

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Masa remaja adalah fase yang mengumpulkan banyak minat karena karakteristik spesifik dan peranannya penting dalam kehidupan orang-orang dalam masyarakat dewasa. Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang pesat. Hal ini memengaruhi cara merasakan, berfikir, mengambil keputusan dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (*World Health Organization*, 2023).

Maka dapat disimpulkan, remaja adalah waktu seseorang berusia belasan tahun. Pada masa remaja ini manusia tidak dapat disebut dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja ini adalah masa peralihan seseorang dari anak-anak menuju dewasa. Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* berasal dari bahasa Inggris, yang mempunyai arti yang cukup luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Juliani *et al.*, 2022).

Menurut Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebutkan bahwa kaum muda (*Youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Services Administration Guidelines*

Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi 3 tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Dari beberapa definisi diatas kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Kata remaja dapat didefinisikan dengan berbagai arti di masyarakat, ada yang mengartikan remaja sebagai anak-anak yang sedang menuju masa dewasa, ada yang mengartikannya sebagai individu yang penuh dengan gejolak dan permasalahan disekitarnya, serta ada pula yang mengartikannya sebagai sekelompok anak yang penuh dengan semangat dan kreativitas (Diandra, 2020).

Masa remaja diawali dengan pertumbuhan yang sangat cepat dan biasanya disebut pubertas. Dengan adanya perubahan yang cepat itu terjadilah perubahan fisik yang dapat diamati seperti penambahan tinggi, berat badan yang biasa disebut pertumbuhan, dan kematangan seksual sebagai hasil perubahan hormonal seperti menstruasi. Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa mencakup perubahan pada perkembangan yang unik untuk kelompok usia remaja yang meliputi perkembangan kognitif, fisik, seksual dan psikososial. Periode remaja disebut fase pubertas (*puberty*) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami

perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja (Pane *et al.*,2020).

2.1.2 Fase Remaja

Menurut Hamidah (2022) Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 11-21 tahun. Ada tiga tahap perkembangan remaja dalam rangka penyesuaian diri menuju kedewasaan, yaitu sebagai berikut :

1. Masa remaja awal (11-14 tahun)

Tahap awal, pertumbuhan cepat, terjadi perubahan pada area tubuh tertentu baik untuk laki-laki maupun perempuan disebut pubertas. Awal pubertas remaja perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik dibandingkan remaja laki-laki di masa awal pubertas. Anak cenderung egois dan selalu merasa benar apapun yang menjadi pemikirannya. Nasehat hendaknya memberikan alasan atau argumen. Anak cenderung ingin melakukan hal apapun sendiri tanpa perlu dampingan orangtua. Bisa dikatakan anak sudah mulai mengerti dengan privasi, Peran orangtua sangat penting untuk memberikan informasi seputar pubertas agar anak tidak merasa cemas ketika perubahan fisik terjadi.

2. Masa remaja madya (14-17 tahun)

Pada tahap ini anak laki-laki suara berubah, BB dan TB bertambah, timbulnya jerawat, sedangkan pada anak perempuan perubahan fisik yang muncul sudah sangat matang ditambah dengan masa menstruasi yang semakin teratur. Mulai tertarik dengan hubungan romantis pada lawan

jenis, lebih banyak perdebatan dengan orangtua yang disebabkan anak ingin belajar mandiri dan bahkan mulai menunjukkan kenakalan remaja.

3. Masa remaja akhir (18-21 tahun)

Pada tahap ini sudah mencapai batas maksimal, emosional lebih terkendali, mulai memikirkan hukum sebab akibat dari sikap yang diambilnya, anak cenderung lebih bijak dalam mengambil keputusan, lebih fokus terhadap cita-cita atau apa yang ingin dilakukannya kelak, cenderung meminta pendapat orang tua tentang langkah yang akan diambilnya terutama yang berkaitan dengan cita-citanya.

2.1.3 Perkembangan Remaja

Menurut Sabil (2022) perkembangan pada remaja yaitu sebagai berikut.

