi serta membantu calon orang tua dalam mempersiapkan diri menjadi orang tua angkat.

2.7.1 Tipe-tipe Kelompok

Kelompok dapat diartikan sebagai sekumpulan dua orang atau lebih yang berinteraksi secara langsung, dimana setiap individu menyadari dirinya sebagai bagian dari kelompok, mengenali anggota lainnya, serta memahami adanya ketergantungan positif satu sama lain dalam rangka mencapai tujuan bersama. Saat ini, hampir semua lembaga pelayanan sosial memiliki setidaknya satu atau lebih bentuk kelompok. Menurut Zastrow (2010), terdapat berbagai jenis kelompok yang digunakan dalam praktik pekerjaan sosial. Sebagai berikut:

1. Kelompok Percakapan Sosial (*Social Conversation Groups*)

Kelompok ini berisi interaksi yang cenderung santai dan tidak memiliki tujuan agenda formal yang jelas. Meskipun setiap individu mungkin memiliki tujuan pribadi seperti menjalin relasi atau saling mengenal, tujuan-tujuan tersebut tidak secara otomatis menjadi fokus utama kelompok secara keseluruhan.

2. Kelompok Rekreasi (*Recreation Groups*)

Kelompok ini dibantu untuk menyediakan aktivitas yang menyenangkan dan bersifat hiburan, termasuk olahraga. Kegiatan dalam kelompok ini

seringkali berlangsung spontan, dan biasanya tidak dipimpin oleh seorang pemimpin formal.

3. Kelompok Rekreasi Berbasis Keterampilan (*Recreation-Skill Groups*)

Tujuan dari kelompok ini adalah mengembangkan keterampilan tertentu sambil tetap memberikan hiburan atau kesenangan. Kelompok semacam ini dipandu oleh tenaga profesional yang ahli di bidang rekreasi, bukan pekerja sosial. Contohnya termasuk kegiatan seperti menjahit, berenang, serta seni dan kerajinan tangan.

4. Kelompok Edukasi (*Education Groups*)

Kelompok ini berfokus pada peningkatan pengetahuan dan pembelajaran keterampilan lanjutan. Dipimpin oleh profesional dengan keahlian di bidangnya, kelompok ini memberikan pelatihan terstruktur, misalnya pelatihan dalam mengasuh anak.

5. Kelompok Tugas (*Task Groups*)

Kelompok ini dibentuk untuk melaksanakan tugas atau mencapai sasaran tertentu. Contohnya termasuk dewan direksi yang berfungsi menetapkan kebijakan dalam suatu lembaga. Fokus utama adalah pencapaian tujuan organisasi atau institusi.

6. Kelompok Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan (*Problem-Solving and Decision-Making Groups*)

Dalam kelompok ini, setiap anggota biasanya memiliki kepentingan pribadi atas proses dan hasil keputusan yang diambil. Kelompok ini umumnya

dipimpin oleh seorang pemimpin formal, meskipun peran kepemimpinan bisa bergantian selama proses berlangsung.

7. Kelompok Bantu Diri (*Self-Help Groups*)

Menurut Alfred Katz dan Eugene Bender, *self-help groups* adalah kelompok kecil yang terbentuk secara sukarela untuk saling mendukung dan mencapai tujuan bersama. Ciri khas kelompok ini adalah adanya pengakuan masalah dari tiap anggota, berbagi pengalaman masa lalu, serta menyusun rencana penanganan untuk masa depan.

8. Kelompok Sosialisasi (*Socialization Groups*)

Kelompok ini bertujuan untuk mengarahkan perubahan sikap dan perilaku anggota agar lebih sesuai dengan norma sosial. Disamping itu, kelompok ini juga membantu meningkatkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan perencanaan masa depan. Pekerja sosial umumnya memimpin kelompok ini.

9. Kelompok Terapi (*Therapy Groups*)

Kelompok ini terdiri dari individu-individu yang menghadapi masalah pribadi atau emosional yang cukup kompleks. Pemimpinnya harus memiliki keahlian tinggi, karena terapi kelompok sering digunakan dalam *setting* kelompok atau intervensi psikologis.

10. Kelompok Sensitivitas (*Sensitivity Groups*)

Kelompok ini berbeda dengan kelompok terapi karena tidak secara langsung menangani masalah emosional atau pribadi tertentu seperti kecanduan, depresi, atau disfungsi seksual. Fokusnya lebih pada peningkatan kesadaran diri dan sensitivitas terhadap perilaku dan perasaan diri serta orang lain.

2.7.2 Teknik Pekerjaan Sosial dengan Kelompok

Menurut Corey (2013), terdapat sejumlah teknik yang digunakan dalam kegiatan kelompok untuk membantu anggota dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang mereka alami. Corey mengidentifikasi tiga teknik utama dalam kelompok, yaitu terapi kelompok, bermain peran, serta latihan keterampilan dan aktivitas yang bersifat kreatif. Berikut uraian teknik-teknik tersebut:

1. Terapi Kelompok

Merupakan salah satu metode dalam kerja kelompok dimana individu dengan pengalaman atau permasalahan serupa berkumpul untuk saling berbagi, mendiskusikan, dan memahami kondisi yang mereka alami, termasuk perilaku yang muncul sebagai akibat dari pengalaman tersebut.

2. Permainan Peran (*Role Playing*)

Teknik ini melibatkan anggota kelompok untuk memerankan situasi atau pengalaman yang pernah mereka alami, melalui kegiatan ini, peserta diharapkan dapat lebih memahami dinamika interaksi, belajar menyelesaikan konflik, serta mengasah kemampuan sosial mereka.

3. Latihan Keterampilan

Dalam teknik ini, anggota kelompok diarahkan untuk mengembangkan kemampuan fisik dan psikis guna meningkatkan kesejahteraan pribadi dan sosial. keterampilan yang dilatih mencakup komunikasi yang efektif, pengambilan keputusan, pengelolaan stres, dan pemecahan masalah.

4. Aktivitas Kreatif

Teknik ini mengajak anggota kelompok untuk melakukan kegiatan kreatif sebagai sarana ekspresi diri. Contohnya meliputi menggambar, menyanyi, menulis, atau kegiatan lain yang positif, aktivitas ini tidak hanya membantu anggota dalam menyalurkan perasaan dan memahami masalah yang dihadapi, tetapi juga memperkuat keterlibatan dan hubungan antar anggota dalam kelompok.

Pekerjaan sosial dalam konteks kelompok membutuhkan sejumlah keterampilan penting guna mendukung interaksi yang efektif serta kerja sama antar anggota. Keterampilan seperti kemampuan berkomunikasi, mendengarkan secara aktif, melakukan observasi, serta memfasilitasi diskusi dan membangun hubungan yang positif sangat diperlukan untuk mencapai tujuan kelompok secara optimal.

1. Diskusi (Multi Arah)

Teknik ini memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk ikut serta dalam percakapan, saling mendengar, dan merespon satu sama lain. Dengan begitu, tercipta suasana komunikasi yang hidup, terbuka, dan saling melibatkan.

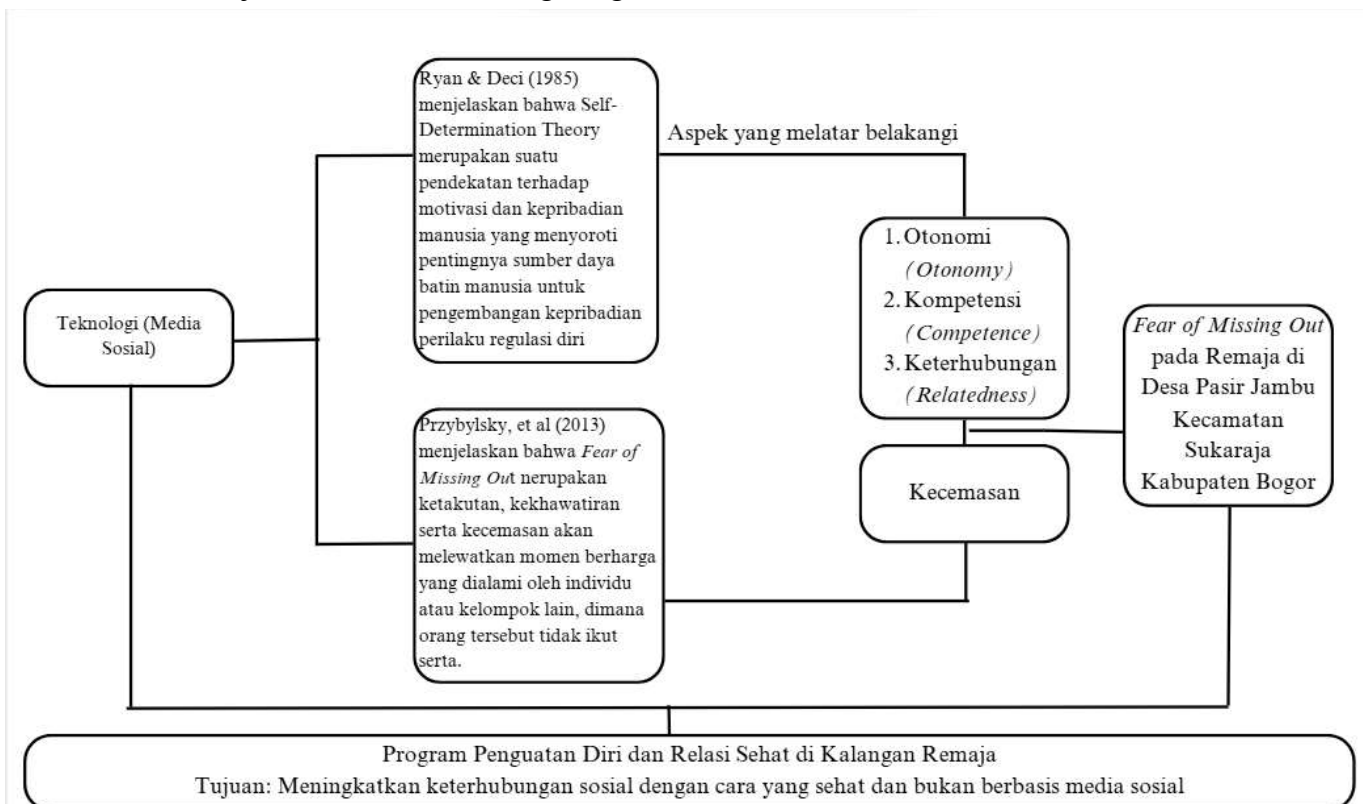
2. Teknik Penyampaian Informasi dan Saran

Teknik ini digunakan untuk menyampaikan informasi atau memberikan saran dengan cara yang jelas dan mudah dipahami. Diperlukan keterampilan memilih kata yang sesuai, kemampuan komunikasi, mendengarkan dengan cermat, dan melakukan pengamatan. Informasi disampaikan secara singkat,

padat, dan tepat agar pesan dapat diterima secara efektif oleh anggota kelompok.

2.8 Kerangka Pemikiran

Penggunaan media sosial berdampak besar pada remaja, terutama dalam memicu *Fear of Missing Out (FoMO)*. Menurut Przybylski *et al.*, (2013), *Fear of Missing Out* adalah ketakutan, kekhawatiran serta kecemasan melewatkan momen berharga yang dialami individu atau kelompok lain. *Fear of Missing Out* dilatar belakangi oleh *Self-Determination Theory* dari Ryan & Deci (1985) yang terdiri dari tiga aspek utama: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan yang mendorong remaja untuk terus terhubung dengan media sosial.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III memaparkan tentang desain penelitian, sumber data, definisi operasional, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta jadwal langkah-langkah penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan teknik studi dokumen.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Peneliti memilih pendekatan ini karena ingin mendapatkan pemahaman mendalam dan rinci mengenai “*Fear of Missing Out (FoMO)* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor”. Menurut Sugiyono (2018) metode penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan pendekatan yang didasarkan pada filsafat *positivisme* yang digunakan untuk melakukan penelitian populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian dan dianalisis secara kuantitatif atau statistik. Menurut Hardani (2010) penelitian kuantitatif memiliki sifat deskriptif dan umumnya menggunakan analisis dengan pendekatan induktif.

3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perbedaan pemahaman terhadap istilah-istilah yang digunakan serta mencegah adanya interpretasi yang beragam selama proses penelitian, sebagaimana berikut:

1. *Self-Determination* dalam penelitian ini merupakan skor total dari pengukuran terhadap aspek otonomi, kompetensi dan keterhubungan dari remaja yang

berusia 13-18 tahun di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.

2. *Fear of Missing Out* merupakan skor total dari pengukuran di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor terhadap 10 item *Fear of Missing Out* yang dirumuskan oleh Przybylski (2013).
3. Remaja adalah seseorang yang berusia 13 hingga 18 tahun yang aktif menggunakan sosial media.
4. Desa Pasir Jambu dalam penelitian merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor. Desa Pasir Jambu sendiri menjadi lokasi penelitian untuk meneliti *Fear of Missing Out pada Remaja*.

3.3 Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

3.3.1 Sumber Data

Menurut Sugiyono (2015) pengumpulan data dapat dilakukan melalui sumber primer dan sumber sekunder.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari sumber pertama di lokasi penelitian, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2018).

Dalam konteks penelitian ini, data primer dikumpulkan melalui penyebaran melalui kuisioner yang ditunjukkan kepada 90 remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja yang aktif bermain media sosial.

2. Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2019), data sekunder adalah data atau informasi yang berasal dari catatan atau laporan yang telah terdokumentasi dalam arsip. Data

ini diperoleh melalui telaah terhadap sumber-sumber yang telah tersedia sebelumnya, seperti dokumen atau laporan. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari berbagai sumber, termasuk kajian literatur terkait *Fear of Missing Out* dan profil dari Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja kabupaten Bogor.

3.3.2 Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menerapkan metode deskriptif kuantitatif untuk memahami *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Teknik dalam pengumpulan suatu data dilakukan dengan menggunakan *Fear of Missing Out Scale (FoMOs)*. Menurut Azwar (2017), skala adalah sekumpulan pernyataan yang dirancang untuk mengungkap atribut tertentu melalui jawaban yang diberikan oleh responden dalam penelitian.

1. Kuesioner

Merupakan pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden terkait *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor dalam bentuk angket.

2. Studi Dokumentasi

Merupakan pengumpulan data dengan mempelajari literatur, buku lain sebagainya yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*.

3. *Self-Determination* dan *Fear of Missing Out Scale (FoMOs)*

Penelitian menggunakan skala *self-determination* yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (1985), skala ini terdiri dari 24 pernyataan yang mencakup tiga aspek yaitu otonomi, kompetensi dan keterhubungan yang terjadi pada responden.

Skala *Fear of Missing Out (FoMOs)* yang dikembangkan oleh Przybylski, et al (2013) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia digunakan untuk mengukur tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada responden. Skala ini terdiri dari 10 pernyataan yang mencakup tiga aspek utama yaitu, ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan. Respon terhadap pernyataan ini diukur menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, mulai dari “1 = Tidak Pernah” ” hingga “4 = Selalu”.

Tabel 3.1 Tabel Skala Likert

No	Indikator Jawaban	Skor	Keterangan
1.	Selalu	4	Jika Responden merasa selalu melakukan atau merasa.
2.	Sering	3	Jika Responden merasa sering merasa atau melakukan
3.	Kadang-kadang	2	Jika Responden merasa kadang-kadang merasa atau melakukan
4.	Tidak Pernah	1	Jika Responden merasa tidak pernah merasa atau melakukan

Sumber: Sugiyono (2019) yang diolah peneliti

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2014) populasi merupakan sekumpulan subjek dalam wilayah dan waktu tertentu dengan kualitas yang sesuai untuk diteliti. Kriteria remaja yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 13-18 tahun, memiliki *handphone* yang terhubung internet dan berdomisili di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Desa Pasir Jambu, sebagai berikut:

Tabel 3.2 Jumlah Remaja di Desa Pasir Jambu 2024

No	Kelompok Umur (Tahun)	Jumlah (Orang)
1.	10-14	1.129
2.	15-19	968
3.	20-24	903
Jumlah		3.000

Sumber: Kecamatan Sukaraja Dalam Angka 2024

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2014), sampel merupakan sebagian dari populasi yang akan diteliti. Pada proses pengambilan sampel peneliti harus memastikan bahwa sampel yang akan diteliti mewakili populasi secara tepat dan dapat direpresentasikan dalam skala yang lebih kecil.

Hardani (2010) sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih melalui teknik sampling tertentu. Sampel yang digunakan harus dapat mewakili karakteristik populasi secara akurat, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dari sampel dapat dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan yang berlaku bagi keseluruhan populasi.

Pada penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *cluster random sampling* dengan rumus Slovin dengan batas pengambilan sampel 10% untuk mendapatkan 90 responden. Teknik *cluster random sampling* dipilih karena populasi remaja tersebar di seluruh wilayah desa, sehingga pembagian berdasarkan RW memungkinkan pengambilan data secara lebih terstruktur dan efisien. Pengambilan sampel dilakukan dengan karakteristik remaja usia 13-18

tahun dengan mengambil sampel pada 4 RW sebanyak 12 responden, dan 3 RW sebanyak 14 responden. Pada sampel yang diperoleh tersebut nantinya dapat mewakili populasi secara keseluruhan serta memberikan hasil yang valid serta *reliable*.

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.5.1 Uji Validitas

Uji validitas pada alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *face validity* (validitas muka). Menurut Moh. Nazir (2014:149) validitas muka berhubungan dengan penilaian para ahli terhadap suatu alat ukur. Validitas yang digunakan pada penelitian ini dengan berkonsultasi kepada dosen pembimbing.

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari proses uji coba terhadap instrumen penelitian. Tujuan uji ini adalah untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan sesuai dan tepat sasaran, serta untuk meminimalisir potensi kesalahan pemahaman maupun penyaringan data. Melalui uji validitas, peneliti dapat mengetahui sejauh mana kuesioner yang telah disusun mampu mengukur variabel yang dimaksud. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila benar-benar dapat mengukur variabel yang sedang diteliti dan menghasilkan data yang relevan sesuai dengan variabel tersebut Suharsimi Arikunto (2013). Dalam penelitian ini, instrumen dinyatakan valid apabila nilai *pearson correlations* lebih besar daripada nilai *r* tabel, serta tingkat signifikan untuk setiap item pernyataan berada di bawah 0.05 (5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas yang baik. Sebaliknya, jika tidak memenuhi kriteria tersebut, maka instrumen dianggap tidak valid. Dalam proses ini, peneliti juga telah melakukan

konsultasi dengan ahli, yaitu dosen pembimbing, untuk memastikan ketepatan pengujian.

3.5.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan mampu mengukur fenomena secara tepat dan konsisten. menurut Sugiyono. (2017), reliabilitas mengacu pada tingkat konsistensi suatu pengukuran, terutama saat kuesioner digunakan pada subjek atau kondisi yang sama. Instrumen dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran tetap stabil meskipun dilakukan berulang kali.

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan pendekatan *internal consistency*, yang diukur melalui koefisien *Cronbach Alpha*. Nilai koefisien ini menggambarkan sejauh mana skala yang digunakan berkorelasi secara internal dengan seluruh item pada variabel yang diukur. Sebuah instrumen dikategorikan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,70.

$$\alpha_u = \left(\frac{k}{k-1}\right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2}\right)$$

Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas pada *Self-Determination Theory*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.90	24

Tabel 3.2 Uji reliabilitas pada penelitian ini mengacu dari hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh Ryan & Deci (1985) dalam *Self-Determination*. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Hasil perhitungan reliabilitas

instrumen menunjukkan nilai koefisien reliabilitas skala total sebesar 0.90 dari 24 item.

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas pada *Fear of Missing Out*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.88	10

Tabel 3.3 uji reliabilitas pada penelitian ini mengacu dari hasil uji yang dilakukan oleh Przybylski (2013) dalam *Fear of Missing Out Scales*. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach*. Hasil perhitungan reliabilitas instrumen menunjukkan nilai koefisien reliabilitas skala total sebesar 0.88 untuk 10 item.

3.6 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2016;147), teknik analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah seluruh tanggapan atau data dari berbagai sumber berhasil dikumpulkan secara lengkap. Hasil analisis ini akan menggambarkan perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor, yang disajikan dalam bentuk presentase atau grafik menggunakan perangkat lunak *SPSS STATISTIC 27*.

3.7 Jadwal Penelitian dan Langkah-langkah Penelitian

Jadwal serta langkah-langkah penelitian yang dilakukan pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor untuk mengetahui *Fear of Missing Out (FoMO)* yang terjadi memiliki jangka waktu penelitian dilapangan sebagai berikut:

Tabel 3.5 Pelaksanaan Penelitian 2025

No	Kegiatan	Tahun 2025						
		Januari	Februari	Maret	April	Mei	juni	Juli
1.	Studi Literatur							
2.	Penyusunan proposal							
2.	Seminar proposal							
3.	Penjajakan							
4.	Pengumpulan data							
5.	Pengolahan data dan analisis data							
6.	Penyusunan laporan hasil penelitian							
7.	Sidang skripsi							
8.	Pengumpulan skripsi							

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab IV memaparkan tentang gambaran umum lokasi penelitian, hasil penelitian dan pembahasan. Gambaran umum lokasi penelitian mencakup letak geografis Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor, kondisi demografis dan sarana dan prasarana. Hasil penelitian mencakup karakteristik responden, hasil pengukuran terhadap *Self-Determination* dengan aspek *otonomy* (otonomi), *competence* (kompetensi), *relatedness* (keterhubungan) yang melatar belakangi terjadinya *Fear of Missing Out*. Pembahasan mencakup analisis hasil penelitian, analisis masalah, analisis kebutuhan, dan analisis sistem sumber.

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian

4.1.1 Letak Geografis

Desa Pasir Jambu merupakan salah satu desa yang berada di wilayah administratif Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Desa ini terletak di bagian utara Kabupaten Bogor dan berbatasan langsung dengan wilayah Kota Bogor. Dengan luas wilayah sekitar 2,2 km², ketinggian rata-rata 173 mdpl, dan koordinat -6.53417° , 106.81139° . Desa Pasir Jambu memiliki posisi yang cukup strategis sebagai bagian dari kawasan penyangga ibu kota. Topografi desa cukup bervariasi, dengan ketinggian wilayah antara 168 hingga 1.515 mdpl, rata-rata berada di ketinggian sekitar 220 meter. Iklim di Desa Pasir Jambu cenderung sejuk, dengan suhu berkisar antara 21°C hingga 30°C sepanjang tahun, serta curah hujan yang cukup tinggi dibandingkan kota-kota lain. Kondisi ini sangat

mendukung aktivitas pertanian, terutama untuk tanaman hortikultural seperti sayuran.

Wilayah desa terdiri dari lahan pertanian dan permukiman warga. Beberapa aliran sungai kecil melintasi desa dan berfungsi sebagai sumber irigasi bagi pertanian. Akses jalan menuju dan di dalam desa cukup baik, sehingga memudahkan mobilitas penduduk ke pusat Kecamatan Sukaraja maupun ke Kota Bogor yang berjarak 5 km dari desa.

4.1.2 Kondisi Demografis

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk Desa Pasir Jambu pada tahun 2024 tercatat sebanyak 16.825 jiwa, terdiri dari 8.549 laki-laki dan 8.276 perempuan. Dibandingkan dengan tahun 2023 tercatat sebanyak 16.662 jiwa, terdiri dari 8.416 laki-laki dan 8.246 perempuan, jumlah penduduk mengalami peningkatan yang cukup signifikan, mencerminkan adanya pertumbuhan penduduk yang terus berlangsung di wilayah ini. Wilayah Desa Pasir Jambu terbagi ke dalam 2 Dusun, 7 RW (Rukun Warga), dan 28 RT (Rukun Tetangga). Komposisi administrasi lokal ini memperlihatkan pola pemukiman yang cukup merata di berbagai wilayah desa, yang sebagian besar terdiri atas kawasan permukiman padat, lahan pertanian, serta beberapa zona perbukitan yang belum sepenuhnya dimanfaatkan untuk pembangunan.

Kepadatan penduduk di wilayah Desa Pasir Jambu diperkirakan mencapai 2.810 jiwa per kilometer persegi, mengingat luas wilayah desa yang hanya sekitar 2.2 km². Tingkat kepadatan yang cukup tinggi ini menandakan bahwa desa tersebut merupakan salah satu kawasan penyangga yang berkembang pesat di sekitar Kota

Bogor. Hal ini juga memengaruhi dinamika sosial dan pola permukiman masyarakat di wilayah tersebut.

Berdasarkan struktur umur, mayoritas penduduk Desa Pasir Jambu berada dalam kelompok usia produktif (15-64 tahun) yang mencapai 67,8% dari total penduduk. Sementara itu, kelompok usia anak-anak (0-14 tahun) mencapai sekitar 24,6%, dan kelompok usia lanjut (65 tahun ke atas) sebesar 7,6%. Pola ini menunjukkan bahwa desa memiliki potensi demografi yang cukup besar untuk mendukung kegiatan ekonomi, sosial, dan pembangunan desa secara berkelanjutan. Kepadatan penduduk di wilayah Desa Pasir Jambu diperkirakan mencapai 2.810 jiwa per kilometer persegi, mengingat luas wilayah desa yang hanya sekitar 2.2 km². Tingkat kepadatan yang cukup tinggi ini menandakan bahwa desa tersebut merupakan salah satu kawasan penyangga yang berkembang pesat di sekitar Kota Bogor. Hal ini juga memengaruhi dinamika sosial dan pola permukiman masyarakat di wilayah tersebut.

Seiring dengan pertumbuhan penduduk dan pesatnya perkembangan teknologi informasi, fenomena *Fear of Missing Out* mulai terlihat di kalangan remaja Desa Pasir Jambu. Dengan tingginya penetrasi pengguna media sosial dan akses internet yang semakin mudah, remaja di desa ini kian terpapar pada berbagai informasi dan tren global. Hal ini mendorong terbentuknya kebutuhan untuk selalu terhubung secara daring, agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosial mereka.

4.1.3 Sarana dan Prasarana

Desa Pasir Jambu memiliki aksesibilitas yang baik karena dilalui oleh jalan utama yang menghubungkan Kota Bogor dengan wilayah di sekitarnya. Jalan tersebut mempermudah mobilitas penduduk dalam melakukan aktivitas ekonomi, pendidikan, dan sosial. Selain itu, akses jalan menuju pusat kecamatan dan pasar tradisional cukup memadai, sehingga arus distribusi kebutuhan pokok masyarakat berjalan lancar. Berikut adalah sarana dan prasarana di Desa Pasir Jambu:

Tabel 4.1 Sarana & Prasarana

No	Kategori	Jenis Sarana dan Prasarana	Jumlah
1.	Pendidikan	Paud/TK	3
		SD Negeri	2
		SMP	0
		SMA/SMK	2
2.	Kesehatan	Posyandu	14
		Puskesmas Pembantu	1
3.	Keagamaan	Masjid	2
		Mushola	12
4.	Umum	Kantor Desa	1
		Balai Warga	1
		Tempat Pembuangan Sampah (TPS)	2
Total			40

Sumber : Desa Pasir Jambu

Sarana transportasi umum di Desa Pasir Jambu tersedia secara memadai, meliputi angkutan pedesaan dan ojek yang mempermudah akses masyarakat

menuju pusat kota maupun kawasan pedesaan lainnya. Disamping itu, fasilitas umum seperti sekolah, puskesmas, dan pusat layanan masyarakat juga turut mendukung kebutuhan masyarakat setempat.