1. Perkembangan Emosi

Suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Remaja tidak mengungkapkan amarahnya melainkan menggerutu, tidak mau bicara dengan keras, mengkritik setiap orang yang menyebabkan amarah untuk mencapai kematangan emosi, mengalami ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosi sehingga sering mengalami konflik dengan orang tua dan tidak memahami mereka, juga kegelisahan keadaan tidak tenang menguasai diri remaja karena mengalami pertentangan dalam diri sendiri.

2. Perkembangan Sosial

Tugas perkembangan masa remaja yang sulit adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan teman

sebayanya khususnya lawan jenis, orang dewasa diluar keluarga dan sekolah. Ada 2 faktor penyebabnya, yaitu Sebagian remaja ingin menjadi individu yang berdiri diatas kaki sendiri dan ingin dikenal sebagai individu yang mandiri., akibat pemilihan sahabat atau teman sebaya dalam lingkungan dengan demikian remaja memiliki kepercayaan diri melalui sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosial.

3. Perkembangan Moral

Remaja diharapkan mengganti konsep moral yang berlaku umum dan merumuskan dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya kedepan. Hubungan remaja dengan orang tuanya pada masa ini sangat berperan penting dalam perkembangan moral yang sedang berkembang dialami oleh remaja.

4. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan pada masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan psikologisnya. Pertumbuhan cepat bagi anak perempuan terjadi 2 tahun lebih awal dari anak laki-laki dan berlangsung selama kira-kira 2 tahun. Ciri-ciri seks primer menunjuk pada organ tubuh yang secara langsung berhubungan dengan proses reproduksi. Pada wanita mengalami menstruasi, sedangkan laki-laki mengalami mimpi basah. Ciri-ciri seks sekunder adalah tanda - tanda jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, namun merupakan tanda-tanda yang membedakan antara laki-laki dan perempuan.

5. Perkembangan Kognitif

Perkembangan yang berhubungan dengan intelegensi dan cara berfikir remaja, dimana pada masa ini cara berfikirnya secara sistematis dan mencakup logika yang kompleks.

2.1.4 Karakteristik Remaja

Menurut Sabil (2022) mengemukakan ciri-ciri remaja dapat dilihat sebagai berikut:

1. Masa remaja adalah masa peralihan

Peralihan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan berikutnya secara berkesinambungan. Pada masa ini remaja bukan seorang anak atau orang dewasa. Masa ini merupakan masa yang strategis karena memberi waktu pada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku nilai-nilai, sifat-sifat yang diinginkan.

2. Masa remaja adalah masa perubahan

Sejak awal remaja perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berkembang. Ada 4 perubahan besar yang terjadi pada remaja, yaitu: Perubahan emosi, peran, minat, dan pola perilaku.

3. Masa remaja adalah masa yang penuh masalah

Masa remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi. Hal ini terjadi karena remaja belum terbiasa untuk menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan dari orang lain sehingga terkadang terjadi penyelesaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

4. Masa remaja masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja adalah berupa kejelasan siapa dirinya dan apa peran dirinya di masyarakat. Remaja biasanya tidak akan pernah puas jika dirinya sama dengan yang lainnya, dia akan memperlihatkan dirinya sebagai individu.

5. Masa remaja sebagai masa menimbulkan kekuatan

Ada stigma dari masyarakat bahwa remaja adalah anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi masalah remaja. Stigma seperti ini yang membuat peralihan remaja menjadi sulit, karena akan selalu mencurigai dan tidak percaya terhadap remaja, sehingga menimbulkan pertentangan antara orang tua dan remaja.

6. Masa remaja masa yang tidak realitas

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata sendiri, baik melihat dirinya ataupun orang lain.

7. Masa remaja adalah ambang masa dewasa

Remaja yang semakin matang perkembangannya dan berusaha memberikan kesan sebagai seorang yang hampir dewasa. Biasanya remaja akan memusatkan dirinya pada perilaku orang dewasa, misalnya dalam berpakaian dan bertindak.

2.2 Konsep Kecerdasan Emosional

2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2018) kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan emosi, mengenali perasaan terdalam orang lain, mampu memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya dengan orang lain, dan memiliki keterampilan untuk marah pada orang yang tepat dengan kadar yang sesuai dan pada waktu yang tepat demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik.

Kecerdasan emosional merupakan sisi lain kecenderungan kognitif yang berperan dalam aktifitas manusia, yang meliputi kesadaran diri dan kendali diri, semangat dan motivasi diri serta empati dan kecakapan sosial. Kecerdasan emosi lebih ditunjukkan kepada upaya mengendalikan, memahami dan mewujudkan emosi agar terkendali dan dapat dimanfaatkan untuk memecahkan masalah (Marvianto *et al.*, 2020).

Bisa disimpulkan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, menjaga dan memilih cara dalam pengungkapan lewat kesadaran diri, pengendalian diri, empati, motivasi dan keterampilan sosial. Meski tidak terkenal seperti kecerdasan intelektual, namun kecerdasan tersebut memberi perasaan empati dan peka terhadap lingkungan sekitar.

2.2.2 Komponen Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman dalam Kadarusman (2018), kecerdasan emosional dibagi menjadi lima komponen, yaitu keterampilan mengenali, mengolah, memotivasi emosi diri maupun orang lain, serta keterampilan dalam menjalin

hubungan dengan orang lain. Adapun uraian kelima komponen tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri, termasuk perasaan, pikiran, serta dorongan yang dimiliki. Individu yang memiliki kesadaran diri mampu menyadari kapan dirinya merasa cemas atau takut tertinggal informasi (FOMO), sehingga dapat mengendalikan penggunaan media sosial secara lebih bijak.

2. Pengaturan Diri (*Self-Management*)

Keterampilan seseorang dalam mengontrol dan mengelola emosi. Individu dengan pengaturan diri yang baik tidak mudah terpicu untuk terus-menerus membuka media sosial hanya karena takut ketinggalan tren atau aktivitas teman sebaya. Mereka mampu mengatur waktu penggunaan gadget agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

3. Motivasi (*Self-Motivation*)

Motivasi merupakan dorongan internal yang membuat seseorang mampu bertahan dalam mencapai tujuan. Dalam konteks FOMO, individu dengan motivasi diri yang tinggi akan lebih fokus pada tujuan pribadinya (misalnya belajar, bekerja, atau hobi) tanpa harus terus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

4. Empati (*Empathy/Social Awareness*)

Keterampilan memahami dan merasakan perasaan orang lain. Individu yang berempati dapat mengerti perasaan temannya yang

mungkin sering mengunggah aktivitas di media sosial, tanpa harus merasa iri atau terbebani. Dengan empati, seseorang dapat membangun hubungan sosial yang sehat tanpa dipengaruhi secara berlebihan oleh FOMO.

5. Keterampilan Sosial (Relationship Management)

Kemampuan berinteraksi dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Individu dengan keterampilan sosial yang baik mampu berkomunikasi secara efektif, mendengarkan dengan aktif, serta membangun jejaring sosial secara sehat. Hal ini membantu mereka mengurangi kecenderungan mengalami FOMO, karena lebih mengutamakan interaksi nyata dibanding hanya terpaku pada interaksi virtual.

2.2.3 Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional seseorang tidak terbentuk begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Menurut Kadarusman (2018), faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Faktor Pribadi

Faktor pribadi mencakup karakteristik individu seperti jenis kelamin, etnis, maupun latar belakang tempat tinggal. Perbedaan ini dapat memengaruhi cara seseorang memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya.

2. Faktor Akademik

Prestasi akademik, tingkat pendidikan, serta pengalaman belajar dapat memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional. Semakin tinggi tingkat pengetahuan dan pengalaman akademik, semakin besar kemungkinan individu mampu mengelola emosinya secara sehat.

3. Faktor Keluarga

Keluarga, terutama orang tua, memiliki peranan penting dalam pembentukan kecerdasan emosional anak. Pola asuh, komunikasi, serta dukungan emosional yang diberikan orang tua sejak dini akan memengaruhi bagaimana individu mengelola perasaan dan menjalin hubungan sosial.

Selain itu, menurut Goleman (dalam Kadarusman, 2018), terdapat dua faktor utama yang juga memengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

1. Faktor Genetik (Bawaan)

Sifat bawaan seperti temperamen, kecenderungan menjadi pemalu, berani, atau ceria dapat membentuk pola emosional individu sejak kecil. Anak-anak dengan sifat pemalu, misalnya, memiliki sirkuit emosional yang lebih mudah terpicu dibandingkan anak-anak yang lebih terbuka dan pemberani. Walaupun demikian, pengalaman hidup dapat mengubah atau menyesuaikan pola emosional ini seiring waktu.