4.2 Hasil Penelitian *Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor

Hasil penelitian dengan judul “*Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor” dilakukan pada 90 remaja dari Desa Pasir Jambu. Berikut disajikan karakteristik responden, pengukuran pada aspek *otonomy* (otonomi), *competence* (kompetensi), *relatedness* (keterhubungan).

4.2.1 Karakteristik dan Tingkat *Fear of Missing Out* Responden

Karakteristik reponden menggambarkan mengenai kriteria dari subjek penelitian yang telah mengisi kuesioner, yang meliputi usia, jenis kelamin, gambaran durasi penggunaan media sosial, gambaran aplikasi yang sering digunakan. Dan tujuan utama penggunaan media sosial.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Peneliti ingin mengetahui bagaimana karakteristik responden berdasarkan distribusi usia. Jawaban responden pada pernyataan ini adalah:

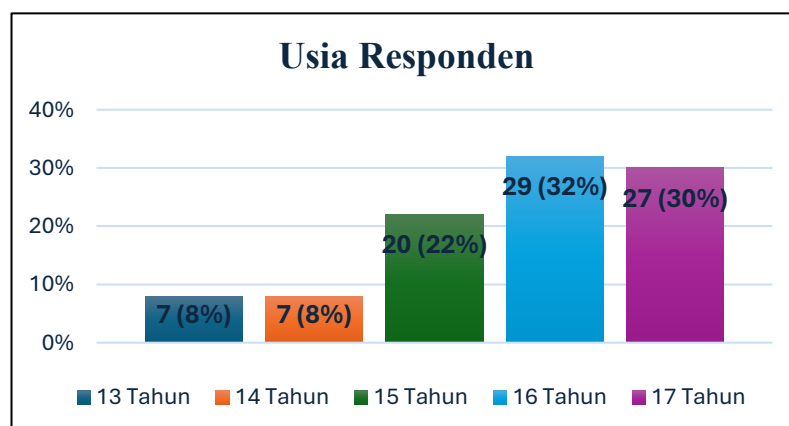


Diagram 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan Diagram 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu, sebanyak 29 orang atau sekitar 32%. Sementara itu, hanya 7 responden yang berada pada usia 13-14 tahun atau sebesar 8%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berada pada fase pertengahan remaja, suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan dinamika emosi dan pencarian identitas diri.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti ingin mengetahui bagaimana karakteristik responden berdasarkan distribusi jenis kelamin. Jawaban responden dalam pernyataan ini adalah:

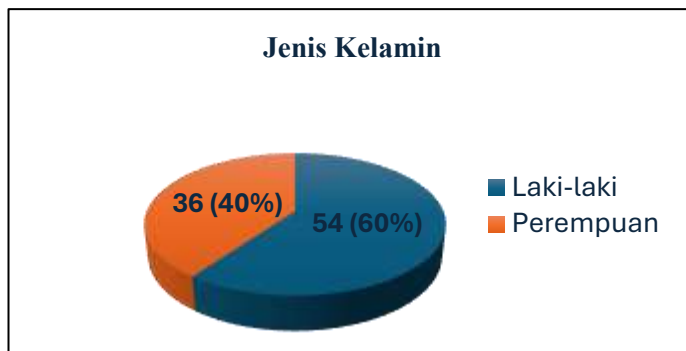


Diagram 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram 4.2 menunjukkan distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 52 responden atau 58% sedangkan responden perempuan sebanyak 38 responden atau 42%. Dengan ini mengindikasikan bahwa terdapat partisipan yang cukup seimbang dari kedua jenis kelamin, meskipun responden laki-laki lebih dominan.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Peneliti ingin mengetahui bagaimana karakteristik responden berdasarkan distribusi tingkat pendidikan. Jawaban responden dalam pernyataan ini adalah:

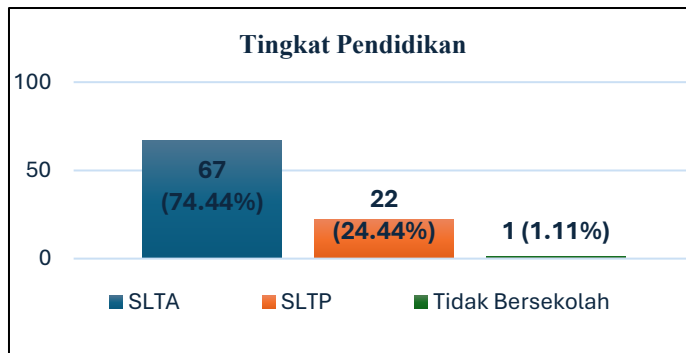


Diagram 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Diagram 4.3 menunjukkan tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini lebih banyak SLTA yaitu sebanyak 67 orang atau 74.44%. Kategori SLTA pada data ini mencakup remaja yang bersekolah di SMA sebanyak 56 orang dan yang bersekolah di SMK sebanyak 11 orang. Selanjutnya pada jenjang SLTP sebanyak 22 orang atau 24.44%. Kategori SLTP pada data ini juga mencakup remaja yang bersekolah di SMP sebanyak 21 orang dan yang bersekolah di Madrasah sebanyak 1 orang. Selain itu terdapat remaja yang tidak bersekolah melainkan bekerja sebanyak 1 orang atau 1.11%.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Peneliti ingin mengetahui bagaimana karakteristik responden berdasarkan durasi penggunaan media sosial. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

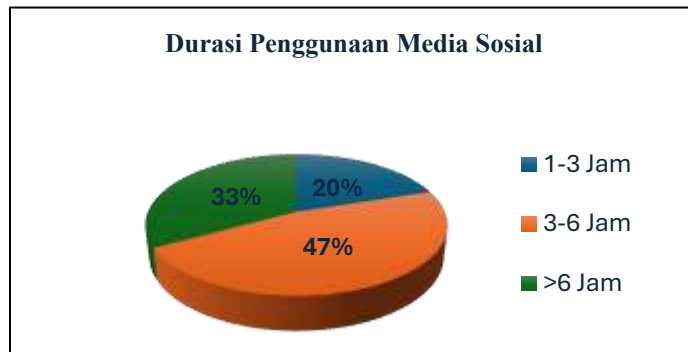


Diagram 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan diagram 4.4 mengenai gambaran durasi penggunaan media sosial pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Data menunjukkan bahwa sebanyak 42 orang atau 47% menyatakan menggunakan media sosial sekitar 3-6 Jam per hari, selanjutnya sebanyak 30 orang atau 33% menyatakan menggunakan media sosial >6 Jam perhari, dan terakhir sebanyak 18 orang atau sebanyak 20% menyatakan menggunakan media sosial sekita 1-3 Jam perhari. Ini menunjukkan variasi waktu yang signifikan dalam waktu yang dihabiskan oleh remaja, dengan rata-rata durasi penggunaan media sosial 5 Jam perhari dan mencerminkan kecenderungan yang tinggi terhadap ketergantungan media sosial di kalangan remaja.

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Waktu Penggunaan Media Sosial

Peneliti ingin mengetahui bagaimana karakteristik responden berdasarkan waktu penggunaan media sosial. Jawaban responden dalam pernyataan ini adalah:

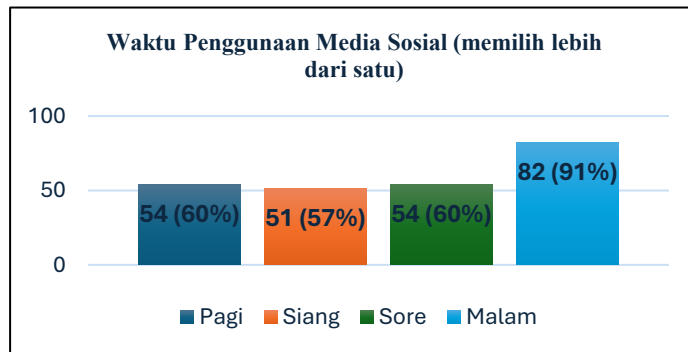


Diagram 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Waktu Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan diagram 4.5 yang menunjukkan waktu penggunaan media sosial pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Data waktu penggunaan media sosial pada Remaja di Desa Pasir Jambu menunjukkan variasi penggunaan yang berbeda, waktu penggunaan media sosial tertinggi di waktu malam hari sebanyak 81 responden atau 91% dan sore hari sebanyak 54 responden atau 60%. Data ini menunjukkan bahwa aktivitas *online* para remaja cenderung meningkat pada malam hari.

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Aplikasi yang Paling Sering Digunakan

Peneliti ingin mengetahui bagaimana karakteristik responden berdasarkan aplikasi yang paling sering digunakan. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

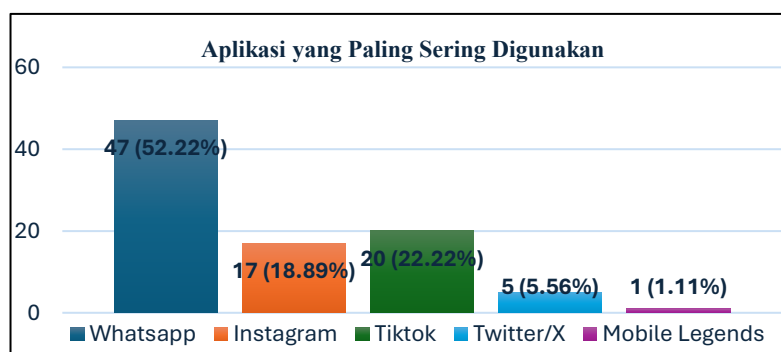


Diagram 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Aplikasi yang Sering Digunakan

Dari data tersebut aplikasi yang paling sering digunakan adalah *whatsapp* dengan frekuensi sebanyak 47 orang atau 52.22%. Selain itu, aplikasi lain yang juga sering digunakan adalah *tiktok* sebanyak 20 orang atau 22.22% dan *instagram* sebanyak 17 orang atau 18.89%. Sementara itu, *twitter/X* digunakan lebih sedikit yaitu 5 orang atau 5.56%, dan 1 orang atau 1.11% yang menggunakan aplikasi *mobile legend*. Hal ini menunjukkan bahwa *whatsapp* menjadi media komunikasi utama bagi para remaja dalam mengirim pesan, berbagi gambar dan melakukan panggilan. Dengan kata lain, meskipun *whatsapp* mendominasi dari segi frekuensi penggunaan, *instagram* dan *tiktok* juga berpotensi besar mempengaruhi pengalaman interaksi sosial remaja, yang kemudian berhubungan erat dengan tingkat *Fear of Missing Out*.

7. Karakteristik Responden Berdasarkan Tujuan Utama Menggunakan Media Sosial

Peneliti ingin mengetahui karakteristik responden berdasarkan tujuan utama dari menggunakan media sosial. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

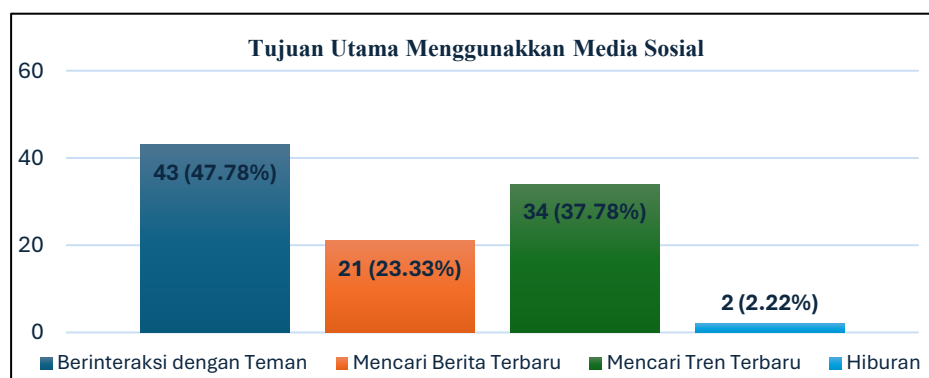


Diagram 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Tujuan Utama Menggunakan Media Sosial

Berdasarkan diagram 4.7 menunjukkan gambaran dari tujuan utama menggunakan media sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja di Desa Pasir

Jambu menggunakan media sosial terbanyak untuk berinteraksi dengan teman dengan frekuensi 43 orang atau 47.78%, menunjukkan bahwa media sosial menjadi sarana komunikasi yang sangat penting di kalangan remaja. Selain itu, media sosial juga digunakan untuk mencari tren terbaru dengan frekuensi 34 orang atau 37.78%, hal ini menunjukkan ketertarikan remaja terhadap tren yang sedang terjadi di media sosial. Sementara itu, media sosial juga digunakan untuk mencari hiburan dengan frekuensi 2 orang atau 2.22%, menunjukkan bahwa remaja di Desa Pasir Jambu cenderung memanfaatkan media sosial lebih kepada berinteraksi dengan teman secara virtual dan mencari tren terbaru yang sedang naik di media sosial.

4.2.2 Aspek yang Melatarbelakangi *Fear of Missing Out* pada Responden

4.2.2.1 Perilaku *Fear of Missing Out* dalam Aspek Otonomi

Aspek otonomi menggambarkan perilaku seseorang terkait kemandirian dimana tindakan dan keputusan yang dibuat benar-benar berasal dari keinginannya sendiri, bukan karena paksaan dari luar. Ketika individu merasa memiliki otonomi, mereka cenderung lebih termotivasi secara intrinsik karena merasa mengendalikan hidupnya sendiri. Perilaku *Fear of Missing Out* dalam aspek otonomi pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor dapat dilihat pada item-item diagram batang berikut ini:

1. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa bebas dalam menentukan bagaimana menjalani hidup.

Peneliti ingin mengetahui bagaimana responden merasa bebas dalam menentukan bagaimana menjalani hidup. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

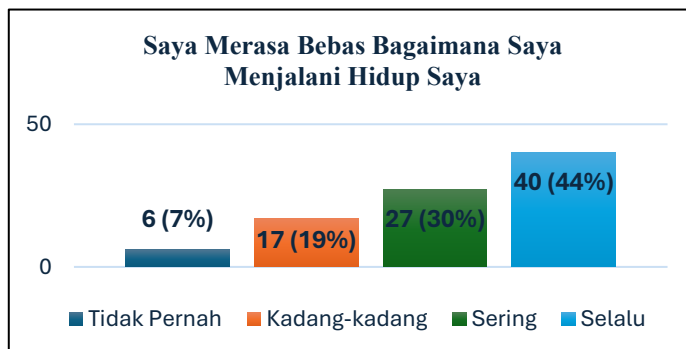


Diagram 4.8 Responden Merasa Bebas dalam Menentukan untuk Menjalani Hidup

Pernyataan pada Diagram 4.8 tersebut membahas hasil mengenai perilaku remaja bagaimana menjalani hidupnya sendiri. Sebanyak 40 responden atau 44% memilih selalu bebas menjalani hidup. Sementara itu, 27 responden atau 30% memilih sering. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 74% memiliki tingkat kemandirian yang cukup tinggi, meskipun tidak seluruhnya konsisten pada level tertinggi. Sebagian besar remaja merasa mampu membuat keputusan sendiri, namun dalam kondisi tertentu mereka masih mempertimbangkan pendapat atau pengaruh dari lingkungan sekitar. Temuan ini menunjukkan bahwa perasaan memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan merupakan bagian penting dalam mendukung motivasi intrinsik dan kesejahteraan psikologis.

2. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa memiliki kendali atas keputusan yang dibuat.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden memiliki kendali atas keputusan yang dibuat. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

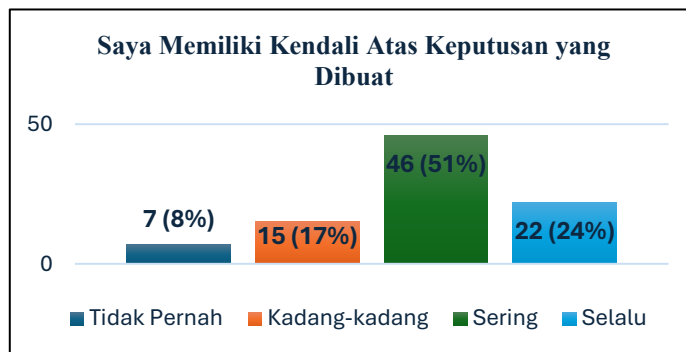


Diagram 4.9 Responden Memiliki Kendali atas Keputusan yang Dibuat

Berdasarkan diagram 4.9 tersebut mengukur bagaimana remaja memiliki kendali atas keputusan yang dibuat tanpa terpengaruh oleh unsur eksternal. Sebanyak 22 responden atau 24% memilih selalu, dan 46 responden atau 51% memilih sering. Dengan total 75% responden ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja memiliki kecenderungan untuk bersikap mandiri dalam mengambil keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka relatif mampu mengandalkan nilai dan keinginan pribadi, meskipun tidak sepenuhnya bebas dari pengaruh sosial media. Meskipun demikian, tingkat motivasi intrinsik yang mereka miliki dapat menjadi faktor pendukung penting dalam menjaga konsistensi terhadap pilihan pribadi.

3. Jawaban responden pada pernyataan merasa bisa bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan.

Peneliti ingin mengetahui bagaimana responden bisa bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

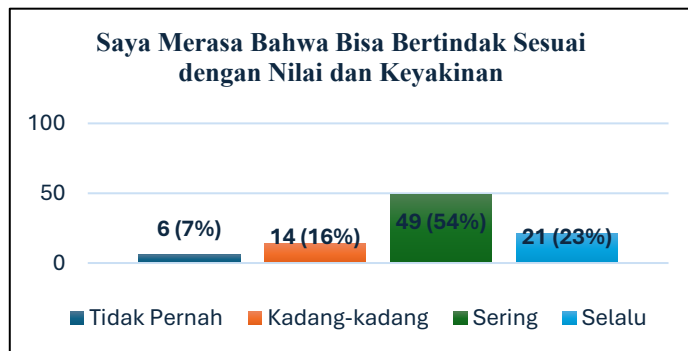


Diagram 4.10 Responden bisa Bertindak Sesuai dengan Nilai dan Keyakinan

Pernyataan pada diagram 4.10 berfokus pada perilaku remaja yang bisa bertindak dengan nilai serta keyakinan yang diyakini tanpa ada unsur eksternal. Sebanyak 21 responden atau 23% memilih selalu sementara itu, 49 responden atau 54% memilih sering, 14 responden atau 16% memilih kadang-kadang. Total 77% responden terindikasi sebagian besar remaja memiliki kecenderungan untuk bertindak berdasarkan prinsip pribadi dibandingkan hanya mengikuti tekanan sosial. Dalam konteks *Fear of Missing Out* kelompok ini menunjukkan indikasi adanya ketahanan terhadap tekanan untuk mengikuti tren atau rasa takut tertinggal. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian remaja cenderung memiliki nilai internal yang cukup kuat, yang dapat membantu mereka lebih selektif dalam merespon pengaruh dari media sosial maupun lingkungan sekitar.

4. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa bahwa pilihan yang dibuat benar-benar mencerminkan yang diinginkan.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa bahwa pilihan yang dibuat benar-benar mencerminkan apa yang diinginkan. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

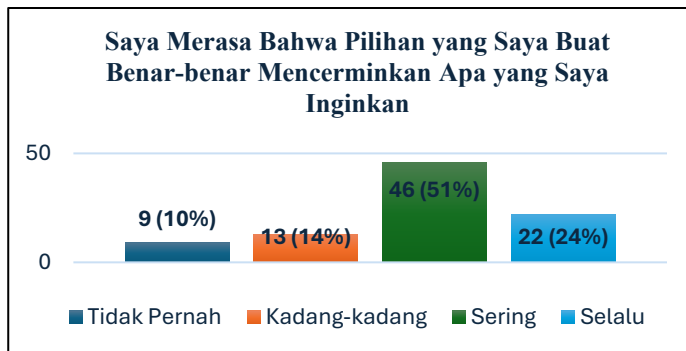


Diagram 4.11 Responden Merasa Bahwa Pilihan yang dibuat Mencerminkan Apa yang Diinginkan.

Pernyataan pada diagram 4.11 berfokus pada perilaku remaja dalam mencerminkan apa yang ingin dilakukannya tanpa adanya unsur eksternal. Sebanyak 22 responden atau 24% memilih selalu sementara itu, 46 responden atau 51% memilih sering. Jika digabungkan sebanyak 75% responden menunjukkan kecenderungan untuk membuat keputusan yang bersumber dari diri mereka. Sementara itu, 13 responden atau 14% memilih kadang-kadang dan 9 responden atau 10% memilih tidak pernah. Presentasi ini juga menunjukkan masih terdapat sebagian remaja yang mengalami keraguan apakah pilihan yang mereka buat benar-benar sesuai dengan jati dirinya. Berdasarkan data tersebut, maka disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di Desa Pasir Jambu memiliki kecenderungan untuk membuat pilihan yang mencerminkan nilai-nilai dan keinginan pribadinya.

5. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa terpaksa melakukan hal yang sebenarnya tidak diinginkan.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden melakukan berbagai hal yang sebenarnya tidak diinginkan. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

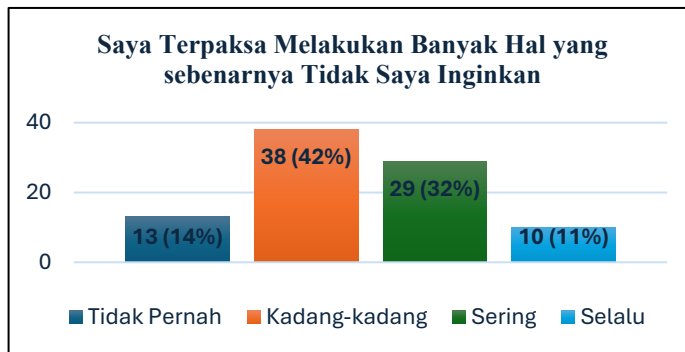


Diagram 4.12 Responden Merasa Terpaksa Melakukan Hal yang Sebenarnya tidak Diinginkan.

Pernyataan pada diagram 4.12 membahas hasil mengenai responden merasa terpaksa melakukan hal yang sebenarnya tidak diinginkan. Sebanyak 10 responden atau 11% memilih selalu sementara itu, 29 responden atau 32% memilih sering. Hal ini, menunjukkan bahwa terdapat sebagian remaja yang merasa terpaksa untuk melakukan banyak hal yang sebenarnya tidak diinginkan, yang dapat mengindikasikan lemahnya motivasi intrinsik pada kelompok tersebut. Sementara itu, sisanya menunjukkan tingkat yang lebih rendah, yang berarti tidak semua remaja mengalami tekanan dalam tingkat yang sama. Berdasarkan data ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian remaja masih berada dalam pengaruh tekanan sosial, sehingga kebutuhan akan otonomi belum sepenuhnya terpenuhi. Perasaan terpaksa dalam melakukan hal yang tidak diinginkan mencerminkan adanya pengaruh sosial yang kuat. Situasi ini juga berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out*, dimana beberapa remaja merasa harus mengikuti aktivitas atau tren tertentu demi diterima oleh lingkungan sosialnya dan menghindari perasaan tertinggal.

6. Jawaban responden terhadap pernyataan bahwa orang lain terlalu mengontrol apa yang dilakukan.

peneliti ingin mengetahui apakah responden selalu merasa dikontrol ketika hendak melakukan sesuatu. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

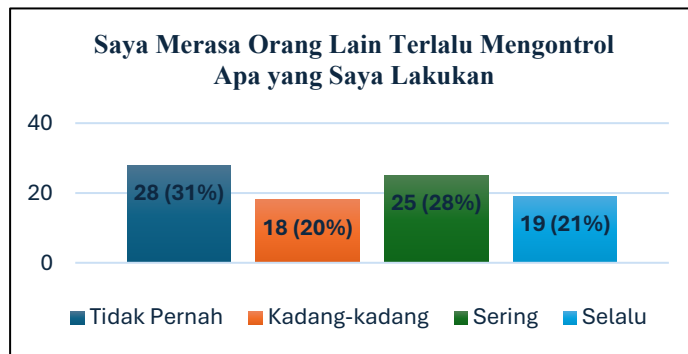


Diagram 4.13 Responden Merasa Bahwa Orang Lain Terlalu Mengontrol Apa yang Dilakukan.

Pernyataan pada diagram 4.13 yang menyatakan bahwa orang lain terlalu mengontrol apa yang dilakukan. Sebanyak 19 responden atau 21% menyatakan selalu merasa bahwa orang lain terlalu mengontrol apa yang mereka lakukan, sementara 25 responden atau 28% menyatakan sering, 18 responden atau 20% menyatakan kadang-kadang, dan 28 responden atau 31% menyatakan tidak pernah merasa dikontrol. Data ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap kontrol diri pihak eksternal cukup beragam. Sebagian remaja khususnya mereka yang memilih tidak pernah dan kadang-kadang menunjukkan adanya tingkat otonomi yang relatif lebih baik. Namun demikian, sebagian responden lain yang merasa sering atau selalu dikontrol sebanyak 49%, yang mengindikasikan bahwa kebutuhan dasar akan otonomi belum sepenuhnya terpenuhi bagi sebagian lainnya. Kondisi ini juga berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out*, dimana tekanan sosial dan keinginan untuk diterima dalam kelompok dapat mendorong remaja untuk mengikuti sesuatu yang mungkin tidak sejalan dengan keinginan pribadi. Ketika remaja merasa dikontrol oleh pihak eksternal, hal ini

berpotensi mengurangi motivasi intrinsik serta menghambat kemandirian dalam pengambilan keputusan.

7. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa tertekan untuk bertindak dengan cara tertentu.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden ketika bertindak melakukan sesuatu merasakan tekanan dari pihak eksternal. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

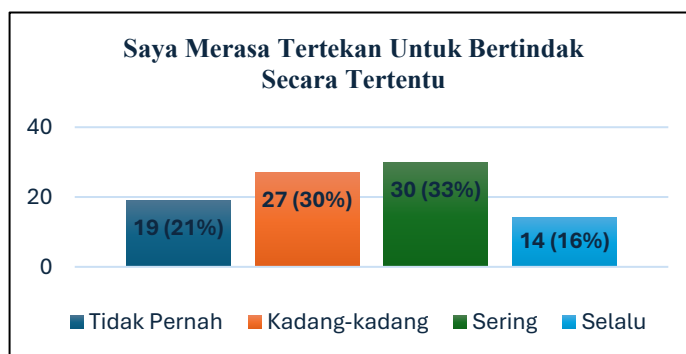


Diagram 4.14 Responden Merasa Tertekan untuk Bertindak dengan Cara Tertentu.

Pernyataan pada diagram 4.14 membahas hasil mengenai responden merasa tertekan untuk bertindak dengan cara tertentu. Sebanyak 14 responden atau 16% memilih selalu sementara itu, 30 responden atau 33% memilih sering. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja mengalami tekanan dari lingkungan sosial atau pihak eksternal dalam menentukan tindakan mereka, terutama mereka yang memilih sering dan selalu. Hal ini mengindikasikan bahwa kebutuhan akan otonomi pada sebagian remaja belum sepenuhnya terpenuhi, dimana kebebasan untuk bertindak sesuai pilihan pribadi masih dipengaruhi oleh faktor luar. Kondisi ini juga berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out*, yang mendorong individu untuk mengikuti tren tertentu demi menghindari perasaan

tertinggal atau tidak diterima dalam lingkungan sosialnya. Berdasarkan analisis ini, dapat disimpulkan bahwa tekanan eksternal masih menjadi faktor yang mempengaruhi sebagian besar remaja di Desa Pasir Jambu dalam bertindak. Perasaan tertekan tersebut mencerminkan pengaruh eksternal yang membatasi kebebasan individu dalam pengambilan keputusan.

8. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa bahwa tidak memiliki kebebasan untuk membuat pilihan sendiri

Peneliti ingin mengetahui apakah responden tidak memiliki kebebasan untuk membuat pilihannya sendiri. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

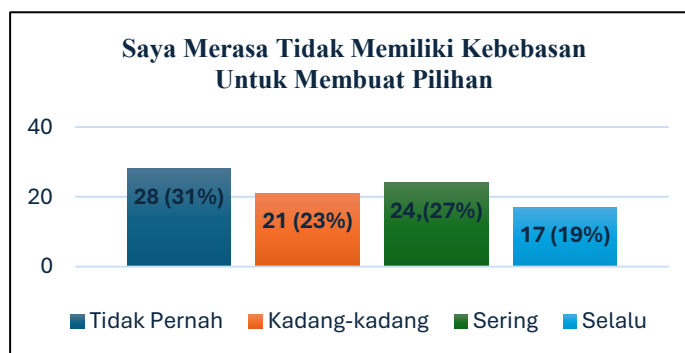


Diagram 4.15 Responden Merasa Bahwa Tidak Memiliki Kebebasan untuk Membuat Pilihan Sendiri.

Pernyataan pada diagram 4.15 membahas hasil mengenai responden merasa bahwa tidak memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan sendiri. Sebanyak 19 responden atau 19% memilih selalu sementara itu, 24 responden atau 27% memilih sering, 21 responden 23% memilih kadang-kadang. Hasil ini menunjukkan bahwa perasaan remaja terhadap kebebasan dalam mengambil keputusan cukup beragam. Sebagian remaja khususnya yang memilih tidak pernah dan kadang-kadang menyatakan merasa cukup bebas dalam menentukan pilihannya sendiri. Namun demikian, responden yang merasa sering atau selalu

tidak bebas sebanyak 46% juga cukup besar, yang mengindikasikan bahwa kebutuhan akan otonomi belum sepenuhnya terpenuhi bagi sebagian lainnya. Berdasarkan analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian remaja di Desa Pasir Jambu memiliki kebebasan relatif dalam membuat pilihan pribadi, meskipun pengaruh eksternal menjadi faktor yang membatasi bagi sebagian lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh rekapitulasi aspek otonomi *Fear of Missing Out* meliputi skor aktual dari setiap pernyataan, skor ideal dan presentase. Skor aktual merupakan skor yang diperoleh dari skor pernyataan dikali frekuensi, kemudia dijumlahkan sehingga diperoleh skor aktual dari masing-masing pernyataan. Skor ideal merupakan skor maksimum yang diperoleh dari jumlah responden dikalikan dengan jumlah pernyataan. Sedangkan jumlah presentase diperoleh dari skor aktual yang dibagi skor jumlah total aktual dan kemudia dikalikan seratus. Rekapitulasi atau total skor untuk aspek otonomi digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Skor Total Aspek Otonomi

NO	Pernyataan	Jawaban Responden				Skor Aktual	Skor Ideal	Presentase (%)
		SL	S	KK	TP			
		4	3	2	1			
1.	Saya merasa bebas bagaimana saya menjalani hidup saya	40	27	17	6	281	360	78.06
2.	Saya memiliki kendali atas keputusan yang dibuat	22	46	15	7	263	360	73.06

3.	Saya merasa bahwa bisa bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan	21	49	14	6	265	360	73.61
4.	Saya merasa bahwa pilihan yang saya buat benar-benar mencerminkan apa yang saya inginkan	22	46	13	9	261	360	72.50
5.	Saya merasa terpaksa melakukan banyak hal yang sebenarnya tidak saya inginkan	10	29	38	13	216	360	60.00
6.	Saya merasa orang lain terlalu mengontrol apa yang saya lakukan	19	25	18	28	215	360	59.72
7.	Saya merasa tertekan untuk bertindak secara tertentu	14	30	27	19	219	360	60.83
8.	Saya merasa tidak memiliki kebebasan untuk membuat pilihan	17	24	21	28	210	360	58.83
Perbandingan skor aktual dengan skor ideal						1.930	2.880	67.01

Tabel 4.1 menunjukkan skor masing-masing responden dalam setiap pernyataan yang terkait dengan aspek otonomi pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Berdasarkan skor tersebut perlu dilakukan perhitungan untuk mengetahui letak skor dalam kelas interval. Berikut ini adalah perhitungan mengenai letak interval pada aspek otonomi.

Cara menghitung kriteria skor, yaitu:

$$\begin{aligned}
 \text{Skor maksimal} &= \text{nilai tertinggi} \times \text{jumlah pernyataan} \times \text{jumlah responden} \\
 &= 4 \times 8 \times 90 \\
 &= 2.880
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Skor minimal} &= \text{nilai terendah} \times \text{jumlah pernyataan} \times \text{jumlah responden} \\
 &= 1 \times 8 \times 90
 \end{aligned}$$

$$= 720$$

Interval = (skor maksimal – skor minimal) : kelas interval

$$= (2.880 - 720) : 3$$

$$= 720$$

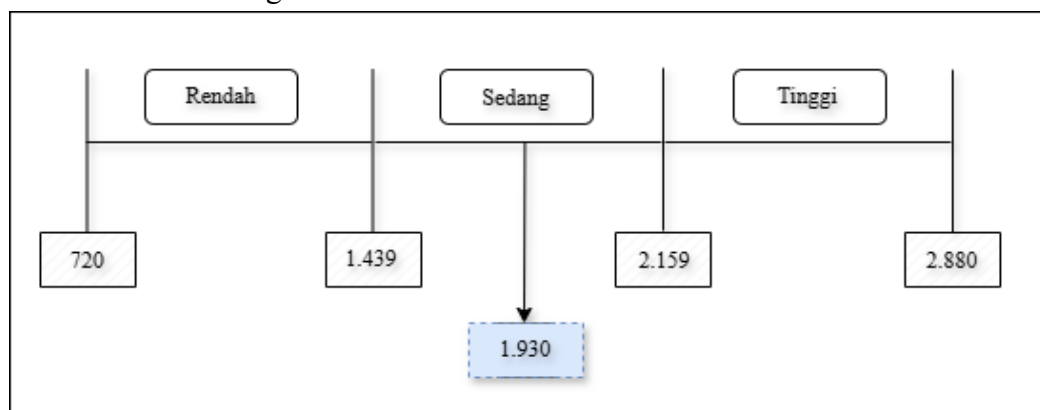
Batas skor untuk setiap kategori adalah sebagai berikut:

Kelas interval = Kategori Tinggi = 2.160 – 2.880

= Kategori Sedang = 1.440 – 2.159

= Kategori Rendah = 720 – 1.439

Tingkat aspek otonomi pada Remaja di Desa Pasir Jambu yaitu sebesar 1.930 termasuk kedalam kategori sedang. Posisi pada garis kontinum untuk skor tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1 Garis Kontinum Aspek Otonomi

Pada garis kontinum di atas menunjukkan bahwa secara umum aspek otonomi pada *Fear of Missing out* Pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor berada pada kategori sedang yaitu pada angka 1930 dari batas skor kategori tinggi yaitu 2880, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat aspek otonomi yang dimiliki remaja dikategorikan sedang. Meskipun demikian, masih terdapat indikasi bahwa remaja merasa terpaksa melakukan hal yang sebenarnya

tidak diinginkan dengan frekuensi 36 orang atau 42% menyatakan kadang-kadang dan merasa tertentekan untuk bertindak secara tertentu dengan frekuensi 30 orang atau 33% menyatakan sering. Kondisi ini, menunjukkan bahwa aspek otonomi yang dimiliki remaja belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Kurang terpenuhinya otonomi ini berkaitan erat dengan tingginya kecenderungan *Fear of Missing Out*, dimana remaja merasa terdorong untuk mengikuti aktivitas atau tren demi diterima atau menghindari rasa tertinggal. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan aspek otonomi agar remaja dapat lebih percaya diri dalam membuat keputusan yang sesuai dengan nilai dan keinginan pribadi mereka, tanpa dipengaruhi tekanan lingkungan.

4.2.2.2 Perilaku *Fear of Missing Out* dalam Aspek Kompetensi

Aspek kompetensi merupakan perasaan mampu, efektif, dan berkembang dalam suatu kegiatan sangat penting. Saat seseorang merasa kompeten, maka cenderung lebih termotivasi untuk berusaha dan meraih kesuksesan. Sebaliknya, jika rasa kompetensi tersebut kurang, hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri dan menurunnya motivasi. Perilaku *Fear of Missing Out* dalam aspek kompetensi pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor dapat dilihat pada item-item diagram batang berikut ini:

1. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa mampu menangani tantangan yang dihadapi.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden mampu menangani tantangan yang sedang dihadapi. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

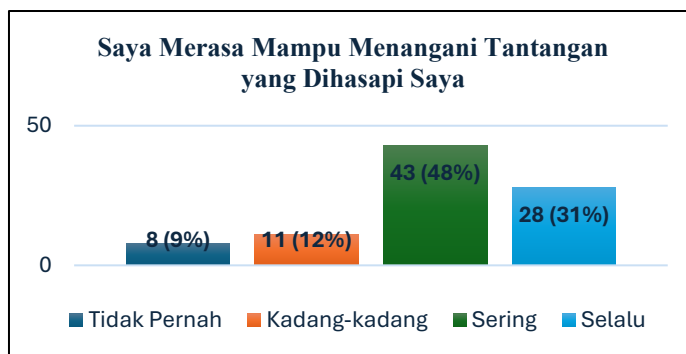


Diagram 4.16 Responden Merasa Mampu Menangani Tantangan yang Dihadapi

Pernyataan pada diagram 4.16 membahas hasil mengenai persepsi remaja terhadap kemampuan mereka dalam menangani tantangan. Sebanyak 28 responden atau 31% memilih selalu dan 43 responden atau 48% memilih sering. Sementara 11 responden atau 12% memilih kadang-kadang dan 8 responden atau 9% memilih tidak pernah. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja yakni 71 responden atau 79% merasa cukup sering hingga selalu mampu menghadapi tantangan. Sementara itu, 19 responden atau 21% merasa kemampuan mereka cenderung tidak konsisten. Dengan adanya temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja di Desa Pasir Jambu memiliki rasa percaya diri dan kompetensi yang relatif baik dalam menghadapi tantangan. Tingkat kompetensi yang baik ini menjadi modal penting dalam membantu beradaptasi dalam berbagai situasi sulit, termasuk tekanan sosial yang berhubungan dengan fenomena *Fear of Missing Out*.

- Jawaban responden terhadap pernyataan merasa percaya diri dengan kemampuan saya menyelesaikan tugas.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa percaya diri dengan kemampuannya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

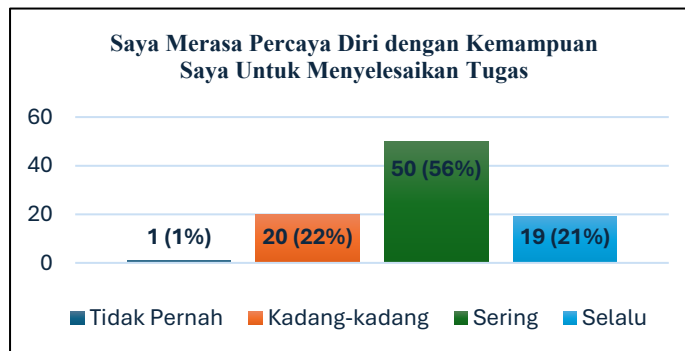


Diagram 4.17 Responden Merasa Percaya Diri dengan Kemampuan Saya untuk Menyelesaikan Tugas

Pernyataan pada diagram 4.17 membahas hasil mengenai merasa percaya diri dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Sebanyak 19 responden atau 21% memilih selalu. Sementara itu, 50 responden atau 56% memilih sering, 20 responden atau 22% memilih kadang-kadang, dan terakhir 1 responden atau 1% memilih tidak pernah. Data ini menunjukkan bahwa sebanyak 69 responden atau 77% merasa cukup sering hingga selalu percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi. Sebaliknya, sebanyak 21 responden atau 23% menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang kurang konsisten. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di Desa Pasir Jambu memiliki kepercayaan diri yang relatif tinggi dalam menyelesaikan tugas. Kepercayaan diri ini berperan penting dalam meningkatkan motivasi intrisik dan efektivitas mereka dalam menghadapi tantangan. Selain itu, hal ini juga membantu remaja dalam mengelola tekanan sosial yang berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out*, karna rasa percaya diri yang kuat memungkinkan mereka untuk selektif dalam mengikuti tren atau aktivitas sosial yang sesuai.

3. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa bisa melakukan banyak hal dengan baik.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden bisa melakukan banyak hal ketika dalam berkegiatan. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

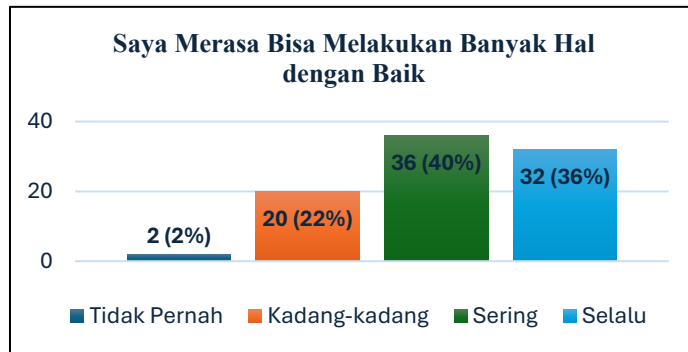


Diagram 4.18 Responden Merasa Bisa Melakukan Banyak Hal dengan Baik

Berdasarkan diagram 4.18 membahas hasil mengenai bisa melakukan banyak hal dengan baik. Sebanyak 32 responden atau 36% memilih selalu sementara itu, 36 responden atau 40% memilih sering, 20 responden atau 22% memilih kadang-kadang, dan terakhir 2 responden atau 2% memilih tidak pernah. Berdasarkan data tersebut sebanyak 68 responden atau 76% merasa cukup sering hingga selalu mampu melakukan banyak hal dengan baik maka hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka. Namun demikian, masih terdapat 22% responden yang merasa kurang konsisten atau belum sepenuhnya yakin dengan kemampuan dirinya. Kondisi ini penting diperhatikan, kaerana remaja yang merasa kurang mampu cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh orang lain atau tekanan sosial.

4. Jawaban responden terhadap pernyataan sering berhasil dalam apa yang dikerjakan.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden sering berhasil dalam apa yang sedang dikerjakan. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

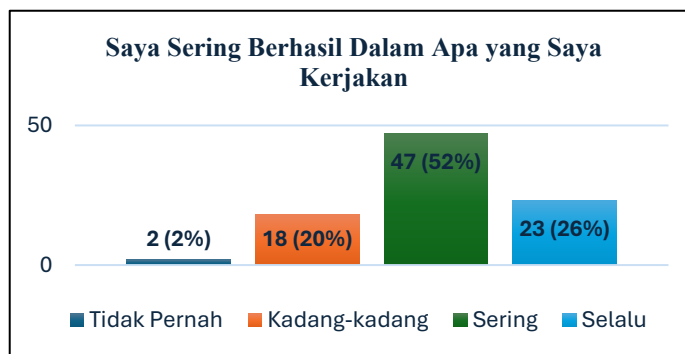


Diagram 4.19 Responden Merasa Sering Berhasil Dalam apa yang Dikerjakan

Pada diagram 4.19 membahas sejauh mana remaja merasa berhasil dalam melakukan aktivitas yang mereka kerjakan. Sebanyak 23 responden atau 26% memilih selalu, dan 47 responden atau 52% memilih sering. Dengan total 78% mayoritas remaja di Desa Pasir Jambu menunjukkan tingkat keberhasilan yang cukup tinggi dalam aktivitas yang dilakukan. Hal ini mencerminkan adanya rasa mampu yang positif, yang menjadi indikator penting dalam membentuk motivasi dan kepercayaan diri. keberhasilan yang dirasakan secara berulang ini akan memperkuat persepsi positif akan kemampuan diri sendiri. Sementara itu terdapat 18 responden atau 20% yang memilih kadang-kadang dan 2 responden atau 2% yang menyatakan tidak pernah berhasil dalam apa yang dikerjakan. Maka sebanyak 22% ini menunjukkan adanya kelompok remaja yang masih mengalami ketidakstabilan dalam persepsi keberhasilan diri.

- Jawaban responden terhadap pernyataan merasa tidak cukup mampu dalam banyak hal yang saya lakukan.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden memiliki perasaan tidak cukup mampu dalam banyak hal yang dilakukan. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

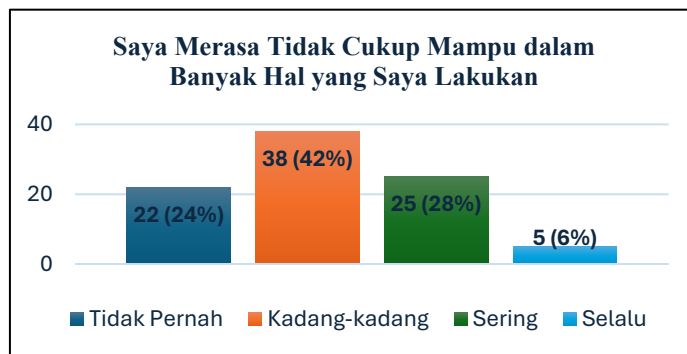


Diagram 4.20 Responden Merasa Tidak Cukup Mampu Dalam Banyak Hal yang Dilakukan

Berdasarkan diagram 4.20 menunjukkan sejauh mana remaja merasa kurang mampu dalam melakukan berbagai hal. Sebanyak 5 responden atau 6% merasa demikian selalu dan 25 responden atau 28% merasa sering, sehingga total 34% merasa tidak cukup mampu dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi ini penting diperhatikan karena perasaan kurang mampu dapat menurunkan motivasi dan kepercayaan diri. Remaja dengan persepsi tersebut cenderung menghindari tantangan dan kurang berpartisipasi aktif dalam pengembangan diri. Sementara itu 38 responden atau 42% menjawab kadang-kadang dan 22 responden atau 24% tidak pernah merasa demikian. Maka 66% remaja memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kemampuan diri mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami keraguan terhadap diri sendiri dan sebagian besar sudah memiliki rasa percaya diri yang cukup stabil.

6. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa sulit untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa kesulitan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

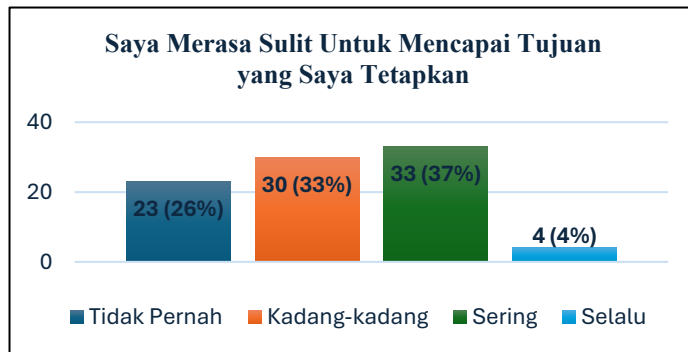


Diagram 4.21 Responden Merasa Sulit untuk Mencapai Tujuan yang Ditetapkan

Berdasarkan diagram 4.21 membahas sejauh mana remaja merasa kesulitan dalam mencapai tujuan yang mereka tetapkan. Sebanyak 4 responden atau 4% memilih selalu dan 33 responden atau 37% memilih sering, sehingga total 41% remaja di Desa Pasir Jambu merasa cukup sering mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada sebagian remaja yang merasa kurang percaya diri atau belum mampu menjalankan rencana dengan baik. Perasaan seperti ini dapat menyebabkan mereka mudah menyerah atau takut mencoba hal baru dikarenakan khawatir gagal. Jika dibiarkan, hal ini dapat menurunkan motivasi dan semangat dalam aktivitas sehari-hari. Disisi lain 30 responden atau 33% menjawab kadang-kadang dan 23 responden atau 26% tidak pernah merasa kesulitan. Dengan total 59% data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja masih memiliki kepercayaan diri dan keyakinan bahwa mereka mampu mencapai tujuan yang telah di tetapkan.

7. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa bahwa sering gagal dalam apa yang coba dilakukan.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa sering gagal ketika mencoba melakukan sesuatu. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

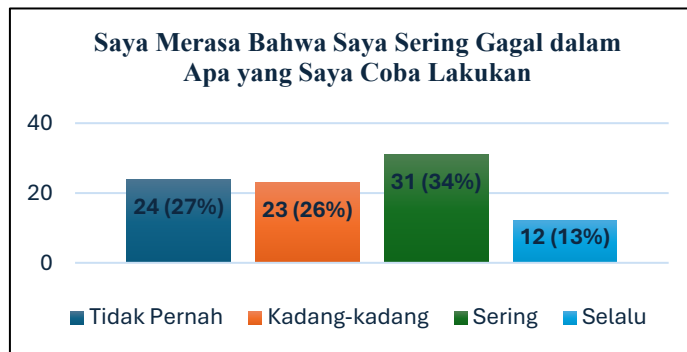


Diagram 4.22 Responden Merasa Sering Gagal Dalam apa yang Coba Dilakukan

Berdasarkan diagram 4.22 membahas sejauh mana remaja sering merasa gagal dalam hal-hal yang mereka coba lakukan. sebanyak 12 responden atau 13% memilih selalu dan 32 responden atau 34% memilih sering, sehingga total 47% remaja di Desa Pasir Jambu merasa cukup sering mengalami kegagalan. Persentase ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari remaja masih merasa kurang berhasil dalam menjalankan usaha atau mencapai hasil yang mereka inginkan. Perasaan gagal yang berulang ini berdampak pada penurunan motivasi dan kepercayaan diri.

Di sisi lain, terdapat 23 responden atau 26% yang menjawab kadang-kadang dan 24 responden atau 27% yang tidak pernah merasa gagal. Dengan total 53% data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki persepsi yang lebih positif terhadap usaha dan pencapaian mereka. Temuan ini menggambarkan bahwa masih ada remaja yang merasa kurang berhasil meskipun mayoritas tetap menunjukkan keyakinan pada potensi dan kemampuannya.

8. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain di sekitar.

Peneliti ingin mengetahui bahwa responden merasa rendah diri dengan orang lain disekitarnya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

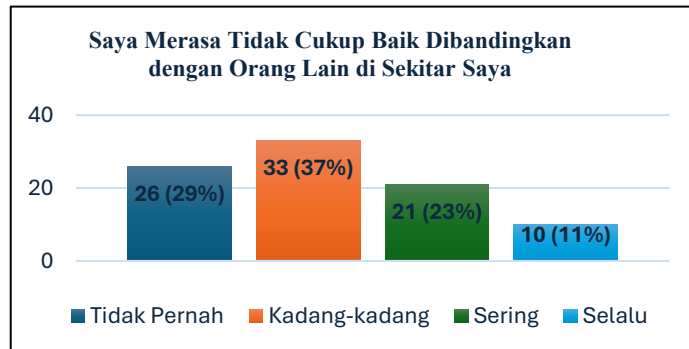


Diagram 4.23 Responden Merasa Tidak Cukup Baik Dibandingkan dengan Orang Lain di Sekitar

Berdasarkan diagram 4.23 membahas sejauh mana remaja membandingkan diri dengan orang lain. sebanyak 33 responden atau 37% menjawab kadang-kadang dan 26 responden atau 29% tidak pernah merasa kurang baik dibandingkan orang lain. Dengan Total 66% ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kepercayaan diri yang cukup stabil dan tidak terlalu terpengaruh oleh perbandingan sosial.

Sementara itu 21 responden atau 23% menjawab sering dan 10 responden atau 11% selalu merasa tidak cukup. Artinya masih ada 34% remaja yang mengalami keraguan terhadap diri sendiri. hal ini bisa dipengaruhi oleh tekanan sosial, standar yang tinggi atau kurangnya dukungan dari lingkungan.