2. Faktor Lingkungan

Lingkungan, khususnya keluarga, merupakan tempat pertama individu belajar mengelola emosi. Dalam keluarga yang hangat dan

suportif, anak akan belajar mengekspresikan serta memahami emosi melalui interaksi sehari-hari dan keteladanan orang tua dalam menghadapi berbagai situasi emosional. Selain keluarga, faktor lingkungan sosial yang lebih luas seperti teman sebaya, sekolah, hingga media juga turut memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional seseorang.

2.2.3 Aspek Aspek Kecerdasan Emosional

Adapun terdapat 5 (lima) Indikator yang akan digunakan mengukur kecerdasan Emosional menurut Goleman (2018) yaitu :

1. Kesadaran diri, kemampuan seseorang untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan efeknya serta menggunakannya untuk membuat keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis, atau kemampuan diri dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat lalu mengaitkannya dengan sumber penyebabnya
2. *Self management* (manajemen diri), kemampuan menangani emosinya sendiri, mengekspresikan serta mengendalikan emosi, memiliki kepekaan terhadap kata hati, untuk digunakan dalam hubungan dan tindakan sehari-hari.
3. Motivasi, kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

4. Empati (*social awareness*), kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, dan menimbulkan hubungan saling percaya serta mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tipe individu.
5. Membina hubungan merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain

2.2.4 Mengukur Kecerdasan Emosional

Adapun terdapat 5 (lima) Indikator yang akan digunakan mengukur kecerdasan Emosional menurut Salovey dan Mayer dalam Setyowati (2020) yaitu:

1. Mengenali emosi diri, kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu dan kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.
2. Mengelola emosi, kemampuan untuk menguasai perasaannya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan tepat.
3. Memotivasi diri sendiri, kemampuan untuk menggerakkan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif .
4. Mengenali emosi orang lain (empati), Empati bukan hanya untuk mengetahui pikirannya saja melainkan juga perasaan orang lain.

5. Membina hubungan, kemampuan seseorang untuk membentuk hubungan, membina kedekatan hubungan, sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain.

2.2.5 Tingkatan Kecerdasan Emosional

Berikut merupakan tingkatan dari kecerdasan emosi adalah :

1. Kecerdasan Emosional Rendah

Ciri-ciri kecerdasan emosi rendah Martin dalam Juita (2019) mengemukakan ciri- ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional rendah yaitu:

- a. Mereka yang kecerdasan emosionalnya rendah cenderung egois, terlalu berorientasi pada kepuasan diri sendiri tanpa peduli orang lain.
- b. Jika menjadi pendengar, mereka adalah pendengar yang jelek, suka menginterupsi dan berdebat setiap saat.
- c. Mereka yang rendah kecerdasan emosionalnya cenderung mempunyai tabungan emosi yang negatif pada diri orang lain.
- d. Orang dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung mendekati masalah hanya dengan pikiran, tanpa peduli dengan perasaan.
- e. Orang dengan kecerdasan emosional yang rendah sering merasa tidak aman dan sukar untuk menerima kesalahan diri, serta sulit meminta maaf secara tulus.

2. Kecerdasan Emosional Tinggi

Ciri-ciri kecerdasan emosional tinggi Goleman (dalam Juita dkk, 2019) menggambarkan beberapa ciri kecerdasan emosional yang terdapat pada diri seseorang berupa:

- a. Kemampuan memotivasi diri sendiri
- b. Ketahanan menghadapi frustrasi.
- c. Kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih - lebihkan kesenangan.
- d. Kemampuan menjaga suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdo'a.