Data berikut merupakan hasil rekapitulasi dari aspek kompetensi, yang menjadi salah satu indikator dalam fenomena *Fear of Missing Out*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 90 orang Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Skor total dari masing-masing responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Skor Total Aspek Kompetensi

NO	Pernyataan	Jawaban Responden				Skor Aktual	Skor Ideal	Presentase (%)
		SL	S	KK	TP			
		4	3	2	1			
1.	Saya merasa mampu menangani tantangan yang saya hadapi	28	43	11	8	271	360	75.28
2.	Saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas	19	50	20	1	267	360	74.17
3.	Saya merasa bisa melakukan banyak hal dengan baik	32	36	20	2	278	360	77.22
4.	Saya sering berhasil dalam apa yang saya kerjakan	23	47	18	2	271	360	75.28
5.	Saya merasa tidak cukup mampu dalam banyak hal yang saya lakukan	5	25	38	22	193	360	53.61
6.	Saya merasa sulit untuk mencapai tujuan saya tetapkan	4	33	30	23	198	360	55.00
7.	Saya merasa bahwa saya sering gagal dalam apa yang saya coba lakukan	12	31	23	24	211	360	58.61
8.	Saya merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain di sekitar saya	10	21	33	26	195	360	54.17
Perbandingan Skor Aktual dengan Skor Ideal						1.884	2.880	65.42

Tabel 4.2 menunjukkan skor masing-masing responden dalam setiap pernyataan yang terkait dengan aspek Kompetensi pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Berdasarkan skor tersebut perlu dilakukan perhitungan untuk mengetahui letak skor di dalam kelas interval. Berikut ini adalah perhitungan mengenai letak interval pada aspek kompetensi. Cara menghitung kriteria skor sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimal} &= \text{nilai tertinggi} \times \text{jumlah pernyataan} \times \text{jumlah responden} \\ &= 4 \times 8 \times 90 \\ &= 2.880 \end{aligned}$$

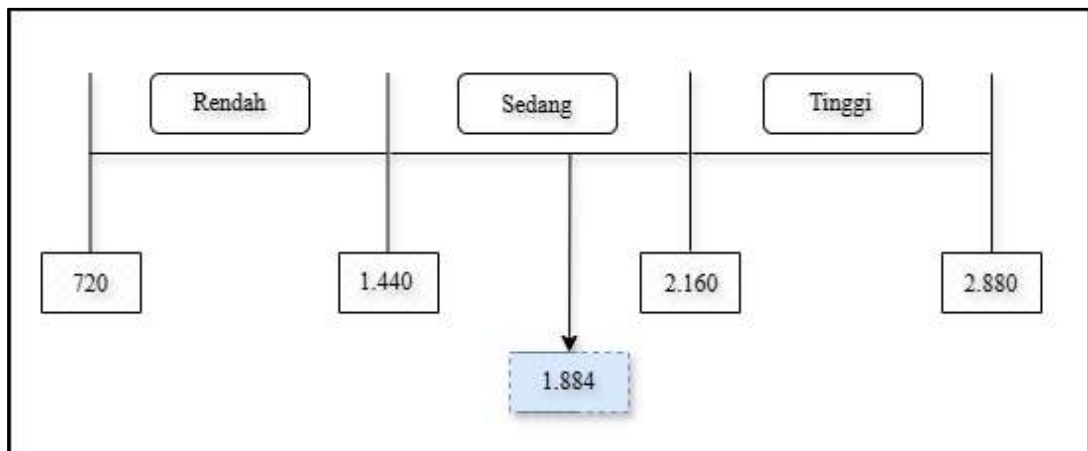
$$\begin{aligned} \text{Skor minimal} &= \text{nilai terendah} \times \text{jumlah pernyataan} \times \text{jumlah responden} \\ &= 1 \times 8 \times 90 \\ &= 720 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}) : \text{kelas interval} \\ &= (2.880 - 720) : 3 \\ &= 720 \end{aligned}$$

Batas skor untuk setiap kategori adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Kelas interval} &= \text{Kategori Tinggi} &= 2.161 - 2.880 \\ &= \text{Kategori Sedang} &= 1.441 - 2.160 \\ &= \text{Kategori Rendah} &= 720 - 1.440 \end{aligned}$$

Tingkat *Fear of Missing Out* ditinjau dari aspek Kompetensi responden remaja yaitu sebesar 1.884 termasuk dalam kategori sedang. Posisi pada garis kontinum untuk skor tersebut sebagai berikut:



Gambar 4.2 Garis kontinum aspek kompetensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Desa Pasir Jambu merasa cukup percaya diri dan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Sekitar 70%-78% remaja sering atau selalu merasa berhasil menyelesaikan tugas dan melakukan banyak hal dengan baik. Ini menandakan mereka memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi masalah. Meski begitu, masih ada sekitar 20%-40% remaja yang merasa kurang yakin dengan kemampuan diri mereka, sering mengalami kesulitan mencapai tujuan, atau merasa gagal. Selain itu, sekitar sepertiga dari mereka kadang-kadang membandingkan diri dengan orang lain dan merasa kurang baik, yang bisa mempengaruhi rasa percaya diri.

Jika dilihat dari garis kontinum, tingkat kompetensi remaja berada pada angka 1.884 dari batas maksimal 2.880, yang menunjukkan kategori sedang. Artinya secara umum kemampuan remaja cukup baik, tetapi masih kurang optimal. Karena itu, penting bagi keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar untuk memberikan dukungan agar kepercayaan diri remaja semakin kuat.

4.2.2.3 Perilaku *Fear of Missing Out* pada Aspek Keterhubungan

Apek Keterhubungan merujuk pada kebutuhan untuk merasa dekat, dihargai, dan menjalin hubungan yang berarti dengan orang lain merupakan hal yang penting. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Sebaliknya, ketika hubungan sosial kurang atau tidak terpenuhi, dapat muncul perasaan kesepian dan ketidakpuasan. Perilaku *Fear of Missing Out* dalam aspek keterhubungan pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor dapat dilihat pada item-item diagram batang berikut ini:

1. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa dekat dengan orang disekitarnya.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa dekat dengan orang di sekitarnya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

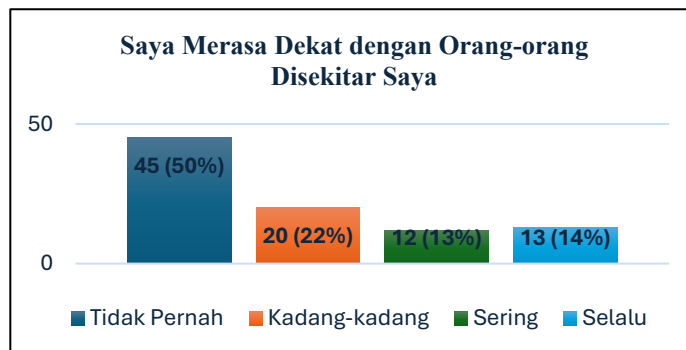


Diagram 4.24 Responden Merasa Dekat dengan Orang Disekitarnya

Berdasarkan diagram 4.24 membahas sejauh mana remaja merasa dekat dengan orang-orang di sekitar mereka. sebanyak 13 responden atau 14% menyatakan selalu, dan 12 responden atau 13% menyatakan sering. Dengan total 27%, data ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil remaja di Desa Pasir

Jambu yang merasa memiliki kedekatan sosial secara konsisten. kedekatan ini berperan penting karena dapat memberikan rasa yang aman terhadap emosional, dukunga psikologis dan memperkuat hubungan interpersonal.

Sementara itu, sebanyak 20 rsponden atau 22% menyatakan kadang-kadang dan 45 responden atau 50% menyatakan tidak pernah merasa dekat dengan orang di sekita mereka. jika digabungkan, sebanyak 72% responden menunjukkan adanya kesulitan dalam menjalin hubungan yang bermakna. Rendahnya tingkat kedekatan sosial ini dapat menyebabkan remaja merasa kurang terhubung secara emosional, yang pada akhirnya mendorong remaja untuk mencari validasi melalui media sosial.

Kondisi ini sangat berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out*, dimana individu merasa khawatir tertinggal dari interaksi sosial atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Ketika remaja merasa kurang mendapatkan kedekatan dari lingkungan nyata, mereka cenderung mencari pengalihan melalui keterlibatan berlebihan di dunia digital.

2. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa diterima oleh orang disekitarnya.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa diterima oleh orang di lingkungan sekitarnya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

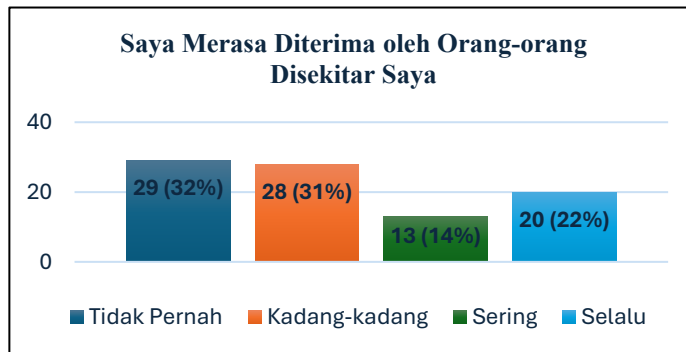


Diagram 4.25 Responden Merasa Diterima dan Dihargai oleh Orang-orang Disekitar

Berdasarkan diagram 4.25 membahas sejauh mana remaja diterima dan dihargai oleh orang-orang disekitar mereka. Sebanyak 20 responden atau 22% menyatakan selalu merasa diterima, dan 13 responden atau 14% menyatakan sering merasa diterima, sehingga total 36% remaja secara konsisten merasakan adanya penerimaan dan penghargaan dari lingkungan sekitar. Hal ini, menunjukkan bahwa sebagian remaja merasa berharga di mata orang lain.

Sementara itu, sebanyak 28 responden atau 31% yang menyatakan kadang-kadang dan 29 responden atau 32% menyatakan tidak pernah merasa diterima, atau total 63% tidak secara konsisten merasakan penerimaan dan penghargaan dari lingkungan sosial mereka. Ketika perasaan diterima tidak dirasakan oleh remaja berpotensi menimbulkan adanya dampak pada psikologis negatif seperti rasa minder, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat.

Fenomena ini juga berkaitan erat dengan *Fear of Missing Out*, yaitu kecemasan atau ketakutan yang muncul akibat merasa tertinggal pengalaman sosialnya dari orang lain. Remaja yang kurang merasa diterima cenderung lebih rentan mengalami *Fear of Missing Out* karena mereka berusaha mencari

pengakuan melalui media sosial. hal ini, memicu mereka untuk terus memeriksa dan terhubung dengan dunia maya, sehingga meningkatkan resiko kecemasan serta *stress* berkelanjutan.

3. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa bahwa memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa memiliki hubungan yang kuat dengan orang di sekitarnya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

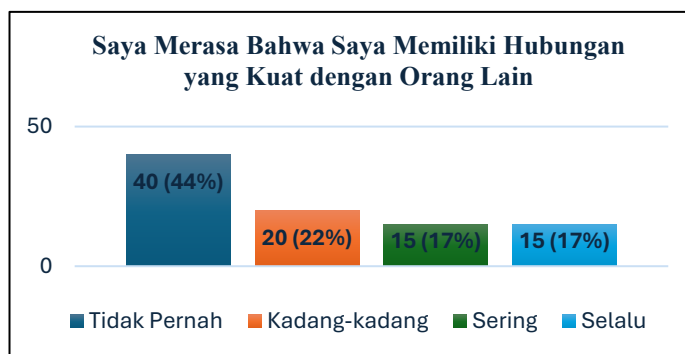


Diagram 4.26 Responden Merasa Bahwa Memiliki Hubungan yang Kuat dengan Orang Lain

Berdasarkan diagram 4.26 membahas sejauh mana terdapat remaja yang merasa cukup baik memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain. Sebanyak 15 responden atau 17% menyatakan selalu, dan 15 responden atau 17% menyatakan sering merasakan ikatan sosial yang kuat, sehingga total 34% remaja menunjukkan adanya hubungan interpersonal yang stabil dan bermakna dalam kehidupan mereka. hal ini, menandakan bahwa sebagian remaja telah berhasil membangun kedekatan emosional yang penting untuk mendukung kesejahteraan sosial dan emosional.

Sementara itu, mayoritas remaja yaitu 20 responden atau 22% yang menyatakan kadang-kadang dan 40 responden atau 44% yang menyatakan tidak

pernah memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain, atau total 66% mengalami kesulitan dalam membentuk ikatan emosional yang mendalam. Tingginya presentase responden yang merasa tidak pernah memiliki hubungan yang kuat menjadi indikator bahwa lemahnya dukungan sosial, yang berpotensi menimbulkan perasaan kesepian dan keterasingan.

Fenomena ini juga berkaitan erat dengan *Fear of Missing Out*, dimana remaja yang kesulitan membangun hubungan sosial yang kuat cenderung lebih rentan mengalami *Fear of Missing Out* karena mencari pengakuan dan rasa keterikatan melalui media sosial. ketergantungan pada dunia maya sebagai pengganti ikatan emosional nyata dapat memperparah perasaan kesepian, sehingga beresiko meningkatkan *stress* berkelanjutan.

4. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa nyaman berbagi perasaan dengan orang-orang yang saya percayai.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa nyaman ketika sedang bercerita dengan orang-orang yang telah dipercayai. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

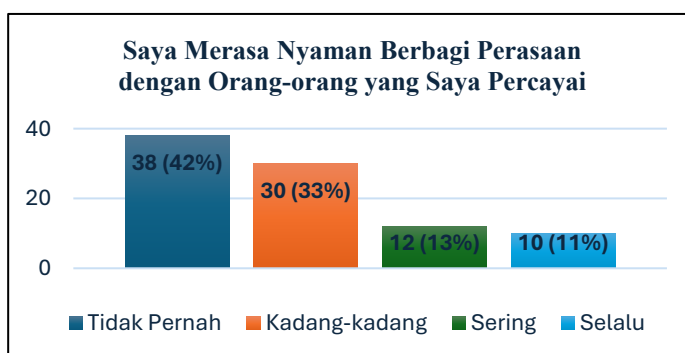


Diagram 4.27 Responden Merasa Nyaman Berbagi Perasaan dengan Orang-orang yang Saya Percayai

Berdasarkan diagram 4.27 membahas sejauh mana remaja merasa nyaman berbagi perasaan dengan orang-orang yang mereka percayai. Sebanyak 10 responden atau 11% menyatakan selalu, dan 12 responden atau 13% menyatakan sering. Dengan total 24%, hanya sebagian kecil remaja di Desa Pasir Jambu yang memiliki kenyamanan emosional dan rasa percaya yang cukup terhadap orang lain. Hal ini, menunjukkan bahwa keterbukaan emosional masih menjadi tantangan bagi sebagian besar remaja.

Sebaliknya, 30 responden atau 33% menyatakan kadang-kadang, dan 38 responden atau 42% menyatakan tidak pernah merasa nyaman berbagi perasaan. Dengan total 75% mayoritas remaja mengalami hambatan dalam membangun kepercayaan interpersonal dan kenyamanan untuk terbuka. Tingginya presentase pada kategori tidak pernah mengindikasikan adanya rasa tidak aman, tidak nyaman, atau ketakutan dalam mengekspresikan perasaan.

Fenomena ini juga berkaitan dengan *Fear of Missing Out*, dimana remaja yang merasa tidak aman untuk berbagi perasaan cenderung mencari pelarian atau validasi melalui media sosial, diaman mereka dapat mengamati kehidupan sosial orang lain tanpa perlu membuka diri secara langsung. Ketergantungan ini dapat memperkuat perasaan terasing dan kesepian, karena interaksi yang dibangun secara virtual tidak sepenuhnya menggantikan hubungan emosional yang nyata.

5. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa terisolasi dari orang-orang di sekitar.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa terisolasi dengan orang-orang di sekitarnya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

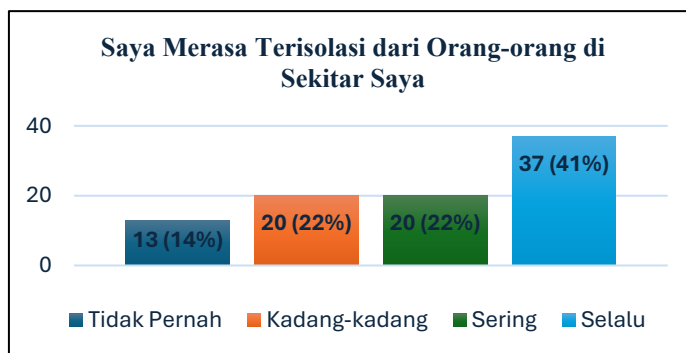


Diagram 4.28 Responden Merasa Terisolasi dari Orang-orang di Sekitar

Pada diagram 4.28 membahas sejauh mana remaja merasa terisolasi dari orang-orang sekitarnya. Sebanyak 37 responden atau 41% menyatakan selalu, dan 20 responden atau 22% menyatakan sering. Dengan total 63%, mayoritas remaja mengalami keterasingan sosial yang cukup tinggi. Tingginya presentase pada pernyataan selalu menunjukkan bahwa perasaan terputus dari lingkungan sosial merupakan kondisi yang umum dialami. Hal ini, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti munculnya perasaan kesepian, rendah diri, dan tekanan emosional berkelanjutan.

Sementara itu, 22 responden atau 22% menyatakan kadang-kadang, dan hanya 13 responden atau 14% menyatakan tidak pernah merasa terisolasi. Meskipun terdapat sebagian kecil remaja yang tidak selalu mengalami isolasi sosial, jumlahnya masih jauh lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang merasa terputus dari lingkungan sekitarnya.

Fenomena ini berkaitan dengan *Fear of Missing Out*, dimana remaja yang merasa terisolasi cenderung lebih rentan terhadap *Fear of Missing Out* karena mereka merasa kurang terhubung secara nyata dengan lingkungannya. Sebagai pengalihan, mereka mencari koneksi melalui media sosial untuk mengamati atau

mengikuti aktivitas sosial orang lain. Namun, interaksi yang terbentuk secara digital ini tidak selalu mampu memberikan kedekatan emosional yang nyata. Akibatnya, pengguna media sosial justru dapat memperkuat perasaan keterasingan dan memperburuk kondisi psikologis, dan perasaan tidak berdaya dalam relasi sosial sehari-hari.

6. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa kesepian meskipun berada disekitar orang lain.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa kesepian ketika berada di sekitar orang lain. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

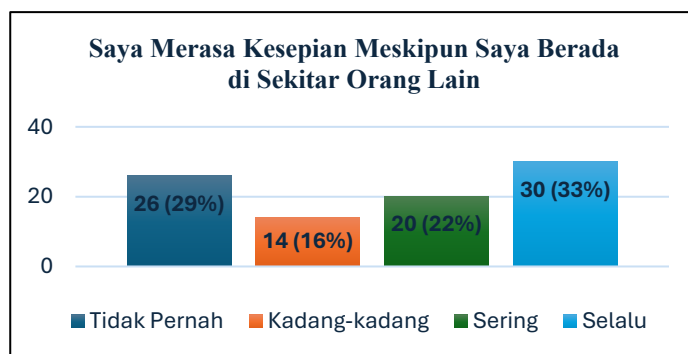


Diagram 4.29 Responden Merasa Kesepian Meskipun Berada Disekitar Orang Lain

Berdasarkan diagram 4.29 membahas sejauh mana remaja merasa kesepian meskipun berada di tengah orang lain. Sebanyak 30 responden atau 33% menyatakan selalu, dan 20 responden atau 22% menyatakan sering. Dengan total 55% lebih dari setengah remaja mengalami kesepian emosional meskipun secara fisik berada dalam lingkungan sosial. tingginya presentase pada kategori selalu menandakan adanya kesejangan antara keberadaan sosial secara fisik dan koneksi emosional yang sesungguhnya. Hal ini, menjadi indikator dari

keterasingan psikologis atau kurangnya kedekatan yang bermakna dalam relasi mereka.

Sementara itu, 14 responden atau 16% menyatakan kadang-kadang, dan 26 responden atau 29% menyatakan tidak pernah merasakan kesepian dalam situasi tersebut. Meskipun jumlah remaja yang tidak merasakan kesepian juga cukup signifikan, namun mayoritas tetap merasakan perasaan terasing di tengah keramaian.

Fenomena ini berkaitan erat dengan *Fear of Missing out*, dimana remaja merasakan kesepian secara emosional cenderung lebih rentan terhadap *Fear of Missing Out* karena mereka menyadari adanya jarak antara diri mereka dan kelompok sosial di sekitarnya, meskipun mereka hadir secara fisik. Untuk mengatasi kekosongan emosional tersebut, banyak dari para remaja yang beralih ke media sosial untuk mencari keterhubungan dan pengakuan. Namun, memantau media sosial secara pasif tidak selalu mampu memenuhi kebutuhan emosional yang asli. Sebaliknya ini, dapat memperkuat perasaan tidak cukup berharga, tertinggal, atau bahkan semakin terisolasi secara emosional.

7. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa bahwa tidak benar-benar terhubung dengan orang-orang di sekitar.

Peneliti ingin mengetahui apak responden merasa tidak saling terhubung dengan orang-orang di sekitarnya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

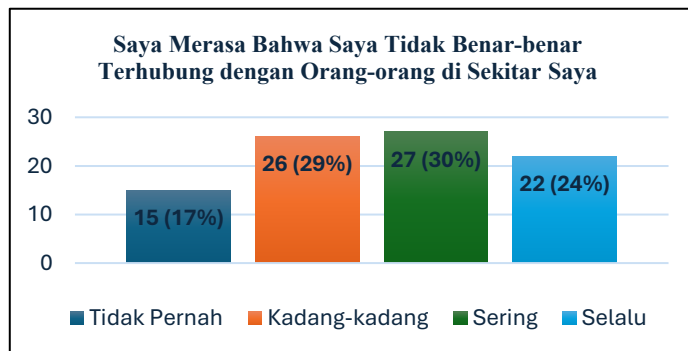


Diagram 4.30 Responden Merasa Bahwa tidak benar-benar terhubung dengan orang-orang di sekitar

Pernyataan pada diagram 4.30 menggambarkan sejauh mana remaja merasa kurang memiliki keterhubungan yang nyata dengan orang lain disekitar. Sebanyak 22 responden atau 24% menyatakan selalu, dan 27 responden atau 30% menyatakan sering merasa tidak benar-benar terhubung. Total 54%, lebih dari setengah remaja mengalami kesenjangan dalam hubungan sosial mereka, dimana kehadiran fisik orang lain tidak selalu disertai dengan kedekatan emosional yang dirasakan. orang lain tidak selalu berarti adanya kedekatan emosional yang dirasakan.

Sementara, 26 responden atau 29% menyatakan kadang-kadang, dan 15 responden atau 17% menyatakan tidak pernah merasakan keterputusan tersebut. Meskipun terdapat sebagian remaja yang merasa cukup terhubung secara sosial, data menunjukkan bahwa mayoritas masih kesulitan membangun relasi yang bermakna dan saling mendukung.

Fenomena ini berkaitan dengan *Fear of Missing Out*, dimana remaja yang tidak merasa terhubung secara emosional dengan lingkungan sekitarnya cenderung lebih rentan terhadap *Fear of Missing Out*, karena adanya kebutuhan akan pengakuan, penerimaan, dan keterlibatan sosial yang belum terpenuhi.

Untuk mengisi kekosongan ini, mereka sering mencari alternatif keterhubungan melalui media sosial. Namun, keterlibatan digital yang bersifat pasif dan dangkal tidak selalu mampu menggantikan hubungan emosional yang asli. Sebaliknya, hal ini dapat memperkuat perasaan keterasingan, tidak cukup berharga, dan kesepian yang pada akhirnya berdampak negatif.

8. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa bahwa hubungan dengan orang lain sering kali dangkal dan tidak berarti.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa bahwa hubungan dengan orang lain dangkal dan tidak berarti. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

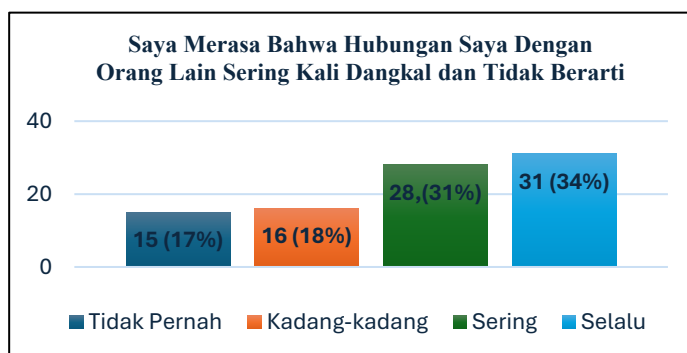


Diagram 4.31 Responden Merasa Bahwa Hubungan dengan Orang Lain Sering Kali Dangkal dan Tidak Berarti

Pernyataan pada diagram 4.31 membahas sejauh mana remaja merasa bahwa hubungan yang mereka miliki dengan orang lain tidak memiliki kedalaman atau makna yang kuat. Sebanyak 31 responden atau 34% menyatakan selalu, dan 28 responden atau 31% menyatakan sering. Dengan total 65% mayoritas remaja mengalami keterhubungan sosial yang bersifat permukaan dan kurang mampu memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan.

Sementara itu, 16 responden atau 18% menyatakan kadang-kadang, dan 15 responden atau 17% menyatakan tidak pernah merasakan hubungan yang dangkal. Data ini menunjukkan bahwa meskipun ada remaja yang masih merasakan kedalaman dalam sebuah hubungan sosialnya, sebagian besar merasa bahwa koneksi yang mereka bangun belum mampu memberikan kenyamanan atau kedekatan yang bermakna.

Fenomena ini berkaitan dengan *Fear of Missing Out*, dimana ketidakmampuan untuk membangun ikatan yang mendalam dapat membuat remaja mencari validasi melalui media sosial. Namun, intraksi di media sosial yang bersifat pasif tidak mampu memenuhi kebutuhan emosional yang sebenarnya. Hal ini berpotensi memperkuat perasaan kesepian, keterasingan, dan kekhawatiran akan kehilangan pengalaman sosial.

Data berikut merupakan hasil rekapitulasi dari aspek keterhubungan, yang menjadi indikator dalam fenomena *Fear of Missing Out*. Dalam penelitian ini berjumlah 90 orang Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor, skor total dari masing-masing responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Skor Total Aspek Keterhubungan

NO	Pernyataan	Jawaban Responden				Skor Aktual	Skor Ideal	Presentase (%)
		SL	S	KK	TP			
		4	3	2	1			
1.	Saya merasa dekat dengan orang disekitar saya	13	12	20	45	173	360	48.06
2.	Saya merasa diterima oleh orang-orang disekitar saya	20	13	28	29	204	360	56.67

NO	Pernyataan	Jawaban Responden				Skor Aktual	Skor Ideal	Presentase (%)
		SL	S	KK	TP			
		4	3	2	1			
3.	Saya merasa bahwa saya memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain	15	15	20	40	185	360	51.39
4.	Saya merasa nyaman berbagi perasaan dengan orang-orang yang saya percayai	10	12	30	38	174	360	48.33
5.	Saya merasa terisolasi dari orang-orang di sekitar saya	37	20	20	13	189	360	52.50
6.	Saya merasa kesepian meskipun saya berada di sekitar orang lain	30	20	14	26	216	360	60.00
7.	Saya merasa bahwa saya tidak benar-benar terhubung dengan orang-orang di sekitar saya	22	27	26	15	214	360	59.44
8.	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain sering kali dangkal dan tak berarti	31	28	16	15	195	360	54.17
Perbandingan Skor Aktual dengan Skor Ideal						1.550	2.880	53.82

Tabel 4.3 menunjukkan skor masing-masing responden dalam setiap pernyataan yang terkait dengan keterhubungan pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja kabupaten Bogor. Berdasarkan skor tersebut perlu dilakukan perhitungan untuk mengetahui letak skor didalam kelas interval. Berikut ini adalah

perhitungan mengenai letak interval mengenai aspek Keterhubungan. Cara menghitung skor, yaitu:

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimal} &= \text{nilai tertinggi} \times \text{jumlah pernyataan} \times \text{jumlah responden} \\ &= 4 \times 8 \times 90 \\ &= 2.880 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor minimal} &= \text{nilai terendah} \times \text{jumlah pernyataan} \times \text{jumlah responden} \\ &= 1 \times 8 \times 90 \\ &= 720 \end{aligned}$$

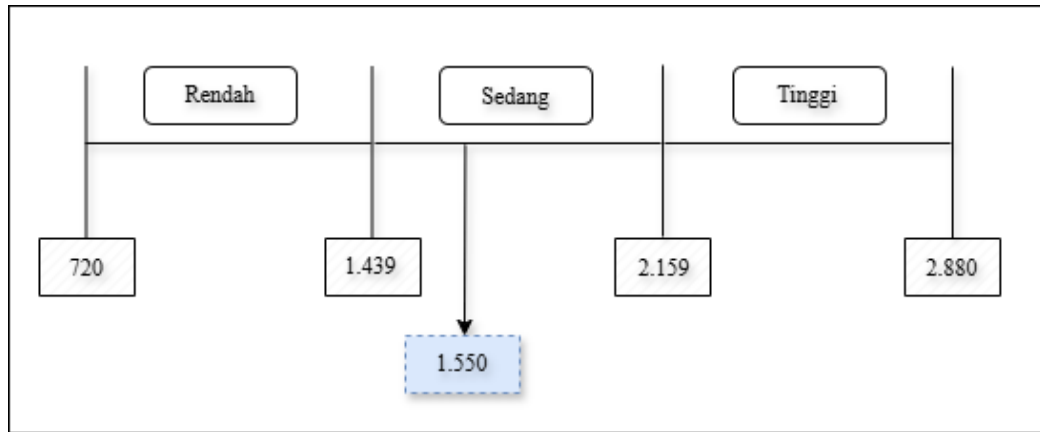
$$\begin{aligned} \text{Interval} &= (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}) : \text{kelas interval} \\ &= (2.880 - 720) : 3 \\ &= 720 \end{aligned}$$

Batas skor untuk setiap kategori adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Kelas interval} &= \text{Kategori Tinggi} &= 2.160 - 2.880 \\ &= \text{Kategori Sedang} &= 1.440 - 2.159 \\ &= \text{Kategori Rendah} &= 720 - 1.439 \end{aligned}$$

Tingkat *FoMO* ditinjau dari aspek keterhubungan responden Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor yaitu sebesar 1.550

termasuk ke dalam kategori sedang. Posisi pada garis kontinum untuk skor tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 4.3 Garis Kontinum Aspek Keterhubungan

Garis kontinum diatas menunjukkan bahwa secara umum aspek keterhubungan Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor berada pada kategori sedang yaitu pada angka 1550 dari batas skor kategori tertinggi yaitu 2800. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun remaja tidak sepenuhnya terputus dari lingkungan sosialnya, namun keterhubungan yang mereka rasakan belum sepenuhnya kuat dan mendalam. Hasil ini konsisten dengan pernyataan, yang menggambarkan adanya hambatan dalam membangun relasi yang bermakna. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial, karena keterhubungan sosial yang sehat dapat berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis dan mencegah dampak negatif seperti *Fear of Missing Out*.

4.2.3 Rekapitulasi Seluruh Aspek *Self-Determination*

Rekapitulasi dari seluruh aspek *self-determination* dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai bagaimana *Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Proses rekapitulasi mencakup 34 item pernyataan yang disebarkan kepada 90 responden. Skor yang diperoleh dari jawaban responden kemudian dihimpun dan di analisis secara menyeluruh. Tujuan rekapitulasi ini adalah untuk melihat fenomena *Fear of Missing Out* di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Berikut merupakan hasil rekapitulasi skor pernyataan yang disajikan dalam tabel berikut:



Tabel 4.5 Skor Total Seluruh Aspek *Self-Determination*

No	Pernyataan	Jawaban Responden				Total Rsp	Skor Aktua l	Skor Ideal	Prese ntase (%)
		SL	SR	KD	TP				
		4	3	2	1				
		1	2	3	4				
Otonomi									
1	Saya merasa bebas bagaimana saya menjalani hidup saya	40	27	17	6	90	281	360	78.06
2	Saya memiliki kendali atas keputusan yang dibuat	22	46	15	7	90	263	360	73.06
3	Saya merasa bahwa bisa bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan	21	49	14	6	90	265	360	73.61
4	Saya merasa bahwa pilihan yang saya buat benar-benar mencerminkan apa yang saya inginkan	22	46	13	9	90	261	360	72.50
5	Saya terpaksa melakukan	10	29	38	13	90	216	360	60.00

	banyak hal yang sebenarnya tidak saya inginkan								
6	Saya merasa orang lain terlalu mengontrol apa yang saya lakukan	19	25	18	28	90	215	360	59.72
7	Saya merasa tertekan untuk bertindak secara tertentu	14	30	27	19	90	219	360	60.83
8	Saya merasa tidak memiliki kebebasan untuk membuat pilihan	17	24	21	28	90	210	360	58.83
Jumlah							1.930	2.880	67.01
Kompetensi									
1	Saya mampu menangani tantangan yang dihadapi saya	28	43	11	8	90	271	360	75.28
2	Saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas	19	50	20	1	90	267	360	74.17
3	Saya merasa bisa melakukan banyak hal dengan baik	32	36	20	2	90	278	360	77.22
4	Saya sering berhasil dalam apa yang saya lakukan	23	47	18	2	90	271	360	75.28

5	Saya merasa tidak cukup mampu dalam banyak hal yang saya lakukan	5	25	38	22	90	193	360	53.61
6	Saya merasa sulit untuk mencapai tujuan yang saya tetapkan	4	33	30	23	90	198	360	55.00
7	Saya merasa bahwa saya sering gagal dalam apa yang saya coba lakukan	12	31	23	24	90	211	360	58.61
8	Saya merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain di sekitar saya	10	21	33	26	90	195	360	54.17
Jumlah							1.884	2.880	65.42
Keterhubungan									
1	Saya merasa dekat dengan orang-orang disekitar saya	13	12	20	45	90	173	360	48.06
2	Saya merasa diterima oleh orang-orang disekitar saya	20	13	28	29	90	204	360	56.67
3	Saya merasa bahwa saya memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain	15	15	20	40	90	185	360	51.39
4	Saya merasa nyaman berbagi perasaan dengan orang-orang yang saya percayai	10	12	30	38	90	174	360	48.33
5	Saya merasa terisolasi dari	37	20	20	13	90	189	360	52.50

	orang-orang di sekitar saya								
6	Saya merasa kesepian meskipun saya berada di sekitar orang lain	30	20	14	26	90	216	360	60.00
7	Saya merasa bahwa saya tidak benar-benar terhubung dengan orang-orang di sekitar saya	22	27	26	16	90	214	360	59.44
8	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain sering kali dangkal dan tidak berarti	31	28	12	15	90	195	360	54.17
Jumlah							1.550	2.880	53.82

Positif : 
 Negatif : 

Berdasarkan data pada tabel diatas diketahui bahwa total skor dari seluruh item pernyataan pada ketiga aspek mencapai 5.364 dari skor ideal sebesar 8.640. Untuk mengetahui posisi hasil tersebut pada garis kontinum, digunakan kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi ini bertujuan untuk memetakan tingkat persepsi responden secara komprehensif terhadap Perilaku *Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.

Skor maksimal = nilai tertinggi x jumlah pernyataan x jumlah responden
 = 4 x 24 x 90
 = 8.640

Skor minimal = nilai terendah x jumlah pernyataan x jumlah responden

$$= 1 \times 24 \times 90$$

$$= 2.160$$

$$\text{Interval} = (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}) : \text{kelas interval}$$

$$= (8.640 - 2.160) : 3$$

$$= 2.160$$

Batas skor untuk setiap kategori adalah sebagai berikut:

$$\text{Kelas interval} = \text{Kategori Tinggi} = 6.480 - 8.640$$

$$= \text{Kategori Sedang} = 4.320 - 6.479$$

$$= \text{Kategori Rendah} = 2.160 - 4.319$$

Berdasarkan hasil perhitungan, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tentang seluruh aspek pada kategori sedang. Selanjutnya dapat lebih jelas dilihat untuk keseluruhan aspek dapat dilihat pada gambar garis kontinum sebagai berikut:



Gambar 4.4 Garis Kontinum Seluruh Aspek *Self-Determination*

Berdasarkan gambar 4.4 responden terhadap perilaku *Fear of Missing Out* pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor yang mencakup aspek otonomi, kompetensi, keterhubungan, dan kecemasan, diketahui

bahwa skor total mencapai 5.364 dari skor ideal 8.640. Menunjukkan pada kategori sedang. Hal ini, mengindikasikan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* cukup nyata dialami oleh remaja di Desa Pasir Jambu, khususnya dalam konteks interaksi sosial dan penggunaan media digital. Masing-masing aspek yang dianalisis juga menunjukkan konsistensi terhadap hasil akhir ini. Aspek otonomi dan kompetensi memperoleh skor 67.01% dan 65.42%, menandakan bahwa sebagian remaja memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan merasa cukup bebas dalam membuat keputusan pribadi. Namun, ketahanan ini bersifat rentan, terutama saat remaja harus berhadapan dari tekanan lingkungan sekitarnya.

Aspek keterhubungan menjadi aspek dengan skor paling rendah, yakni 53.82%. Hal ini mencerminkan adanya kebutuhan relasional yang belum sepenuhnya terpenuhi. Mayoritas responden merasa kurang memiliki kedekatan emosional yang kuat dengan orang di sekitarnya, dan masih mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang bermakna. Kondisi ini membuka celah bagi remaja untuk mencari pengganti koneksi sosial melalui media digital, yang pada akhirnya memperkuat kecenderungan *Fear of Missing Out*.

4.3 *Fear of Missing Out* pada Perilaku Kecemasan

1. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa khawatir orang lain memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa khawatir orang lain merasa memiliki pengalaman yang lebih dibandingkan orang lain. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

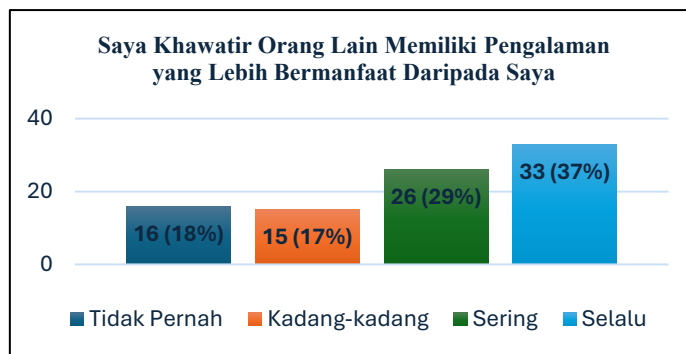


Diagram 4.32 Responden Merasa Khawatir Orang Lain Memiliki Pengalaman yang Lebih Bermanfaat

Berdasarkan diagram 4.32 membahas perasaan khawatir bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat. Sebanyak 33 responden atau 37% menjawab selalu dan 26 responden atau 29% sering. Dengan total 66% menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Desa Pasir Jambu mengalami kekhawatiran cukup tinggi terhadap kemungkinan tertinggal dari momen sosial yang dianggap menyenangkan atau bermanfaat. Ini merupakan indikator kuat dari perilaku *Fear of Missing Out*, yang berkaitan erat dengan kecemasan sosial dan perasaan kurang puas terhadap diri sendiri. Perasaan ini dapat memicu rendah diri, kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan dan dorongan untuk terus terlibat agar tidak merasa asing.

Sementara itu, 15 responden atau 17% menjawab kadang-kadang dan 16 responden atau 18% tidak pernah mengalami kekhawatiran tersebut. Total 35% ini menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja memiliki kecemasan sosial yang lebih rendah dan cenderung lebih tenang dalam menghadapi ketidakterlibatan dalam aktivitas sosial.

2. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa takut teman-teman memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa takut jika teman-teman memiliki pengalaman yang lebih dibandingkan dirinya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

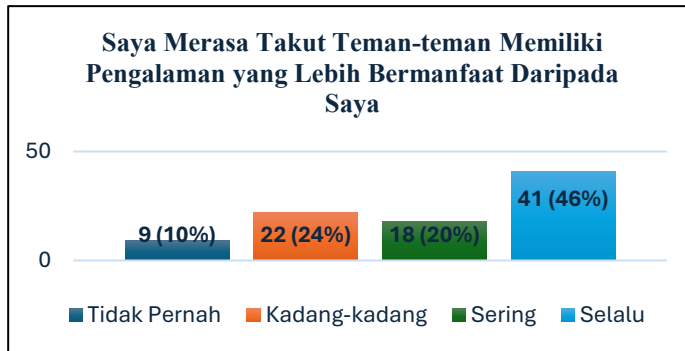


Diagram 4.33 Responden Merasa Takut Teman-teman Memiliki Pengalaman yang Lebih Bermanfaat

Berdasarkan diagram 4.33 membahas sejauh mana remaja merasa takut bahwa teman-teman memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat. Sebanyak 41 responden atau 46% memilih selalu dan 18 responden atau 20% sering, sehinggal total 66% menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Desa Pasir Jambu memiliki kecenderungan tinggi mengalami kecemasan akan tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap berharga. Hal ini merupakan bentuk perilaku *Fear of Missing Out*. Kecemasan yang terus-menerus ini dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka, seperti meningkatnya frekuensi memantau media sosial teman, menurunnya kepuasan diri, dan berkurangnya kemampuan menikmati momen pribadi,

Di sisi lain, 22 responden atau 24% memilih kadang-kadang dan 9 responden atau 10% tidak pernah merasa takut tertinggal. Total 34% menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah terkait perilaku *Fear of Missing Out*. Kondisi ini tentunya dapat

dipengaruhi faktor seperti kompetensi sosial yang baik, dukungan emosional dari keluarga, teman, dan lingkungan.

3. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman bersenang-senang tanpa saya.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasakan khawatir ketika mengetahui teman-teman sedang bersenang-senang tanpa saya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

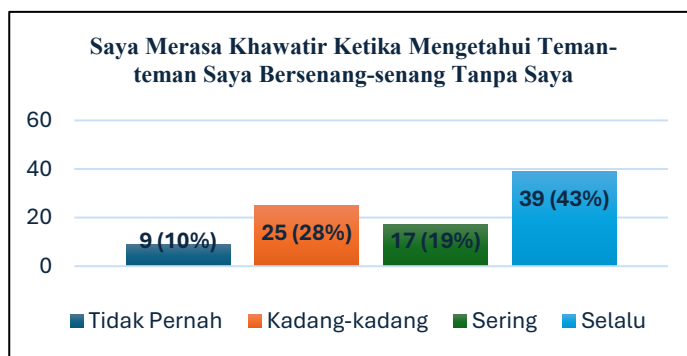


Diagram 4.34 Responden Merasa Khawatir Ketika Mengetahui Teman-teman Bersenang-senang Tanpa Saya

Pernyataan pada diagram 4.34 membahas sejauh mana remaja merasa khawatir ketika mengetahui teman-temannya bersenang-senang tanpa keikutsertaan mereka. Sebanyak 39 responden atau 43% menjawab selalu dan 17 responden atau 19% sering. Sehingga total 62% menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Desa Pasir Jambu cukup sering mengalami kecemasan sosial saat merasa tertinggal dari aktivitas kelompok. Ini merupakan indikasi kuat dari perilaku *Fear of Missing Out*, yang dapat menimbulkan perasaan gelisah, tidak nyaman, dan berdampak negatif pada kepuasan diri.

Sementara itu, 25 responden atau 28% menjawab kadang-kadang dan 9 responden atau 10% tidak pernah mengalami kekhawatiran tersebut. Dengan

total 38% ini menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki kontrol emosi dan kepercayaan diri yang lebih stabil, sehingga tidak mudah terpengaruh tekanan sosial.

4. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa cemas ketika tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa cemas ketika tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

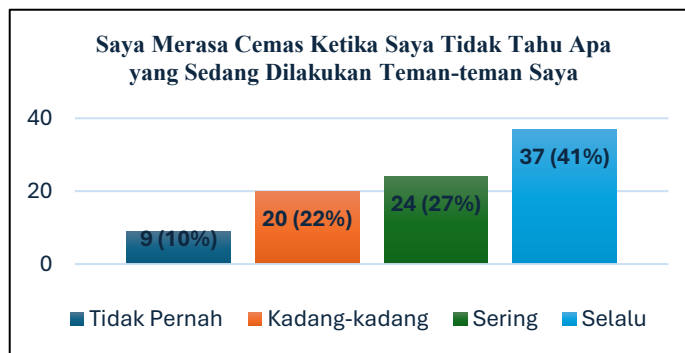


Diagram 4.35 Responden Merasa Cemas Ketika Tidak Tahu apa yang Sedang Dilakukan Teman Saya.

Berdasarkan diagram 4.35 membahas sejauh mana remaja merasa cemas ketika mereka tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-temannya. Sebanyak 37 responden atau 41% memilih selalu dan 24 responden atau 27% memilih sering. Dengan total 68% mayoritas remaja di Desa Pasir Jambu menunjukkan adanya tingkat kecemasan yang cukup tinggi dalam konteks *Fear of Missing Out*, khususnya ketika mereka merasa terputus dari informasi sosial.

Kecemasan ini mencerminkan adanya kebutuhan yang kuat untuk selalu terhubung secara sosial dan mengetahui aktivitas orang lain. Jika perasaan ini berlangsung terus-menerus, remaja bisa terdorong untuk terus memantau media

sosial, merasa tertekan jika tertinggal informasi, hingga mengalami penurunan konsentrasi dan keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu, 20 responden atau 22% menjawab kadang-kadang dan 9 responden atau 10% menjawab tidak pernah merasa cemas dalam situasi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas remaja mengalami kecemasan sosial, ternyata masih ada sebagian yang memiliki ketahanan emosional dan persepsi diri yang lebih stabil.

5. Jawaban responden terhadap pernyataan penting untuk memahami teman-teman “dalam bercanda”

Peneliti ingin mengetahui apakah penting bagi responden untuk memahami teman-teman dalam bercanda. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

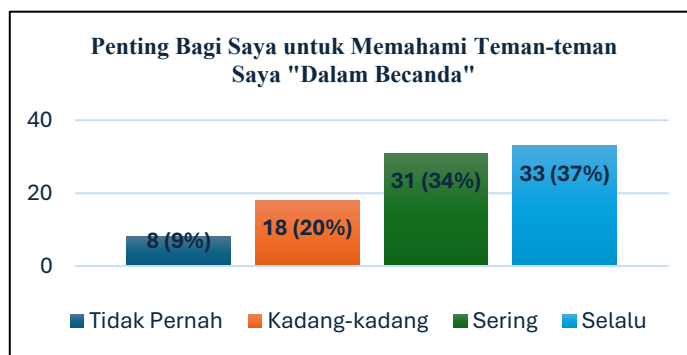


Diagram 4.36 Responden Merasa Penting untuk Memahami Teman “Dalam Bercanda”

Pernyataan pada diagram 4.36 membahas sejauh mana remaja menganggap penting untuk memahami konteks dan maksud teman-temannya pada saat bercanda. Sebanyak 33 responden atau 37% memilih selalu dan 31 responden atau 34% memilih sering. Dengan total 71% mayoritas remaja di Desa

Pasir Jambu menunjukkan bahwa mereka memiliki perhatian tinggi terhadap candaan antar teman.

Tingginya angka ini menunjukkan bahwa memahami konteks candaan bukan hanya soal humor, tetapi juga bagian dari menjaga kedekatan emosional dan posisi sosial dalam kelompok. Kebutuhan untuk tetap terhubung secara emosional dan sosial dalam kelompok. Hal ini, menunjukkan adanya kebutuhan untuk tetap merasa terhubung dan tidak tertinggal dalam dinamika sosial teman sebaya.

Sementara itu, 18 responden atau 20% menjawab kadang-kadang dan 8 responden atau 9% menjawab tidak pernah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja tidak terlalu terpengaruh oleh kebutuhan untuk selalu memahami konteks candaan dalam kelompok sosial.

6. Jawaban Terhadap Pernyataan Kadang-kadang Saya Bertanya-tanya Apakah Saya Menghabiskan Terlalu Banyak Waktu untuk Mengikuti apa yang Sedang Terjadi.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden bertanya-tanya karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

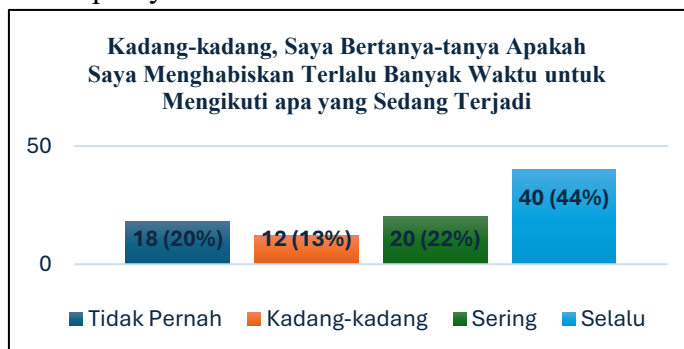


Diagram 4.37 Responden Merasa Kadang-kadang Apakah Menghabiskan Banyak Waktu untuk Mengikuti apa yang Terjadi

Pernyataan pada diagram 4.37 membahas seberapa sering remaja merasa dirinya terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengikuti apa yang terjadi disekitar mereka, yang merupakan salah satu ciri dari fenomena *Fear of Missing Out*. Sebanyak 40 responden atau 44% memilih selalu dan 20 responden atau 22% yang memilih sering. Dengan total 66% responden bahwa mayoritas remaja di Desa Pasir Jambu merasa dorongan untuk terus mengikuti perkembangan yang terbatu di dalam lingkungan mereka. Dorongan ini menunjukkan adanya tingkat *Fear of Missing Out* yang cukup tinggi, dimana remaja cenderung merasa cemas atau takut tertinggal jika tidak mengetahui apa yang sedang terjadi.

Jika perasaan ini terjadi secara terus-menerus dan tidak dikendalikan, maka dapat memengaruhi keseimbangan antara waktu pribadi, fokus terhadap tanggung jawab, dan kondisi mental secara keseluruhan. Hal ini, dapat menyebabkan kelelahan emosional, kesulitan konsentrasi, serta tekanan sosial yang berkepanjangan.

Sementara itu, 18 responden atau 20% yang mengaku tidak pernah merasa menghabiskan waktu berlebihan untuk mengikuti tren dan 13% lainnya menjawab kadang-kadang. Ini menunjukkan sebagian remaja telah memiliki kontrol diri yang lebih stabil dan mampu menetapkan batasan terhadap akses informasi sosial. Mereka cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap prioritas pribadi dan tidak mudah terpengaruh oleh arus informasi yang bergerak cepat di sekitarnya.

7. Jawaban responden terhadap pernyataan merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa terganggu jika melewatkan kesempatan untuk bertemu teman-teman. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

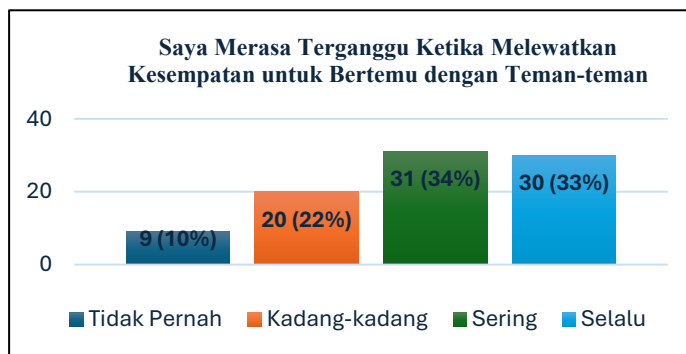


Diagram 4.38 Responden merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman

Pernyataan pada diagram 4.38 membahas sejauh mana remaja merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman. Sebanyak 31 responden atau 34% menyatakan sering, dan 30 responden atau 33% memilih selalu. dengan total 67% responden mayoritas remaja di Desa Pasir Jambu menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang cukup tinggi terkait ketakutan akan tertinggal dari interaksi langsung dengan teman sebaya. Ini mengindikasikan bahwa *Fear of Missing Out* masih cukup kuat dirasakan oleh sebagian besar remaja.

Perasaan terganggu ketika tidak dapat mengikuti pertemuan sosial ini bisa disebabkan oleh kekhawatiran kehilangan informasi, pengalaman, atau rasa kebersamaan yang dimiliki kelompok pertemanan. Kecemasan semacam ini, jika berlangsung terus menerus, dapat mengganggu keseimbangan emosional dan dapat menimbulkan stres sosial. Selain itu, kecenderungan ini juga dapat

memperkuat perilaku untuk selalu memantau kegiatan teman, baik secara langsung maupun media sosial, demi mengurangi rasa tertinggal.

Sementara itu, terdapat 20 responden atau 22% yang menyatakan kadang-kadang, serta 9 responden atau 10% yang menyatakan tidak pernah merasa terganggu. Total 32% ini menunjukkan bahwa ada sebagian remaja yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Faktor seperti rasa percaya diri yang kuat, pengelolaan emosi yang baik, serta dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar, kemungkinan besar membantu mereka untuk tidak terlalu merasa cemas ketika melewatkan kesempatan bertemu dengan teman-teman.

8. Jawaban responden terhadap pernyataan ketika bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara *online* (misalnya memperbarui status).

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa harus *update* status ketika sedang pergi bersenang-senang. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

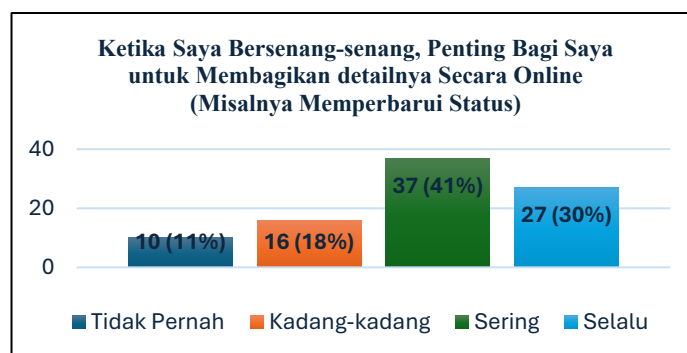


Diagram 4.39 Responden merasa ketika bersenang-senang penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara *online* (misalnya memperbarui status)

Berdasarkan diagram 4.39 membahas sejauh mana remaja merasa penting untuk membagikan detail kesenangan mereka secara online, seperti memperbarui status. Sebanyak 37 responden atau 41% menyatakan sering, dan

27 responden atau 30% menyatakan selalu. dengan total 71% mayoritas remaja di Desa Pasir Jambu menunjukkan kecenderungan yang cukup kuat untuk membagikan momen kesenangan mereka secara *online*. Fenomena ini mencerminkan gejala *Fear of Missing Out*, dimana remaja merasa perlu menunjukkan keterlibatan sosial agar tetap dianggap eksis atau diakui oleh lingkungan pertemanannya. Dorongan untuk membagikan detail kehidupan sering kali didorong oleh kebutuhan akan validasi dan rasa terima secara sosial.

Sementara itu, 16 responden atau 18% yang menyatakan kadang-kadang, dan 10 responden atau 11% yang menyatakan tidak pernah merasa penting untuk membagikan detail tersebut. Total 29% ini menunjukkan bahwa ada sebagian remaja yang memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam penggunaan media sosial terkait berbagi momen pribadi.

Dorongan untuk terus memperbarui dan membagikan aktivitas di media sosial berkaitan erat dengan kebutuhan akan validasi sosial dan pengakuan dari orang lain. Ketika remaja merasa bahwa pengalaman mereka perlu dilihat oleh teman-teman, maka muncul kecenderungan untuk selalu terhubung dengan media sosial. jika kebiasaan ini berlangsung secara berlebihan, dapat berpengaruh terhadap keseimbangan emosi dan rasa puas terhadap diri sendiri, serta meningkatkan kecemasan sosial apabila respon yang diterima tidak sesuai harapan.

9. Jawaban Terhadap Pernyataan Ketika Melewatkan Acara Kumpul-kumpul yang Sudah Direncanakan, Saya Merasa Terganggu.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasakan gangguan ketika tidak bisa hadir dalam kegiatan yang sudah direncanakan. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

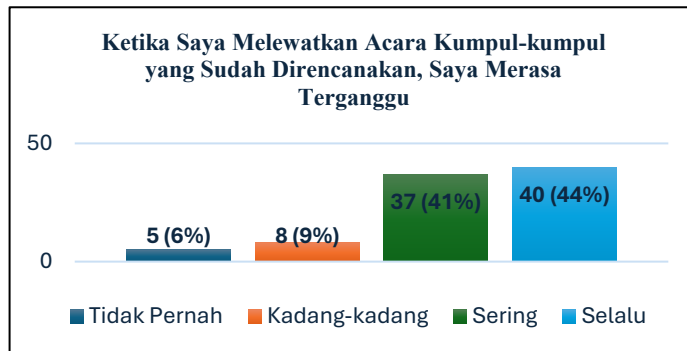


Diagram 4.40 Responden Merasa Ketika Melewatkan Acara Kumpul-kumpul yang Sudah Direncanakan, Saya Merasa Terganggu

Pernyataan pada diagram 4.40 membahas sejauh mana remaja merasa terganggu ketika melewatkan acara kumpul yang sudah direncanakan. Sebanyak 40 responden atau 44% menyatakan selalu, dan 37 responden atau 41% menyatakan sering. Dengan total 85% mayoritas remaja di Desa Pasir Jambu menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi terkait ketidakhadiran dalam acara sosial yang telah direncanakan. Fenomena ini mencerminkan gejala *Fear of Missing Out*, dimana remaja merasa khawatir kehilangan momen berharga, informasi penting, atau rasa kebersamaan yang muncul dalam acara tersebut. Dorongan untuk hadir bukan hanya karena keinginan untuk bersosialisasi, tetapi juga karena kekhawatiran tertinggal dari dinamika kelompok.

Sementara itu, 8 responden atau 9% yang memilih kadang-kadang, serta 5 responden atau 6% yang menyatakan tidak pernah merasa terganggu. Sebanyak 15% ini menggambarkan adanya kelompok remaja yang mampu mengelola kecemasan sosial dengan lebih baik, sehingga ketidakhadiran dalam suatu acara

tidak selalu menimbulkan perasaan negatif yang berlebihan. Apabila dorongan untuk selalu hadir dalam setiap kegiatan berlangsung secara berlebihan, hal ini dapat memengaruhi keseimbangan waktu, mental, dan prioritas pribadi remaja. Maka dari itu, penting bagi remaja untuk mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan dalam menentukan batas sosial secara sehat.

10. Ketika saya pergi berlibur, saya terus memantau apa yang dilakukan teman-teman saya.

Peneliti ingin mengetahui apakah responden merasa ketika sedang berlibur, namun fokusnya teralihkan untuk melihat apa yang sedang dilakukan oleh teman-temannya. Jawaban dalam pernyataan ini adalah:

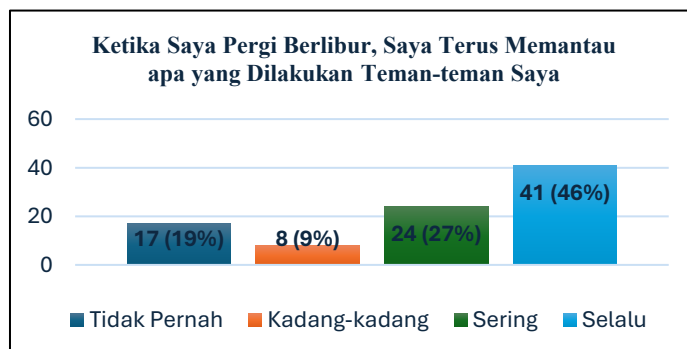


Diagram 4.41 Responden Merasa Ketika Pergi Berlibur, Saya Terus Memantau apa yang Dilakukan Teman-teman Saya

Pernyataan pada diagram 4.41 membahas sejauh mana remaja tetap memantau aktivitas teman-teman mereka di media sosial meskipun sedang berada dalam waktu berlibur. Dari 90 responden, mayoritas berada pada kategori selalu sebanyak 41 responden atau 46%, dan 24 responden atau 27% menyatakan sering. Total 73%, sebagian besar remaja di Desa Pasir Jambu menunjukkan kecenderungan yang cukup kuat untuk tetap terhubung dengan dunia maya selama masa liburan. Kecenderungan ini mencerminkan adanya pengaruh *Fear*

of Missing Out, yaitu dorongan untuk terus mengikuti perkembangan aktivitas sosial agar tidak merasa tertinggal atau terlewatkan. Perilaku ini bisa mengganggu kualitas waktu luang karena remaja menjadi sulit benar-benar hadir dalam momen berlibur, akibat kebutuhan untuk terus memantau media sosial.

Sementara itu, terdapat 8 responden atau 9% yang memilih kadang-kadang dan 17 responden atau 19% yang memilih tidak pernah merasa perlu untuk memantau aktivitas teman saat berlibur. Sebanyak 28% ini menunjukkan adanya kelompok remaja yang cenderung memiliki pengelolaan yang lebih sehat antara kehidupan nyata dan dunia digital. Mereka tampaknya lebih mampu menikmati momen berlibur tanpa harus merasa terikat dengan media sosial.

Kebiasaan memantau media sosial saat liburan jika tidak dikendalikan, dapat berdampak negatif pada kesehatan emosional, dan memperkuat rasa cemas akibat tekanan sosial. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membangun batasan yang normal dalam penggunaan media sosial agar tidak terjebak dalam *fenomena Fear of Missing Out*.

Data berikut merupakan hasil rekapitulasi dari kecemasan dalam *Fear of Missing Out*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 90 orang Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor dengan skor total dari masing-masing responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Skor Total Kecemasan *Fear of Missing Out*

NO	Pernyataan	Jawaban Responden				Skor Aktual	Skor Ideal	(%)
		SL	S	KK	TP			
		4	3	2	1			
1.	Saya khawatir orang lain memiliki	33	26	15	16	194	360	53.89

	pengalaman yang lebih bermanfaat daripada saya							
2.	Saya merasa takut teman-teman memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat daripada saya	41	18	22	9	179	360	49.72
3.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya	39	17	25	9	184	360	51.11
4.	Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman saya	37	24	20	9	185	360	51.39
5.	Penting bagi saya untuk memahami teman-teman saya “dalam bercanda”	33	31	18	8	269	360	74.72
6.	Kadang-kadang, saya bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi	40	20	12	18	262	360	72.78
7.	Saya merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemudengan teman-teman	30	31	20	9	188	360	52.22

8.	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara online (misanya memperbarui status)	27	37	16	10	189	360	52.50
9.	Ketika saya melewatkan acara kumpul-kumpul yang sudah direncanakan, saya merasa terganggu	40	37	8	5	158	360	43.89
10.	Ketika saya pergi berlibur, saya terus memantau apa yang dilakukan teman-teman saya	41	24	8	17	181	360	50.28
Perbandingan Skor Aktual dengan Skor Ideal						1.989	3.600	55.25

Tabel diatas menunjukkan skor masing-masing responden dalam setiap pernyataan terkait dengan kecemasan pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Berdasarkan skor tersebut perlu dilakukan perhitungan untuk mengetahui letak skor di dalam kelas interval. Berikut ini adalah perhitungan mengenai letak interval pada aspek Kecemasan. Cara menghitung kriteria skor, yaitu:

$$\begin{aligned}
 \text{Skor maksimal} &= \text{nilai tertinggi} \times \text{jumlah pernyataan} \times \text{jumlah responden} \\
 &= 4 \times 10 \times 90 \\
 &= 3.600
 \end{aligned}$$

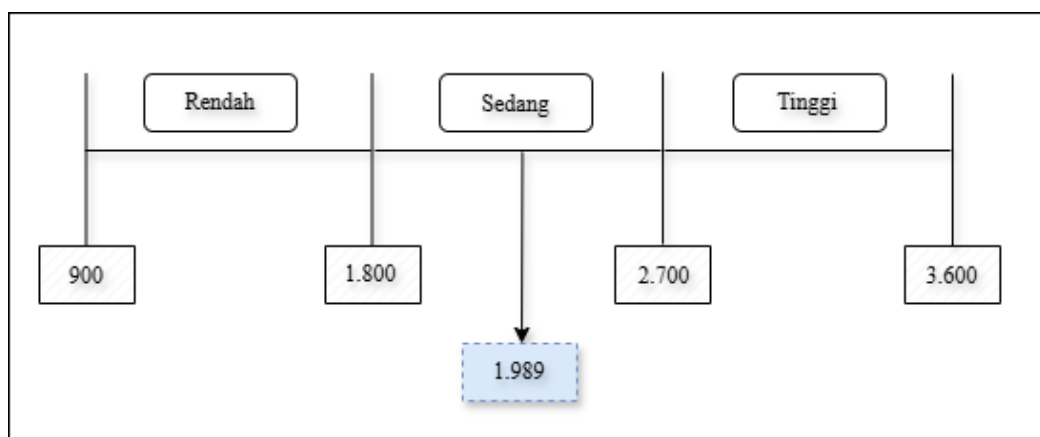
$$\begin{aligned}
 \text{Skor minimal} &= \text{nilai terendah} \times \text{jumlah pernyataan} \times \text{jumlah responden} \\
 &= 1 \times 10 \times 90 \\
 &= 900
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}) : \text{kelas interval} \\ &= (3.600 - 900) : 3 \\ &= 900 \end{aligned}$$

Batas skor untuk setiap kategori adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Kelas Interval} &= \text{Kategori Tinggi} &= 2.701 - 3.600 \\ &= \text{Kategori Sedang} &= 1.801 - 2.700 \\ &= \text{Kategori Rendah} &= 900 - 1.800 \end{aligned}$$

Tingkat *Fear of Missing Out* ditinjau dari kecemasan responden Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor yaitu sebesar 1.989 termasuk ke dalam kategori sedang. Posisi pada garis kontinum untuk skor tersebut sebagai berikut:



Gambar 4.5 Garis Kontinum Kecemasan pada *Fear of Missing Out*

Garis kontinum diatas menunjukkan bahwa secara umum aspek kecemasan pada Remaja di Desa Pasir Jambu berada pada kategori sedang yaitu 1.808. Hasil ini menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat kecemasan yang sedang, terutama dipicu oleh interaksi bersama teman-teman di media sosial. Kecemasan yang muncul pada kategori ini sedang. Tingginya paparan terhadap media sosial membuat responden menunjukkan perilaku kompulsif, seperti merasa khawatir jika

tidak merespon cepat, atau gelisah saat tidak dapat mengakses internet. Dengan demikian, skor ini mengindikasikan perlunya perhatian terhadap kesehatan mental individu yang tampak aktif secara online, namun menyimpan kecemasan tersembunyi

4.3.1 Dampak *Fear of Missing Out* pada Kehidupan Remaja

Hasil menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Adapun dari dampak tersebut yaitu remaja mengalami kecemasan sosial dan ketidakpuasan pada diri sendiri ketika mengetahui teman-teman mereka memiliki pengalaman yang dianggap lebih menyenangkan atau bermanfaat. Hal ini, digambarkan dari tingginya presentase responden yang merasa khawatir serta takut tertinggal dari momen sosial tertentu. Salah satu contoh dari dampak ini adalah perasaan cemas serta gelisah yang muncul ketika remaja melihat unggahan liburan serta aktivitas sosial dari teman mereka di media sosial, yang menjadikan mereka merasa hidupnya kurang menarik dan membandingkan dengan orang lain.

Dampak lainnya yaitu, remaja menunjukkan dorongan yang kuat untuk selalu terlibat dalam dinamika kelompok sebaya. Perasaan terganggu ketika tidak bisa hadir dalam acara kumpul atau tidak memahami konteks candaan teman merupakan salah satu remaja terindikasi *Fear of Missing Out*. Contohnya, beberapa remaja merasa tersisih atau tidak dianggap ketika tidak bisa hadir dalam pertemuan tertentu, dan akhirnya memaksakan diri untuk selalu hadir meskipun dalam kondisi lelah atau tidak memungkinkan. Hal ini, menunjukkan bahwa tekanan untuk tetap

hadir dalam lingkungan sosial dapat mengganggu keseimbangan relasi dan mengurangi kenyamanan individu dalam berinteraksi secara sehat.

Sementara itu, banyak remaja merasa harus terus memantau aktivitas teman-teman mereka di media sosial, bahkan ketika mereka sedang berada dalam waktu pribadi seperti liburan atau istirahat. Perilaku ini diperkuat dengan kebiasaan membagikan momen kesenangan secara online sebagai bentuk pencarian validasi. Remaja merasa tidak puas ketika tidak cukup mendapatkan “like” atau komentar ketika mengunggah kegiatan mereka, sehingga menimbulkan tekanan tersendiri. Selain itu, waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat atau fokus belajar justru terpakai untuk selalu memantau media sosial secara berulng, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi, menimbulkan kelelahan emosional, dan memperburuk kesehatan mental.

4.4 Pembahasan Hasil

4.4.1 Analisis Hasil Penelitian pada Aspek *Self-Determination*

Przybylski et al., (2013) menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* suatu ketakutan akan kehilangan momen berharga yang dialami oleh individu atau kelompok lain, dimana orang tersebut tidak terlibat. Secara garis besar *Fear of Missing Out* merupakan suatu teori yang didasari pada teori *self-determination* dari (Ryan & Deci, 1985). *Self-Determination Theory* pada teori Ryan & Deci, (1985) menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan dasar yang jika tidak terpenuhi dapat meningkatkan risiko mengalami *Fear of Missing yaitu otonomy* (kemandirian) *competence* (kompetensi), *relatedness* (keterhubungan)

4.4.1.1 Analisis Karakteristik Responden

Karakteristik 90 responden yang merupakan remaja berusia 13-17 tahun, Sofia dan Adiyati (2013), masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perkembangan signifikan di berbagai aspek, seperti biologis, psikologis, dan sosial. Pada rentang usia ini, anak-anak umumnya sedang berada di bangku SMP dan SMA/SMK, dimana anak-anak masih dalam proses pencarian jati diri, emosi, serta mulai terpapar pengaruh lingkungan baik di dunia nyata maupun virtual. Salah satu ciri khas usia remaja adalah meningkatnya kebutuhan akan penerimaan dari teman sebaya dan rasa ingin untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial, terutama melalui media sosial. Remaja sangat sensitif dengan dinamika sosial yang terjadi di sekitar mereka, termasuk aktivitas, tren, maupun konten yang beredar di *platform digital*.

Karakteristik responden berdasarkan durasi lamanya penggunaan media sosial yang paling lama. Durasi penggunaan media sosial terbanyak berada pada rentang 3-6 jam perharinya atau 47%, hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja termasuk ke dalam kategori penggunaan media sosial yang cukup tinggi. Dalam konteks ini, munculnya gejala *Fear of Missing Out (FoMO)* menjadi hal yang relevan untuk diteliti. *FoMO* mengacu pada perasaan cemas atau khawatir karena merasa tertinggal dari aktivitas atau pengalaman sosial yang dilakukan oleh orang lain, khususnya yang di tampilkan di media sosial. Dengan mempertimbangkan karakteristik usia remaja di Desa Pasir Jambu, dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki potensi tinggi mengalami *FoMO*, baik secara sadar maupun tidak sadar. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Akbar (2018)

yang mengungkapkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *relatedness*.

4.4.1.2 Analisis Aspek Otonomi

Ryan dan Deci (1985) mengungkapkan bahwa aspek otonomi merupakan kebutuhan seseorang untuk merasa bahwa tindakan dan keputusan yang diambil berasal dari keinginan sendiri atau kemandirian, bukan karena tekanan eksternal. Saat individu merasa memiliki otonomi maka lebih termotivasi secara intrinsik karena memiliki kendali atas hidupnya. Hasil penelitian yang didapat, bahwa aspek otonomi pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor memiliki skor aktual 1.930 dengan skor ideal 2.880, atau setara dengan 67.01% dan pada garis kontinum berada di kategori sedang dengan 8 item pernyataan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kondisi otonomi pada remaja di Desa Pasir Jambu masih berada di kategori sedang yang berarti tidak terlalu tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 8 item pada aspek otonomi terdapat pada pernyataan “saya merasa tidak memiliki kebebasan untuk membuat pilihan” dengan presentase 58.83%, dan “saya merasa orang lain terlalu mengontrol apa yang saya lakukan” dengan presentase 59.72% merupakan skor terendah dari aspek otonomi yang mengartikan bahwa belum optimalnya otonomi yang dialami oleh remaja.

Sementara itu, meskipun otonomi pada sebagian remaja memang belum optimal akan tetapi sebagian remaja lain merasa sudah cukup optimal ditunjukkan dengan pernyataan “saya merasa bebas bagaimana saya menjalani hidup saya” dengan presentase 78.06% dan “saya merasa bahwa bisa bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan” dengan presentase 73.61%. Data ini menunjukkan bahwa

meskipun sebagian besar remaja memiliki kendali atas keputusan mereka, masih terdapat tekanan sosial yang cukup kuat dari lingkungan sekitar baik teman sebaya maupun ekspektasi sosial yang memengaruhi perilaku mereka. temuan ini sejalan dengan teori Ryan & Deci (1985) dalam *Self-Determination Theory*, khususnya pada aspek kebutuhan akan otonomi, yaitu kemampuan individu untuk membuat keputusan atas dasar keinginan dan nilai pribadinya. Ketika tekanan sosial membuat remaja bertindak bukan karena pilihan sendiri, maka kebutuhan akan otonomi menjadi terhambat, yang dapat memicu munculnya *Fear of Missing Out* sebagai bentuk kegelisahan untuk tetap masuk dalam arus sosial meskipun tidak sesuai dengan keinginan diri.

Selain itu, temuan ini sejalan dengan teori Erik Erikson (1950) tentang tahap perkemabangan remaja, yakni krisis identitas. Pada tahap ini, remaja sedang mencari jati diri dan cenderung rentan terhadap pengaruh eksternal. Ketika mereka merasa harus mengikuti orang lain agar diterima, hal tersebut menjadi indikator bahwa identitas personal belum terbentuk secara kuat. Dengan demikian, *Fear of Missing Out* dapat dipahami sebagai bagian dari krisis identitas yang belum selesai dan kebutuhan otonomi yang belum sepenuhnya terpenuhi.

4.4.1.3 Analisis Aspek Kompetensi

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa, aspek kompetensi memperoleh skor total sebesar 1.884 dengan skor ideal 2.880, atau setara 65.42% dan pada garis kontinum berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, kebutuhan akan kompetensi yang dimiliki remaja tergolong cukup baik namun belum optimal untuk mencegah terjadinya *Fear of Missing Out*.

Menurut Ryan & Deci (1985), kompetensi merupakan kebutuhan dasar individu untuk merasa mampu, efektif, dan berkembang dalam suatu aktivitas. Ketika seseorang memiliki rasa kompetensi yang tinggi, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berusaha dan meraih keberhasilan. Sebaliknya, kurangnya rasa kompetensi dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan mengurangi motivasi untuk terlibat dalam berbagai kegiatan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kondisi kompetensi pada remaja di Desa Pasir Jambu berada di kategori sedang yang berarti tidak terlalu tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 8 item pada aspek kompetensi terdapat 4 item yang menunjukkan skor rendah yaitu pada pernyataan “saya merasa tidak cukup mampu dalam banyak hal yang saya lakukan” dengan presentase 53.61%, “saya merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain di sekitar saya” dengan presentase 54.17%, “saya merasa sulit untuk mencapai tujuan yang saya tetapkan” dengan presentase 55%, terakhir pada pernyataan “saya merasa bahwa saya sering gagal dalam apa yang saya coba lakukan” dengan presentase 58.61% merupakan skor terendah dari aspek kompetensi yang mengindikasikan bahwa kompetensi yang dialami oleh remaja belum sepenuhnya optimal.

Sementara itu, meskipun kompetensi pada sebagian remaja belum optimal namun pada remaja lain menunjukkan skor yang cukup tinggi ditunjukkan pada pernyataan “saya merasa bisa melakukan banyak hal dengan baik” dengan presentase 77.22%, “saya sering berhasil dalam apa yang saya kerjakan” dengan presentase 75.28%, dan “saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas” dengan presentase 74.17%. Data ini menunjukkan bahwa

meskipun sebagian besar remaja memiliki tingkat kompetensi yang cukup, namun masih terdapat tekanan dari lingkungan sekitar yang akhirnya mempengaruhi perilaku mereka. Temuan ini sejalan dengan teori Ryan & Deci (1985) dalam *Self-Determination Theory*, khususnya pada aspek kompetensi, yaitu kemampuan merasa mampu dan berkembang dalam suatu aktivitas. Ketika tekanan sosial membuat remaja tidak merasa mampu dan berkembang, maka kebutuhan akan kompetensi menjadi terhambat, yang dapat memicu munculnya *Fear of Missing Out* sebagai bentuk dari kegelisahan yang dihadapi oleh remaja untuk tetap masuk dalam arus sosial secara terpaksa.

4.4.1.4 Analisis Aspek Keterhubungan

Berdasarkan data diperoleh bahwa, aspek keterhubungan memperoleh skor total sebesar 1.550 dengan skor ideal 2.880, atau sebesar 53.82% dan berada pada kategori sedang dalam garis kontinum, dengan total 8 item pernyataan. Hasil ini secara umum menunjukkan bahwa kebutuhan untuk terhubung terbilang cukup kurang dan bisa menjadi gejala awal *Fear of Missing Out*.

Ryan & Deci (1985) merujuk pada kebutuhan merasa terhubung, dihargai, dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Keterhubungan yang terpenuhi dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, sementara kurangnya hubungan dapat menyebabkan perasaan kesepian dan ketidakpuasan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kondisi keterhubungan pada remaja di Desa Pasir Jambu berada pada kategori sedang yang berarti tidak terlalu tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 8 item pada aspek keterhubungan terdapat 3 item yang masih rendah, yaitu pada item dengan pernyataan “saya merasa

dekat dengan orang di sekitar saya” dengan presentase 48.06%, “saya merasa nyaman berbagi perasaan dengan orang-orang yang saya percayai” dengan presentase 48.33% dan terakhir pada pernyataan “saya merasa terisolasi dari orang-orang di sekitar saya” dengan presentase 52.50% merupakan skor terendah dari aspek keterhubungan yang mengindikasikan bahwa keterhubungan masih kurang optimal pada remaja.

Sementara itu, meskipun kondisi keterhubungan pada sebagian remaja belum optimal, namun sebagian remaja lain menunjukkan skor yang cukup tinggi pada aspek keterhubungan yaitu pada pernyataan “saya merasa diterima oleh orang-orang di sekitar saya” dengan presentase 56.67%. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian remaja memiliki hubungan yang cukup baik, tetapi masih terdapat sebagian remaja yang lain tidak merasa terhubung satu sama lain dengan lingkungan sekitarnya. Temuan ini sejalan dengan teori Ryan & Deci (1985) dalam *Self-Determination Theory*, khususnya pada aspek keterhubungan, yaitu perasaan dihargai dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ketika kebutuhan untuk terhubung tidak terpenuhi maka akan dapat memicu munculnya *Fear of Missing Out* sebagai bentuk dari kegelisahan yang dialami.

4.4.2 Analisis Hasil Penelitian Kecemasan pada *Fear of Missing Out*

Mengacu pada teori Przybylski (2013) bahwa *Fear of Missing Out* sangat berkaitan dengan *self-determination*. Hasil pengukuran memperoleh skor total 1.808 dengan skor ideal 3.600, dengan presentase 55.25% dan pada garis kontinum berada pada kategori sedang dengan 10 item. Berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa kondisi *Fear of Missing Out* pada remaja di Desa Pasir Jambu berada pada kategori

sedang menuju tinggi, artinya hal tersebut, ditunjukkan dari hasil pengukuran terhadap beberapa pernyataan yang hasilnya memiliki skor rendah yaitu pada pernyataan “ketika saya melewatkan acara kumpul-kumpul yang sudah direncanakan, saya merasa terganggu” dengan presentase 43.89%, “saya merasa takut teman-teman memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat daripada saya” dengan presentase 49.72%, “ketika saya pergi berlibur, saya terus memantau apa yang dilakukan teman-teman saya” dengan presentase 50.28%, “saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya” dengan presentase 51.11%, “saya merasa cemas ketika tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman saya” dengan presentase 51.39%, “saya merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman” dengan presentase 52.22%, dan terakhir “ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara *online* (misalnya memperbarui status)” dengan presentase 52.50%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat kecemasan yang sedang tapi menuju tinggi.

Temuan ini sejalan dengan dengan teori dari Przybylski (2013) yang mengadopsi dari Ryan & Deci (1985) dalam *Self-Determination Theory*, khususnya pada aspek kecemasan yaitu ketakutan atau kecemasan akan melewatkan momen berharga yang dialami oleh individu atau kelompok lain, dimana orang tersebut tidak terlibat. Ketika kecemasan ini membuat remaja tidak bisa lepas dari media sosial, maka ini merupakan bentuk kegelisahan karna tidak dapat terhubung secara langsung.

4.4.3 Analisis Masalah

Hasil penelitian mengenai *Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor dapat disimpulkan bahwa kondisi *Fear of Missing Out* secara umum berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* cukup nyata dirasakan oleh remaja, walaupun tidak berada pada tingkat yang sangat tinggi.

Ditinjau melalui *Self-Determination Theory* dari Ryan & Deci (1985) kebutuhan psikologis dasar yaitu otonomi, kompetensi, keterhubungan, diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan-kebutuhan ini belum optimal. Pada aspek otonomi menunjukkan bahwa remaja berada pada kategori sedang dengan skor aktual 1.930 dari 2.880, dengan presentase 67.01% yang berada pada garis kontinum sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum sepenuhnya mampu membuat keputusan sendiri, dan cenderung masih dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Ketika kebutuhan akan otonomi tidak terpenuhi secara optimal, remaja menjadi lebih rentan mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya atau sesuatu yang sedang tren di media sosial untuk menghindari perasaan tertinggal. Adanya ketergantungan pada informasi dan validasi luar inilah yang menjadi akar dari munculnya *Fear of Missing Out*.

Sementara itu, pada aspek kompetensi, skor aktual yang diperoleh sebesar 1.884 dari skor ideal 2.880, dengan presentase 65.42% yang berada dalam kategori sedang, sedikit lebih rendah dibandingkan aspek otonomi. Hal ini menandakan bahwa masih banyak remaja yang merasa kurang mampu dalam mengelola kehidupannya sehari-hari atau dalam mencapai prestasi tertentu. Adanya perasaan

tidak cukup ini mendorong mereka untuk mencari pembuktian atau validasi melalui media sosial. Mereka akan cenderung membandingkan diri mereka dengan pencapaian orang lain, sehingga menumbuhkan perasaan khawatir, cemas, tidak aman dan perasaan takut tertinggal apabila tidak terlibat dalam interaksi online yang sedang ramai diperbincangkan.

Pada aspek keterhubungan skor aktual yang diperoleh sebesar 1.550 dari skor ideal 2.880, dengan presentase 53.82% berada dalam kategori sedang. Artinya, kebutuhan untuk merasa dekat dan memiliki hubungan bermakna dengan orang lain belum sepenuhnya terpenuhi. Beberapa remaja merasa bahwa hubungan sosial yang mereka miliki masih dangkal atau bersifat dipermukaan. Perasaan terisolasi atau kurang dihargai dalam lingkungan sosial mendorong mereka untuk menjadikan media sosial sebagai sarana utama dalam membangun koneksi dan eksistensi. Ketika mereka tidak dapat terhubung atau melihat aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, timbul rasa takut kehilangan momen-momen yang penting.

Terakhir kecemasan dengan skor aktual, yaitu 1.808 dari skor ideal 3.600, dengan presentase 55.25%, yang berada pada garis kontinum dengan kategori. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami tingkat kecemasan yang signifikan, terutama terkait dengan ketakutan akan kehilangan informasi, tidak dilibatkan dalam interaksi sosial, atau tertinggal dari kegiatan yang dilakukan oleh teman-temannya. Sehingga dalam kondisi ini memperkuat intensitas *Fear of Missing Out* dan menciptakan tekanan Psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental.

Jika dibandingkan, dari ketiga aspek dan satu kecemasan, keterhubungan 53.82% merupakan aspek dengan skor terendah. Ini menunjukkan bahwa perasaan kurang terhubung atau kesepian masih menjadi masalah utama yang dihadapi remaja di Desa Pasir Jambu. Kesejangan antara kebutuhan untuk merasa terhubung dengan kenyataan yang dialami oleh remaja ini mendorong peningkatan kecemasan dan memperbesar resiko terjadinya *Fear of Missing Out*.

Berdasarkan penelitian ini, penulis mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh remaja di Desa Pasir Jambu sebagai berikut:

4. Remaja mengalami *Fear of Missing Out* yang ditandai oleh tingkat kecemasan pada kategori sedang, kecemasan tersebut ditunjukkan dalam bentuk merasa khawatir jika teman-teman bersenang-senang tanpa dirinya, merasa cemas ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-temannya, merasa khawatir ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat dibanding dirinya.
5. Kecemasan tersebut terlihat dengan keterhubungan dimana hasil penelitian menunjukkan responden tidak terhubung dengan teman-temannya hal ini digambarkan melalui pernyataan tidak merasa dekat dengan orang lain, merasa tidak nyaman berbagi perasaan dengan orang yang dipercayai, merasa terisloasi dari orang-orang disekitarnya.
6. Otonomi dan kompetensi pada bagian ini peneliti memperoleh hasil yang dimana jawaban responden yang menunjukkan bahwa aspek otonomi dan kompetensi masih dalam kategori baik. Beberapa pernyataan responden yang mendukung hal tersebut adalah merasa bebas bagaimana menjalani hidupnya,

merasa bisa bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan, merasa bisa melakukan banyak hal dengan baik, dan merasa mampu menangani tantangan yang dihadapinya.

4.4.4 Analisis Kebutuhan

Berdasarkan hasil analisis masalah tentang *Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor, ditemukan beberapa permasalahan yang harus diselesaikan. Permasalahan yang terjadi ini menunjukkan adanya penguatan pada aspek otonomi dengan kompetensi dan peningkatan pada aspek keterhubungan serta kecemasan, terdapat sejumlah kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi secara menyeluruh oleh lingkungan sekitarnya.

Pertama, remaja membutuhkan penguatan pada aspek otonomi. Meskipun secara umum otonomi mereka termasuk pada kategori yang cukup baik, akan tetapi perlu ditingkatkan agar menjadi mandiri. Remaja membutuhkan ini karena untuk mendorong kemandirian remaja dalam mengambil keputusan serta mengembangkan prinsip hidup yang kuat dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial atau tren media. Dengan memenuhi kebutuhan ini, remaja dapat mengurangi kecenderungan mengikuti sesuatu yang sedang ramai hanya karena takut tertinggal. Upaya yang dapat dilakukan antara lain:

1. Edukasi dan pelatihan mengenai pengambilan keputusan yang bertanggungjawab.
2. Penguatan kesadaran diri dan nilai-nilai personal yang relevan dengan kehidupan remaja.

Kedua, remaja membutuhkan penguatan dalam aspek kompetensi. Meskipun secara umum termasuk pada kategori yang cukup baik, akan tetapi perlu ditingkatkan. Penguatan ini bertujuan untuk membantu remaja merasa mampu dan berdaya dalam menjalani kehidupannya, sehingga tidak terus menerus membandingkan diri dengan pencapaian orang lain di media sosial. Rasa tidak percaya diri dan kurang mampu menjadi pemicu perasaan tertinggal. Oleh karena itu, diperlukan penguatan kompetensi melalui:

1. Pelatihan praktis yang dapat meningkatkan kepercayaan diri, seperti pengembangan potensi diri, dan pengelolaan tujuan hidup.

Ketiga, remaja perlu meningkatkan pada aspek keterampilan. Peningkatan keterampilan bertujuan untuk memperkuat relasi sosial yang bermakna dan mendalam bagi remaja, agar mereka tidak merasa terisolasi atau tertinggal dari lingkungan sosialnya. Kebutuhan akan keterampilan yang belum terpenuhi menjadi salah satu penyebab utama munculnya *Fear of Missing Out*, karena remaja cenderung mencari koneksi dan validasi melalui media sosial. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan diperlukan untuk menumbuhkan rasa memiliki, diterima, dan dihargai dalam lingkungan sosial yang nyata sebagai berikut:

1. Meningkatkan kualitas hubungan sosial melalui kegiatan kelompok, forum diskusi, atau aktivitas remaja yang bersifat kolaboratif dan empatik.
2. Menyediakan ruang aman untuk ekspresi diri dan interaksi sosial yang sehat.

Keempat, remaja membutuhkan pengelolaan pada aspek kecemasan. kebutuhan ini bertujuan untuk membantu remaja dalam menghadapi tekanan

psikologis akibat kekhawatiran akan tertinggal informasi, tidak dilibatkan dalam kegiatan sosial, atau tidak mengikuti tren. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik memperbesar resiko *Fear of Missing Out* dan berdampak terhadap kesejahteraan emosional remaja. Oleh karena itu dibutuhkan pelatihan manajemen stres.

4.4.5 Analisis Sistem Sumber

Berdasarkan analisis masalah dan kebutuhan yang telah diuraikan, maka diperlukan analisis terhadap sumber-sumber yang dibutuhkan untuk mendukung kegiatan atau program untuk mengatasi masalah, dalam hal ini yaitu *Fear of Missing Out* yang terjadi pada remaja di Desa Pasir Jambu. Zastrow (2010) menyatakan bahwa sistem sumber terdiri dari tiga yaitu sistem sumber informal, sistem sumber formal dan sistem sumber kemasyarakatan. Berikut uraian sistem sumber:

1. Sistem sumber informal

Sistem sumber informal merupakan sumber yang dapat memberikan bantuan berupa dukungan emosional dan afeksi, nasihat dan juga informasi. Dalam hal ini sistem sumber informal yang dapat dilibatkan yaitu keluarga, guru serta teman yang bersedia membantu, memberikan dukungan emosional.

2. Sistem sumber formal

Sistem sumber formal yaitu sumber yang berkaitan dengan keanggotaan dalam suatu organisasi atau asosiasi yang bertujuan untuk meningkatkan minat serta perkembangan. Dalam hal ini, guru di sekolah merupakan salah satu sumber formal yang dapat memberikan edukasi dan intervensi secara sistematis untuk

meningkatkan kesadaran remaja tentang pengelolaan diri terhadap tekanan sosial dari media.

3. Sistem Sumber Masyarakat

Sistem sumber masyarakat merupakan potensi yang terdapat dalam lingkungan sosial atau komunitas yang dapat dimanfaatkan secara kolektif oleh individu. Pada penelitian ini sistem sumber yang dapat digunakan yaitu kegiatan karang taruna dan program pelatihan/kegiatan sosial di tingkat RT/RW atau desa. Sumber ini membantu remaja memperkuat keterhubungan sosial yang sehat, membentuk identitas positif, serta menyediakan ruang alternatif agar tidak terlalu bergantung pada pengakuan dari media sosial.

BAB V

USULAN PROGRAM

Bab V memaparkan tentang usulan program yang mencakup, nama program, tujuan program, sasaran, pelaksanaan program, metode dan teknik, kegiatan yang dilakukan, rencana anggaran biaya, analisis kelayakan, dan indikator keberhasilan. Nama program yaitu penguatan diri dan relasi sehat di kalangan remaja. Sasaran program yaitu remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Metode yang digunakan yaitu *Group Work* dengan teknik *role play* dan pemberian materi.

5.1 Dasar Pemikiran

Berdasarkan hasil analisis terhadap aspek psikologis remaja di Desa Pasir Jambu menyatakan bahwa tingkat otonomi mereka berada pada kategori sedang, dengan skor aktual sebesar 1.930 dari 2.880 atau setara dengan 67.01%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum sepenuhnya mampu mengambil keputusan secara mandiri dan masih bergantung pada pengaruh lingkungan sekitar. Ketika kebutuhan akan kemandirian tidak terpenuhi dengan optimal, remaja cenderung mengikuti arus yang sedang populer di media sosial atau perilaku teman sebaya untuk menghindari rasa tertinggal. Ketergantungan ini menjadi pemicu utama munculnya *Fear of Missing Out*.

Selain itu, aspek kompetensi juga menunjukkan kondisi yang serupa. Skor aktual yang dicapai adalah 1.884 dari 2.880 atau sekitar 65.42%, yang juga berada dalam kategori sedang dan sedikit lebih rendah dibandingkan aspek otonomi. Hal

ini mengindikasikan bahwa banyak remaja masih merasa kurang mampu dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari atau dalam meraih prestasi tertentu. Ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri mendorong mereka mencari validasi eksternal melalui media sosial, seperti membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, yang pada akhirnya memperkuat rasa cemas dan takut tertinggal.

Pada aspek keterhubungan, skor yang diperoleh adalah 1.550 dari 2.880 atau 53.82%, yang juga masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan remaja untuk menjalin hubungan sosial yang bermakna masih belum sepenuhnya terpenuhi. Banyak remaja merasa hubungan sosial mereka bersifat permukaan, dangkal, atau kurang memberi rasa dihargai. Kondisi ini menyebabkan mereka lebih mengandalkan media sosial untuk membangun koneksi dan eksistensi diri. Ketika tidak dapat melihat atau terlibat dalam aktivitas sosial yang dilakukan orang lain, timbul rasa takut kehilangan momen-momen penting yang memperkuat gejala *Fear of Missing Out*.

Adapun pada kecemasan, tercatat skor aktual sebesar 1.989 dari 3.600 atau 55.25%, yang berada pada kategori sedang menuju tinggi. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar remaja mengalami tingkat kecemasan yang cukup signifikan, terutama terkait dengan kekhawatiran akan ketinggalan informasi, tidak dilibatkan dalam interaksi sosial, atau tidak mengikuti tren yang sedang berlangsung. Kecemasan yang tinggi ini memperkuat gejala *Fear of Missing Out* dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa masalah utama yang melatar belakangi munculnya *Fear of Missing Out* pada remaja di Desa Pasir Jambu adalah belum optimalnya pemenuhan kebutuhan dasar, khususnya dalam aspek keterhubungan serta tingginya tingkat kecemasan. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap pembentukan identitas diri, kesejahteraan emosional, serta meningkatkan ketergantungan terhadap media sosial.

5.2 Nama Program

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, maka peneliti merekomendasikan program dalam pemecahan masalah tersebut, yaitu “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja”. Program ini diajukan sebagai upaya peningkatan keterhubungan sosial dengan menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dalam upaya pencegahan *Fear of Missing Out* di Desa Pasir Jambu.

5.3 Tujuan

Tujuan program mengacu kepada dasar pemikiran dan nama program yang termuat dalam tujuan umum dan tujuan khusus program, sebagai berikut :

5.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari program “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja” untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan menurunkan tingkat kecemasan pada remaja agar mereka merasa diterima, dihargai, dan memiliki tempat yang bermakna dalam lingkungan sosial, sehingga dapat mengurangi rasa kesepian, keterasingan, dan kerentanan terhadap fenomena *Fear of Missing Out*.

5.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penanganan program “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja”, sebagai berikut:

1. Mengurangi tingkat *Fear of Missing Out* yang terjadi pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.
2. Meningkatkan keterhubungan sosial dengan cara yang sehat dan bukan berbasis media sosial.
3. Meningkatkan otonomi serta kompetensi diri remaja agar mereka lebih percaya diri dan tidak terlalu tergantung pada pengakuan eksternal dari media sosial.

5.4 Sasaran Program

Sasaran dalam pelaksanaan program “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja” mencegah perilaku *Fear of Missing Out* pada remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.

5.5 Pelaksana Program

Pelaksana program ini meliputi sistem partisipan dan pengorganisasian program yang terlibat secara aktif dalam pelaksanaan. Berikut merupakan pihak yang terlibat dalam program ini :

5.5.1 Pengorganisasian Program

Pengorganisasian program dilakukan dengan membentuk tim kerja sebagai pelaksana kegiatan dengan struktur organisasinya. Dalam pelaksanaannya tim kerja akan melakukan tugasnya masing-masing. Berikut merupakan tabel pengorganisasian program:

Tabel 5.1 Pengorganisasian Program

No	Jabatan	Penanggung Jawab	Tugas Utama
1.	Penanggung Jawab	Kepala Desa Pasir Jambu	Memberikan pengesahan program dan dukungan kebijakan serta menjamin kelancaran program melalui koordinasi lintas pihak di desa.
2.	Ketua Pelaksana	Ketua Karang Taruna Desa	Memimpin seluruh rangkaian perencanaan dan pelaksanaan program, mengkoordinasikan seluruh seksi dan menjaga agar kegiatan berjalan sesuai rencana, serta bertanggung jawab terhadap evaluasi akhir dan pelaporan ke penanggung jawab.
3.	Sekretaris Program	Karang Taruna	Menyusun dan mengelola dokumen administratif program (jadwal, daftar hadir, surat undangan, laporan kegiatan), menjadi notulis dalam setiap rapat koordinasi, dan membantu ketua dalam menyusun laporan akhir kegiatan.
4.	Bendahara	Karang Taruna	Mengelola dana kegiatan (perencanaan anggaran, pengeluaran, dan pelaporan keuangan), membuat bukti transaksi dan laporan keuangan secara transparan, dan bertanggung jawab terhadap semua kebutuhan finansial kegiatan.
5.	Seksi Acara	Karang Taruna dan Perwakilan Remaja	Menyusun <i>rundown</i> kegiatan dari awal hingga akhir, mengatur alur acara, narasumber, fasilitator, serta materi yang digunakan dan memastikan pelaksanaan setiap sesi kegiatan berjalan tepat waktu dan sesuai.
6.	Seksi Humas	Karang taruna	Melakukan sosialisasi dan publikasi program pada masyarakat, sekolah dan mitra lainnya, menjalin komunikasi dan kerja sama dengan <i>stakeholder</i> terkait dan menyebarluaskan informasi kegiatan melalui media sosial, <i>pamflet</i> , atau poster kegiatan.
7.	Seksi Logistik	Karang Taruna	Menyediakan dan mengatur kebutuhan logistik kegiatan, bertanggung jawab atas distribusi dan kelengkapan barang sebelum, selama dan sesudah kegiatan, menyusun daftar kebutuhan dan memastikan semua tersedia tepat waktu.

No	Jabatan	Penanggung Jawab	Tugas Utama
8.	Seksi Kreatif dan Dokumentasi	Perwakilan Remaja	Membuat desain media visual seperti <i>banner</i> , sertifikat, dan materi presentasi, mendokumentasikan seluruh proses kegiatan dalam bentuk foto dan video dan menyusun hasil dokumentasi sebagai bahan laporan, evaluasi, dan publikasi.
9.	Seksi Konsumsi	Karang Taruna	Membantu mengkoordinasikan konsumsi pada saat kegiatan baik untuk peserta maupun narasumber yang hadir.

5.6 Metode dan Teknik

Pelaksanaan program “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja” Peningkatan Keterhubungan sosial dengan menurunkan tingkat kecemasan dalam Upaya Pencegahan *Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu dengan menggunakan metode dan teknik, sebagai berikut:

5.6.1 Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program kegiatan adalah *group work*. *Group work* merupakan salah satu metode pekerja sosial yang dibentuk untuk memenuhi kebutuhan individu dalam mengalami permasalahan yang ditangani. Tujuan pekerjaan sosial dalam kelompok yaitu untuk memperbaiki permasalahan individu maupun sosial dapat dilakukan melalui pendekatan yang bersifat pengembangan, yang berfokus pada penanganan disfungsi atau konflik individu dalam konteks sosialnya. Menurut Garvin, pekerjaan sosial dengan kelompok merupakan salah satu metode utama dalam praktik pekerjaan sosial yang memberikan layanan kepada individu melalui proses interaksi dalam kelompok. Melalui tersebut, anggota kelompok memperoleh pengalaman dari berbagai aktivitas yang

bertujuan untuk memenuhi kebutuhan, mencapai tujuan tertentu, serta menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Berdasarkan hal tersebut, metode *group work* menjadi pendekatan utama karena menekankan pentingnya kerja sama dalam menciptakan jaringan dukungan sosial yang kuat dan berkelanjutan, sehingga para anggota dapat saling membantu serta berperan aktif dalam memecahkan permasalahan secara bersama-sama.

5.6.2 Teknik

Teknik yang digunakan merupakan dinamika kelompok, dinamika kelompok dalam pekerjaan sosial mengacu pada pola interaksi yang terjadi antaranggota selama pelaksanaan kegiatan, yang memengaruhi perilaku, peran sosial, komunikasi, dan relasi antar individu dalam kelompok. Pemahaman terhadap dinamika ini penting bagi pekerja sosial karena membantu mereka melihat bagaimana sebuah kelompok berkembang, menyesuaikan diri terhadap perubahan, serta bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama. Proses ini mencakup pembentukan norma kelompok, identifikasi peran individu, hingga kemungkinan timbulnya konflik atau resistensi yang perlu dikelola secara tepat. Karena sifatnya dinamis dan dapat berubah dari waktu ke waktu, dinamika kelompok menjadi indikator penting dalam mengevaluasi efektivitas intervensi sosial.

Tujuan penggunaan teknik dinamika kelompok dalam program “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja” adalah untuk menciptakan suasana inklusif, aman, dan suportif bagi remaja agar mereka mampu mengekspresikan diri, membangun hubungan yang sehat, serta mengatasi kecemasan sosial yang dialami. Melalui proses interaksi kelompok yang terarah peserta didorong untuk saling

memahami, belajar dari pengalaman satu sama lain, dan mengembangkan keterampilan interpersonal seperti empati, komunikasi asertif, dan kerja sama. Teknik ini juga bertujuan membentuk rasa kebersamaan dan dukungan sosial diantara peserta. Melalui metode ini, diharapkan peserta dapat lebih mudah menerima serta memahami dampak negatif dari kecenderungan *Fear of Missing Out*, dan terdorong untuk membangun koneksi sosial yang sehat di kehidupan nyata.

5.7 Langkah-langkah dan Waktu Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan program dilakukan tiga tahapan meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan dan pengakhiran program. Adapun langkah pelaksanaan merupakan acuan dalam pelaksanaan program sehingga berjalan dengan optimal dan efisien, sebagai berikut:

5.7.1 Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan adalah kegiatan pertama yang dilakukan dengan melibatkan seuruh pihak dalam menyampaikan ide atau inovasi terkait program. Hal ini bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan lancar, terkontrol dan sistematis. Adapun kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini, sebagai berikut:

1. Pembentukan Kepanitiaan

Setelah menganalisis masalah, kebutuhan, dan mengidentifikasi sumber daya, langkah pertama adalah memilih orang-orang yang akan terlibat serta menetapkan tugas dan peran mereka dalam kepanitiaan.

2. Pelaksanaan Rapat Awal Persiapan

Adapun rangkaian pelaksanaan program rapat persiapan awal, sebagai berikut:

1) Menentukan nama program

Menentukan nama program berdasarkan hasil identifikasi masalah, kebutuhan, dan sumber daya yang ada untuk memastikan kesesuaian. Nama program ini mencerminkan semua aspek yang terkait dengan substansi program. Adapun nama program adalah “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja”.

2) Menentukan Tujuan Program

Tujuan program ini akan dijabarkan menjadi indikator pencapaian program. Program ini dirancang secara efektif untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah yang ada.

3. Menentukan Rincian Program

Menentukan rincian program merupakan serangkaian kegiatan yang saling berhubungan dan tersusun secara sistematis. Oleh karena itu, dalam merancang suatu program, salah satu langkah penting yang harus dilakukan adalah merumuskan secara rinci tahapan-tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan dalam program.

4. Rapat Lanjutan

Rapat lanjutan merupakan kegiatan yang membahas langkah-langkah tambahan berdasarkan hasil rapat sebelumnya. Terdapat fokus pada aktivitas yang perlu dilakukan oleh panitia untuk mematangkan persiapan program. Adapun bahasan rapat lanjutan, sebagai berikut:

1) Penentuan Waktu dan Tempat

Setelah memilih pengisi acara, langkah berikutnya adalah menentukan waktu dan tempat acara dengan konsep yang telah ditetapkan.

5.7.2 Tahapan Pelaksanaan

Tahapan ini merupakan bagian utama dari rancangan kegiatan yang sebelumnya telah disusun. Adapun langkah-langkah tahapan pelaksanaan kegiatan, sebagai berikut:

Tabel 5.2 Susunan Kegiatan

Waktu (WIB)	Durasi (Menit)	Kegiatan	Penanggung Jawab
Hari Pertama			
08.00-08.30	30'	Registrasi Peserta	Sekretaris Acara
08.30-09.00	30'	Pembukaan & Sambutan	Kepala Desa
09.00-11.00	120'	Kegiatan 1: Psikoedukasi: "Mengenal <i>Fear of Missing Out</i> dan Diri Sendiri"	Dosen Poltekesos
11.00-selesai	60'	Penutupan Hari Pertama	-
Hari Kedua			
09.00-09.30	30'	Absensi Peserta	Sekretaris Acara
09.30-12.00	150'	Kegiatan 2: <i>Workshop</i> Penguatan Keterhubungan yang sehat	Dosen Poltekesos
12.00-selesai	-	Penutupan Hari Kedua	
Hari Ketiga			
09.00-09.30	30'	Absensi Peserta	Sekretaris Acara
09.30-12.00	150'	Kegiatan 3: Pengembangan Otonomi dan Kompetensi	Dinas Sosial
12.00-13.00	60'	ISHOMA	
13.00-13.30	30'	Penutupan & Dokumentasi	Seksi Dokumentasi

Sumber: Hasil Rancangan Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa program "Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja" akan dilaksanakan secara terorganisir dengan baik untuk memberikan pemahaman dan informasi terkait pentingnya keterhubungan dan

kecemasan sosial. Kegiatan di hari pertama diawali dengan registrasi peserta. Kegiatan selanjutnya adalah pembukaan resmi kegiatan oleh Kepala Desa Pasir Jambu. Dalam sesi ini, kepala Desa memberikan sambutan dan dukungan terhadap pentingnya kegiatan peningkatan dan relasi sehat dikalangan remaja sebagai upaya mencegah *Fear of Missing Out*. Acara pembukaan juga diisi dengan pengenalan panitia, tujuan umum program serta penjelasan mengenai rangkaian kegiatan selama 3 hari kedepan. Kegiatan di hari pertama ini akan dilaksanakan dengan membahas tema “Psikoedukasi- Mengenal *Fear of Missing Out* dan Diri Sendiri”. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada peserta mengenai fenomena *Fear of Missing Out* dan bagaimana hal tersebut berkaitan dengan teori *Self-Determination*, khususnya pada tiga kebutuhan dasar yaitu, otonomi, kompetensi dan keterhubungan. Kegiatan ini akan diisi oleh narasumber yaitu dosen Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung dengan teknis kegiatan yang diawali *ice breaking* dan kuis interaktif sebagai upaya untuk mencairkan suasana dengan permainan dan kuis sederhana untuk membantu peserta merefleksikan apakah mereka pernah mengalami tanda-tanda *Fear of Missing Out*. Selanjutnya masuk pada pemaparan materi mengenai *Fear of Missing Out* dan kebutuhan dasar psikologis, yang mencakup pengertian *Fear of Missing Out*, bagaimana *Fear of Missing Out* muncul serta penjelasan mengenai teori *Self-Determination* yang berfokus pada aspek otonomi, kompetensi dan keterhubungan. Setelah pemaparan materi kegiatan dilanjutkan dengan membentuk kelompok diskusi untuk membahas bagaimana media sosial mempengaruhi hubungan dan citra diri mereka. Hasil yang diharapkan dari kegiatan pertama ini yaitu, peserta mampu mengenali tanda-tanda

Fear of Missing Out dalam kehidupan sehari-hari, peserta memahami kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi dapat memicu *Fear of Missing Out*, dan peserta mulai membangun kesadaran diri akan pentingnya mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

Pada hari kedua kegiatan diawali dengan melakukan absensi pada peserta kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan “*workshop* : Penguatan Keterhubungan yang Sehat”. Tujuan dari kegiatan ini adalah membangun relasi sosial yang otentik, sehat, dan mendalam diantara peserta, terutama ditengah tantangan hubungan sosial di era digital yang cenderung dangkal dan serba cepat. Kegiatan ini difasilitasi oleh Dosen dari Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung. Adapun teknis kegiatan *workshop* ini diawali dengan latihan saling mendengarkan, dimana setiap peserta berpasangan dan diberi waktu untuk saling bercerita tanpa disela. Tujuannya adalah untuk membangun kepekaan dalam mendengar secara aktif dan tulus. Dalam sesi ini peserta belajar untuk tidak hanya mendengar isi cerita, tetapi juga merasakan emosi yang tersirat dari lawan bicara mereka. Selanjutnya, peserta akan mengikuti permainan “Jembatan Cerita”, yaitu peserta akan berbagi pengalaman hidup yang bermakna dalam hidupnya, dan peserta lain mendengarkannya dengan empati tanpa menghakimi. Sebagai penutup kegiatan di hari kedua ini, peserta diberikan tugas untuk melakukan latihan reflektif “Satu Hari Tanpa Media Sosial”, lalu menuliskan pengalaman tersebut dalam kertas dan diserahkan pada hari berikutnya. Hasil yang diharapkan pada hari kedua ini, peserta mampu membangun relasi sosial yang lebih berkualitas, didasarkan pada kehadiran, empati, dan komunikasi yang autentik.

Kegiatan terakhir, diawali dengan absensi peserta. Kegiatan selanjutnya yaitu penyampaian materi mengenai “Pengembangan Otonomi dan Kompetensi pada Remaja”. Adapun tujuan dari program ini untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan secara mandiri dan membangun keyakinan terhadap potensi diri. Kegiatan ini di fasilitasi oleh Dinas Sosial. Adapun teknis kegiatan ini, diawali dengan penyampaian materi mengenai “Refleksi Diri: Aku dan Pilihanku” tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mendorong kesadaran bahwa keputusan otonom membentuk jati diri. Selanjutnya fasilitator memfasilitasi kegiatan berupa simulasi pilihan: peserta diminta memilih tindakan dan menjelaskan alasannya. Tujuan dari kegiatan ini melatih keberanian untuk mengambil keputusan berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi. Kegiatan selanjutnya yaitu, latihan kompetensi dengan tujuan untuk menumbuhkan rasa mampu (*sense of competence*) dan kepercayaan terhadap kemampuan diri. Kegiatan terakhir yang dilakukan yaitu, peserta menuliskan satu keputusan kecil yang akan mereka ambil dalam waktu dekat sebagai wujud dari otonomi dan satu hal yang ingin mereka latih untuk meningkatkan kompetensi diri, setelah semua selesai dilakukan maka akan diakhiri dengan dokumentasi oleh seluruh peserta.

5.7.3 Tahap Pengakhiran

Setelah kegiatan dilakukan, tentunya masih ada beberapa tugas yang harus dilakukan oleh panitia penyelenggara. Yaitu evaluasi kegiatan yang bertujuan mengevaluasi efektivitas, efisiensi dan hasil dari pelaksanaan kegiatan. Hal ini tentunya berguna untuk memperbaiki pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan di masa depan, evaluasi perlu dilakukan untuk mengidentifikasi kelemahan dan

kelebihan dari acara tersebut. Hasil evaluasi ini perlu dipertanggungjawabkan.

Adapun rincian kegiatan yang perlu dilakukan, sebagai berikut:

1. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan selama pelaksanaan program untuk memastikan peningkatan kegiatan selanjutnya. Adapun evaluasi proses meliputi bahasan, sebagai berikut:

- 1) Ketepatan waktu kegiatan
- 2) Kehadiran peserta yang menjadi sasaran kegiatan
- 3) Komunikasi diantara panitia
- 4) Proses pelaksanaan kegiatan

2. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil adalah penilaian terhadap pencapaian tujuan dan dampak yang dihasilkan dari suatu kegiatan atau program setelah pelaksanaannya selesai. Biasanya, pelaksana program akan menilai pencapaian yang telah terjadi dengan tujuan awal yang telah ditetapkan dalam perancangan program tersebut.

5.8 Rencana Anggaran Biaya

Program “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja” ini untuk pelaksanaannya juga memiliki perencanaan anggaran biaya kegiatan, sebagai penunjang pelaksanaan kegiatan. Rencana anggaran biaya ini dipersiapkan dengan semaksimal mungkin sehingga kegiatan dapat dilakukan sesuai rencana kegiatan dan mendapatkan hasil yang maksimal juga. Rencana anggaran biaya dipersiapkan sesuai Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2024 Tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2025. Berikut estimasi sumber

dana dan estimasi untuk program “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja”.

Tabel 5.3 Rencana Anggaran Biaya

No	Uraian	Vol.	Harga Satuan (Rp)	Jumlah Harga (Rp)
Tahap Persiapan				
1.	ATK			
	Pulpen	3 Lusin	30.000	90.000
	HVS A4	1 Rim	65.000	65.000
2.	Banner 200x 100cm	1 Buah	100.000	100.000
3.	Sertifikat Concord A4	90 Lembar	8.000	720.000
4.	Registrasi + Snack	90 Pax	10.000	900.000
5.	Konsumsi			
	<i>Snack</i> VIP	2 Pax	35.000	70.000
	Makan VIP	1 Pax	75.000	75.000
6.	Honorarium			
	Ketua Pelaksana	1 Orang/hari	400.000	400.000
	Sekretaris	1 Orang/hari	300.000	300.000
	Bendahara	1 Orang/hari	300.000	300.000
	Divisi Acara	4 Orang/hari	300.000	1.200.000
	Seksi Humas	1 Orang/hari	300.000	300.000
	Seksi Logistik	3 Orang/hari	300.000	900.000
	Seksi Dokumentasi	2 Orang/hari	300.000	600.000
	Seksi Konsumsi	2 Orang/hari	300.000	600.000
7.	Narasumber Sesi 1 (PP)	1 Orang	500.000	500.000
Tahap Pelaksana (Hari Kedua)				
8.	Konsumsi			
	<i>Snack</i> VIP	1 Pax	35.000	35.000
	Makan VIP	1 Pax	75.000	75.000
9.	Honorarium			
	Narasumber Sesi 2	1 Orang/Kegiatan	900.000	900.000
10.	Transportasi			
	Narasumber Sesi 2 (PP)	1 Orang	500.000	500.000
Tahap Pelaksana (Hari Ketiga)				
11.	Konsumsi			
	<i>Snack</i> VIP	1 Orang	35.000	35.000

No	Uraian	Vol.	Harga Satuan (Rp)	Jumlah Harga (Rp)
	Makan VIP	1 Orang	75.000	75.000
12.	Honorarium			
	Narasumber Sesi 3	1 Orang/Kegiatan	600.000	600.000
13.	Transportasi			
	Transportasi Narasumber Sesi 3	1 Orang	300.000	300.000
Tahap Penutup				
14.	Snack Rapat Evaluasi Panitia	15 Orang	10.000	150.000
TOTAL				10.690.000

Sumber: Hasil Penelitian 2025

5.9 Analisis Kelayakan

Analisis kelayakan program bertujuan untuk menilai peluang keberhasilan serta potensi kegagalan dari suatu upaya penyelesaian masalah. Proses evaluasi dilakukan melalui pendekatan analisis SWOT, yang mencakup aspek kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman. Dengan menggunakan analisis ini, efektivitas dari suatu program dapat diukur secara lebih menyeluruh. Berikut ini merupakan analisis kelayakan terhadap program peningkatan kontrol diri dalam upaya pencegahan *Fear of Missing Out*:

Internal	Kekuatan (<i>Strengths</i>)	Kelemahan (<i>Weakness</i>)
	<ol style="list-style-type: none"> Adanya dukungan program dari desa. Kegiatan dilakukan dengan mengacu pada permasalahan yang ada di desa. Menggunakan metode <i>group work</i> dengan bentuk <i>recreational group</i> yang cocok dengan karakteristik remaja. Melibatkan berbagai pihak seperti Karang 	<ol style="list-style-type: none"> Biaya operasional yang cukup besar. Tidak semua remaja nyaman untuk terbuka dalam diskusi kelompok, terutama terkait pengalaman pribadi dan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Eksternal	taruna serta para profesional yang sejalan dengan keahliannya.	
Peluang (<i>Opportunities</i>)	Strategi SO	Stratego WO
<ol style="list-style-type: none"> Dukungan dan antusiasme dari pihak desa, karang taruna, dan lembaga masyarakat terhadap program pembinaan remaja. Bisa dikembangkan menjadi program tahunan atau diperluas ke desa lain. Berpotensi kerjasama lanjutan dengan DP3A, UPTD PPA, atau sponsor swasta. 	<ol style="list-style-type: none"> Perluas jangkauan program lewat kolaborasi desa dan sekolah agar program bisa diterapkan lebih luas di desa lain. Memfaatkan kreativitas peserta (misalnya poster anti-FoMO) untuk membuat konten digital yang bisa digunakan sebagai kampanye edukasi di media sosial. 	<ol style="list-style-type: none"> Keterbatasan dana diatasi dengan mengajukan proposal ke CSR perusahaan lokal. Menyediakan sesi kecil atau ruang konsultasi privat dengan fasilitator bagi peserta yang tidak nyaman pada kelompok besar.
Ancaman (<i>Threats</i>)	Strategi ST	Strategi WT
<ol style="list-style-type: none"> adanya potensi terbenturnya jadwal kegiatan dengan kegiatan remaja bersama keluarga. Situasi tak terduga (kemanan, kendala logistik) bisa mempengaruhi efektivitas program. 	<ol style="list-style-type: none"> Antisipasi resiko operasional dengan menyediakan <i>backup indoor activities</i> serta pemicu suasana <i>ice breaking</i> kreatif. Merencanakan kegiatan pada waktu yang tidak berbenturan dengan agenda remaja dan orang tua, seperti akhir pekan. 	<ol style="list-style-type: none"> Cari peluang adanya pendanaan dari berbagai sumber seperti sponsor, donasi atau kerjasama untuk mengurangi ketergantungan swadaya. Mengembangkan pendampingan kegiatan yang berbasis komunitas atau mentor relawan.

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelitian dengan judul “*Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor”, bertujuan untuk melihat gambaran bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* terjadi pada remaja desa. Penelitian ini mengacu pada teori *Self-Determination Theory* dari Ryan dan Deci (1985) yang diadopsi oleh Przybylski (2013). Ryan dan Deci menjelaskan bahwa kebutuhan dasar manusia terdiri dari tiga aspek utama yaitu *otonomy* (otonomi), *competence* (kompetensi), *relatedness* (keterhubungan). Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, yang menggambarkan bagaimana *Fear of Missing Out* terjadi pada remaja di desa.

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa dari penelitian ini masing-masing aspek berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa fenomena *Fear of Missing Out* yang terjadi pada remaja di desa masih belum optimal. Walaupun pada beberapa aspek ini masih ada pengaruh positif, namun masih harus ditingkatkan lagi agar dapat terhindar dari fenomena *Fear of Missing Out*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa aspek otonomi berada pada garis kontinum sedang dengan presentase 67.01%. Menurut Ryan dan Deci (1985), otonomi merupakan kebutuhan seseorang untuk merasa bahwa tindakan dan keputusan yang diambil berasal dari keinginan sendiri, bukan karena tekanan eksternal. Hasil penelitian pada aspek otonomi menunjukkan bahwa remaja umumnya sudah memiliki kendali atas keputusan yang diambil, namun masih

terpengaruh oleh tekanan sosial dan kontrol lingkungan, sehingga kebebasan untuk bertindak sesuai dengan keinginan pribadi belum sepenuhnya optimal.

Hasil penelitian aspek kompetensi berada pada garis kontinum sedang presentase 65.42%. Menurut Ryan dan Deci (1985), kompetensi merupakan kebutuhan untuk merasa mampu, efektif, dan berkembang dalam suatu aktivitas. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja cukup percaya diri dan mampu menyelesaikan tugas, namun masih terdapat sebagian yang merasa sering gagal dan kurang mampu mencapai tujuan, yang berdampak pada kestabilan motivasi para remaja.

Hasil penelitian aspek keterhubungan berada pada garis kontinum sedang dengan kecenderungan lebih rendah menunjukkan presentase 53.82%. Menurut Ryan dan Deci (1985), keterhubungan merujuk pada kebutuhan untuk merasa terhubung, dihargai, dan memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak remaja merasa kesepian, kurang diterima, serta merasa tidak memiliki hubungan sosial yang bermakna, dengan rasa kesepian ini mendorong remaja untuk mencari pengganti hubungan sosial melalui media sosial.

Hasil secara keseluruhan melalui perhitungan aspek *self-determination* dan kecemasan bahwa *Fear of Missing Out* berada pada kategori sedang dengan skor aktual 7.172. Hal tersebut menggambarkan bahwa remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor cukup rentan mengalami *Fear of Missing Out*. Dengan demikian tindakan agar *Fear of Missing Out* tidak terjadi dengan program “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja”, program ini

bertujuan untuk mencegah perilaku *Fear of Missing Out* pada remaja dengan meningkatkan pada keterhubungan sosial para remaja serta meningkatkan otonomi dan kompetensi para remaja agar lebih percaya diri dan tidak terlalu tergantung pada pengaruh eksternal.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan, peneliti memberikan beberapa saran hal-hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

6.2.1 Saran Guna Laksana

1. Pemerintah Desa Pasir Jambu

Bagi Pemerintah Desa Pasir Jambu, sebagai pemangku kebijakan tingkat lokal dan pelaksana kegiatan kemasyarakatan, diharapkan dapat memfasilitasi pelaksanaan kegiatan sebagai upaya preventif terhadap masalah *Fear of Missing Out*. Salah satu program yang diusulkan adalah kegiatan “Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja”.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan rasa keterhubungan sosial pada diri remaja dalam menghadapi tekanan sosial, khususnya akibat media sosial. Agar pelaksanaannya berjalan maksimal, Pemerintah Desa Pasir Jambu diharapkan dapat menjalin kerjasama dengan sekolah, karang taruna, dan tenaga profesional.

2. Lembaga Pendidikan

Bagi sekolah di wilayah Desa Pasir Jambu, disarankan untuk mendukung dan ikut serta dalam pelaksanaan Penguatan Diri dan Relasi Sehat di Kalangan Remaja sebagai bentuk kegiatan *supportive learning* yang

mampu memperkuat pendidikan karakter dan kesehatan mental peserta didik.

Dengan keterlibatan aktif dari guru bimbingan konseling, wali kelas, serta organisasi siswa kegiatan ini dapat diintegrasikan ke dalam program sekolah dan dipantau secara berkelanjutan agar memberikan dampak yang nyata terhadap kesejahteraan psikososial.

6.2.2 Saran Penelitian Lanjutan

Penelitian ini telah memberikan gambaran mengenai fenomena *Fear of Missing Out* pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Peneliti berharap adanya penelitian lanjutan yang dapat memperluas dan memperdalam hasil temuan ini. Berikut merupakan saran kepada peneliti selanjutnya.

7. Penelitian lanjutan dapat difokuskan pada aspek psikososial individu, untuk mengkaji perkembangan dampak *Fear of Missing Out* dari waktu ke waktu, serta bagaimana faktor-faktor internal.
2. Penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial tertentu dengan tingkat *Fear of Missing Out*, seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *Whatsapp*. Agar diperoleh pemahaman spesifik terhadap fitur-fitur digital yang berpotensi menimbulkan kecemasan sosial.
3. Penelitian berikutnya dapat memperluas cakupan lokasi dengan melakukan perbandingan *Fear of Missing Out* antar wilayah perkotaan dan pedesaan untuk mengidentifikasi adanya perbedaan persepsi dan dampak *Fear of Missing Out* berdasarkan latar sosial dan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi fahrudin. (2014). *Pengantar Kesejahteraan Sosial*. Refika Aditama.
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1).
- Ali H.A (2021). *Gambaran Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pekan Baru*. Fakultas Psikologi: Universitas Islam.
- Hardani, dkk. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Alam.
- Hurlock, E. B (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kurniawan. R, Rahayu H.U. (2022). *Validation of Online Fear of Missing Out (On-FoMO) Scale in Indonesia Version*. Jurnal Neo Konseling, Vol. 4, No. 3, hlm 3-5.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Neli, Azmi. (2019). *Hubungan Antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Miley, K. Krogsrud., O'melia, Michael., & Dubois, Brenda. (2017). *Generalist Social Work Practice : An Empowering Approach*. Pearson.
- Selsa, S.S (2024). *Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Di SMP AL-Falah Kecamatan Cobleng Kota Bandung*.
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). *The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool*. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20-29.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). *Anxiety: Current trends in theory and research*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- 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*
- Puspitasari, C. A., Kamaludin, M., Pratama, M. R., & Azahra, S. A. (2025). *Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial. Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2(1), 1298-1310.*
- Rahardjo, L. K. D, Soetjningsih, C. H (2022) *Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(2).*
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68–78.*
- Wahyuni, A. I (2022). *Ketergantungan Terhadap Media Sosial Sebagai Pemicu Perilaku FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Z di Kota Bogor.*
- Widiyanti, Gushevinalti, Perdana, D. D (2014). *Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram.*
- Wijaya. J, Putri. W, Ahmad. A, Nadillah. A, Tri. S (2023). *Konstruksi Skala K13 FoMO. Indonesia of Behavioral Studies, Vol. 3, No. 2, hlm 75-83.*
- Zahroh, L, Sholichah, I. F (2022) *Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pengguna Instagram. Jurnal Pendidikan dan Konseling.*
- Zastrow, Charles. (2010). *Introduction To Social Work And Social Welfare : Empowering People.* Brooks/Cole.

Perundang-Undangan:

Undang-Undang No. 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial

Undang-Undang No. 4 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak

Undang-Undang No. 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak

Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2024 tentang Standar Biaya Masukan Tahun 2025

Sumber Elektronik:

JWT Intelligence. 2011. Fear of Missing Out (FoMO). Diakses pada Senin, 27 Januari 2025
(http://www.jwtintelligence.com/production/FOMO_JWT_TrendReport_May2011.pdf).

Farhan 2019. Belasan Remaja di Bogor Alami Gangguan Jiwa Akibat Kecanduan Gadget. Diakses pada Senin 27 Januari 2025
(<https://news.detik.com/berita/d-4749763/belasan-remaja-di-bogor-alami-gangguan-jiwa-akibat-kecanduan-gadget>)

LAMPIRAN

Lampiran 1 Seminar Integratif



Lampiran 2 Sertifikat Seminar Integratif



Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN SOSIAL REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEJAHTERAAN SOSIAL BANDUNG <small>Jalan Ir. H. Juanda Nomor 367 Bandung 40135 Telepon 022-2504838, 2501339 Faks. 022-2502962, website:www.poltekesos.ac.id, e-mail:humas@poltekesos.ac.id</small>	
Nomor	: 0986/6.1.8/KS.01.02/04/2025	Bandung, 17 April 2025
Lampiran	: -	
Perihal	: Permohonan Izin Penelitian	
Yth. Pimpinan Kantor Desa Pasir Jambu, Jl. Pasir Jambu No. 55, Pasir Jambu, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor		
Dalam rangka menyelesaikan pendidikan di Politeknik Kesejahteraan Sosial (Poltekesos) Bandung, mahasiswa:		
Nama	: Rajendra Cetta Nismara	
NRP	: 2104025	
Prodi	: Pekerjaan Sosial	
Akan menyusun skripsi tentang: "Fear of Missing Out Pada Remaja di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor"		
Sehubungan hal tersebut di atas, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin mahasiswa yang bersangkutan melaksanakan penelitian di wilayah/instansi yang Bapak/Ibu pimpin mulai tanggal 17 April s.d 20 Mei 2025 .		
Atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
	 Kepala Bagian Administrasi Akademik dan Umum  Dra. Evi Nurhayati, M.Si NIP. 197011251994032003	
Tembusan disampaikan kepada : 1. Direktur Poltekesos Bandung (sebagai laporan) 2. Pertinggal		
		

Lampiran 4 Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN

FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA DI DESA PASIR JAMBU KECAMATAN SUKARAJA KABUPATEN BOGOR

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

Sebelum Anda mengisi kuesioner ini, mohon untuk membaca petunjuk pengisian kuesioner terlebih dahulu dengan seksama.

1. Bacalah pernyataan dengan teliti dan jawablah berdasarkan alternatif jawaban yang diberikan
2. Berilah tanda ceklis (✓) pada alternatif jawaban yang telah disediakan dalam kuesioner sesuai dengan kondisi Anda dan pengalaman yang sudah dirasakan.
3. Berilah tanda (✗) pada alternatif jawaban yang ingin diganti
4. Pilih jawaban yang tersedia pada kuesioner berupa *rating scale* dengan arti:
(SL) = Selalu
(SR) = Sering
(KD) = Kadang-kadang
(TP) = Tidak Pernah

Contoh pengisian Kuesioner

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1.	Saya merasa bebas dalam menentukan bagaimana saya menjalani hidup saya.	✓			
2.	Saya merasa bebas dalam menentukan bagaimana saya menjalani hidup saya.	✗	✓		

INSTRUMEN PENELITIAN

FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA DI DESA PASIR JAMBU KECAMATAN SUKARAJA KABUPATEN BOGOR

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Nama :
2. Tempat Tanggal Lahir :() tahun
3. Jenis Kelamin :
 - a. Laki-laki
 - b. Perempuan
4. Pendidikan :
 - a. SD, kelas.....
 - b. SMP, kelas.....
 - c. SMA, kelas.....
 - d. Putus sekolah, sebutkan
 - 1) SD, kelas.....
 - 2) SMP, kelas.....
 - 3) SMA, kelas.....
5. Pekerjaan :
 - a. Montir
 - b. Berjualan, sebutkan.....
 - c. Bertani, sebutkan.....
 - d. Lainnya, sebutkan.....
6. Alamat :
7. Berapa lama Anda menggunakan sosial media?
 - a. 1-3 jam
 - b. 3-6 jam
 - c. > 6 jam

8. Kapan waktu Anda menggunakan sosial media? *(jawaban boleh lebih dari satu)

- a. Pagi
- b. Siang
- c. Sore
- d. Malam

9. Platform sosial media apa saja yang sering Anda gunakan? *(Jawaban boleh lebih dari satu)

- a. *Whatsapp*
- b. *Instagram*
- c. *Tiktok*
- d. *Twitter/X*
- e. Lainnya, sebutkan.....

10. Dari platform sosial media yang telah Anda sebutkan **mana yang paling sering** digunakan?

- a. *Whatsapp*
- b. *Instagram*
- c. *Tiktok*
- d. *Twitter/X*
- e. Lainnya, sebutkan.....

11. Apakah Anda menggunakan sosial media ketika melakukan kegiatan lain?

- a. Sekolah Ya
 Tidak
- b. Bekerja Ya
 Tidak
- c. Kegiatan lain, sebutkan
 - 1) Kegiatan..... Ya
 Tidak
 - 2) Kegiatan..... Ya
 Tidak

12. Saat sedang tidak berkegiatan apakah ada perubahan dalam frekuensi penggunaan sosial media?
- a. Jika iya, mengapa.....
 - b. Jika tidak, mengapa.....
13. Apakah Anda menggunakan lebih dari satu perangkat untuk mengakses sosial media?
- a. Jika iya, sebutkan jenis perangkatnya.....
 - b. Tidak
14. Apa tujuan utama Anda menggunakan sosial media?
- a. Berinteraksi dengan teman
 - b. Mencari berita terbaru
 - c. Mencari tren terbaru
 - d. Lainnya, sebutkan.....

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
Otonomi					
1.	Saya merasa bebas dalam menentukan bagaimana saya menjalani hidup saya.				
2.	Saya merasa memiliki kendali atas keputusan yang saya buat.				
3.	Saya merasa bahwa saya bisa bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan saya.				
4.	Saya merasa bahwa pilihan yang saya buat benar-benar mencerminkan apa yang saya inginkan.				
5.	Saya merasa terpaksa melakukan banyak hal yang sebenarnya tidak saya inginkan.				
6.	Saya merasa bahwa orang lain terlalu mengontrol apa yang saya lakukan.				
7.	Saya merasa tertekan untuk bertindak dengan cara tertentu.				
8.	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki kebebasan untuk membuat pilihan sendiri				
Kompetensi					
1.	Saya merasa mampu menangani tantangan yang saya hadapi dalam hidup.				
2.	Saya merasa percaya diri dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas.				
3.	Saya merasa bisa melakukan banyak hal dengan baik.				
4.	Saya sering berhasil dalam apa yang saya kerjakan.				
5.	Saya merasa tidak cukup mampu dalam banyak hal yang saya lakukan.				
6.	Saya merasa sulit untuk mencapai tujuan yang saya tetapkan.				
7.	Saya merasa bahwa saya sering gagal dalam apa yang saya coba lakukan.				
8.	Saya merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain di sekitar saya.				
Keterhubungan					
1.	Saya merasa dekat dengan orang-orang yang penting bagi saya.				
2.	Saya merasa diterima dan dihargai oleh orang-orang di sekitar saya.				
3.	Saya merasa bahwa saya memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain.				
4.	Saya merasa nyaman berbagi perasaan dengan orang-orang yang saya percayai.				
5.	Saya merasa terisolasi dari orang-orang di sekitar saya.				
6.	saya merasa kesepian meskipun saya berada di sekitar orang lain.				

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
7.	Saya merasa bahwa saya tidak benar-benar terhubung dengan orang-orang di sekitar saya.				
8.	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain sering kali dangkal dan tidak berarti.				
<i>Fear of Missing Out</i>					
1.	Saya khawatir orang lain memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat daripada saya.				
2.	Saya takut teman-teman saya memiliki pengalaman yang lebih bermanfaat daripada saya.				
3.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.				
4.	Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya.				
5.	Penting bagi saya untuk memahami teman-teman saya “dalam bercanda”.				
6.	Kadang-kadang, saya bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi.				
7.	Saya merasa terganggu ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman.				
8.	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara online (misalnya memperbarui status).				
9.	Ketika saya melewatkan acara kumpul-kumpul yang sudah direncanakan, saya merasa terganggu.				
10.	Ketika saya pergi berlibur, saya terus memantau apa yang dilakukan teman-teman saya.				

KETERANGAN

Instrumen penelitian “*Rating Scale*” dengan 4 alternatif jawaban Yaitu :

Selalu (SL) = Diberi skor 4

Sering (SR) = Diberi skor 3

Kadang-kadang (KD) = Diberi skor 2

Tidak Pernah (TP) = Diberi skor 1

Lampiran 5 Rekapitulasi Data Penelitian

P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	P 31	P 32	P 33	P 34	P 35	TO TA L	
3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	115	
4	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	4	4	4	4	1	2	2	1	1	1	1	2	4	2	3	3	2	3	3	80	
4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	117	
4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	1	2	1	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	107	
4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	2	4	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	105	
3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	2	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	115	
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	113	
3	3	3	3	2	4	2	1	4	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	83
3	3	3	3	1	1	1	1	4	3	4	4	1	2	1	1	3	3	4	3	1	2	1	2	2	2	2	1	4	2	1	3	3	4	4	79	
2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	4	2	3	2	4	2	4	1	2	2	1	4	2	3	2	2	2	2	2	3	86	
4	4	3	2	2	2	3	1	4	4	4	4	1	2	1	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	78
4	4	4	4	2	2	1	1	4	4	4	3	2	2	1	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	1	2	1	1	81	
4	3	4	3	1	1	2	1	4	3	4	3	1	2	1	1	4	3	4	3	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	3	4	3	4	77	
4	4	3	4	2	1	2	2	4	4	3	3	2	2	1	2	4	4	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	3	4	3	4	83	
3	4	4	3	1	1	1	2	3	3	4	4	1	1	1	1	3	3	3	4	1	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	3	4	3	4	77	
3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	120	

P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	P 31	P 32	P 33	P 34	TOTAL
2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	75
4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	118
3	4	3	3	1	1	1	1	3	3	4	4	2	1	1	1	3	4	3	4	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	3	4	4	79
4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	116	
4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	114
4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	96
3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	4	3	1	2	1	1	3	3	4	4	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	4	78
3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	1	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	104
3	4	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	1	2	1	1	3	4	3	4	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	3	4	80
1	3	1	1	2	2	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	106
4	1	4	2	2	1	2	2	3	3	4	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	72
2	2	4	3	1	1	2	1	4	4	3	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	77
3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	116
3	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	2	1	4	3	3	4	4	4	88
3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	115
4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	1	3	116

Lampiran 6 Dokumentasi

Dokumentasi Penyerahan Laporan Izin Penelitian Kepada Desa Pasir Jambu	Dokumentasi Pengisian Kuesioner Melalui Form
	