2.3 Konsep *Fear of Missing Out* (FOMO)

2.3.1 Pengertian *Fear of Missing Out* (FOMO)

Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell menjelaskan teori tentang FoMO merupakan istilah baru dalam dunia yang dianggap sebagai kekhawatiran yang *pervasif* ketika seseorang mempunyai pengalaman yang lebih baik/memuaskan dan adanya rasa ingin selalu terhubung dengan individu lain. FoMo mengacu pada SDT (*Self-Determination Theory*) dimana tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis seseorang secara berkepanjangan sehingga timbul dorongan regulasi yang buruk dari dalam diri, hal ini juga dijelaskan dalam penelitian Trini dan Ramdhani yang menyatakan seseorang yang memiliki kebutuhan berelasi yang tinggi maka semakin besar pula kemungkinan seseorang tersebut akan mengalami kecenderungan FoMo dalam mengakses media sosial penelitian sebelumnya mendeskripsikan

FoMO sebagai nilai psikologis yang paling lekat dengan adanya kesalahan yang dibuat oleh pengguna telepon pintar serta penggunaan media sosial yang berlebihan.

Menurut Dianda Utami dan Irna Aviani (2021) menjelaskan bahwa FoMO adalah rasa cemas yang muncul dari dalam diri individu ketika terlambat atau bahkan melewatkan aktivitas media sosial orang lain sehingga adanya keinginan untuk selalu terhubung dengan dunia maya, seseorang dengan FoMO *ekstrovert* akan merasa menjadi bagian dari apa yang dilihatnya sedangkan FoMO *introvert* seseorang akan merasa tidak percaya diri sehingga tidak ada keinginan untuk mengikuti apa yang orang lain lakukan. FoMO dalam konteks media sosial pada *smartphone* merupakan suatu fenomena sosial adanya rasa keinginan untuk selalu mengecek dan memantau aplikasi yang ada didalamnya sehingga muncul rasa cemas dari sebagian pengguna *smartphone* (Pratiwi and Fazriani, 2020).

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman atau interaksi sosial yang dianggap penting. Zhang, Jimenez, dan Cicala (2020) menjelaskan FoMO sebagai respons emosional ketika seseorang merasa kehilangan kesempatan yang dapat meningkatkan hubungan sosialnya. FoMO muncul sebagai rasa khawatir ketika individu merasa dirinya tidak ikut terlibat dalam aktivitas menyenangkan atau interaksi sosial tertentu.

FoMO dapat dipahami sebagai kegelisahan yang muncul ketika individu merasa tertinggal atau kehilangan momen, khususnya saat orang lain terlihat melakukan sesuatu yang dianggap lebih berharga dibanding dirinya

Dengan demikian, FoMO dapat dipahami sebagai kecemasan yang muncul secara berlebihan dan terus-menerus akibat perasaan takut ketinggalan hal penting. Individu yang mengalami FoMO sering kali tidak mengetahui secara pasti apa yang dilewatkannya, namun tetap merasa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan atau berharga dibanding dirinya.

2.3.2 Aspek – aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2019), terdapat tiga aspek utama dalam *fear of missing out* (FoMO), yaitu:

a. Ketakutan

Aspek ini merujuk pada kondisi emosional ketika individu merasa terancam akan kehilangan momen penting atau pengalaman tertentu. Ketakutan ini muncul baik ketika individu sedang aktif menggunakan media sosial maupun ketika ia tidak sedang terhubung. Misalnya, seseorang merasa khawatir tertinggal acara penting karena tidak sempat membuka grup WhatsApp atau media sosial.

b. Kekhawatiran

FoMO juga ditandai dengan kekhawatiran bahwa dirinya tidak diterima dalam lingkaran sosial. Perasaan ini membuat individu terdorong untuk menampilkan citra diri yang sesuai dengan standar kelompok

sosialnya. Contohnya, seorang remaja mungkin merasa harus selalu mengunggah aktivitasnya di Instagram agar dianggap tetap eksis oleh teman-temannya.

c. Kecemasan

Banyaknya arus informasi di media sosial dapat memunculkan kecemasan dalam diri individu. Kondisi ini membuat individu terdorong untuk terus mengakses media sosial agar tidak tertinggal informasi terbaru. Misalnya, seseorang merasa gelisah ketika tidak membuka notifikasi selama beberapa jam karena takut melewatkan kabar dari teman atau tren yang sedang viral.

Selain itu, aspek FoMO juga digambarkan melalui beberapa bentuk lain, yaitu:

a. Takut kehilangan informasi terbaru

FoMO muncul ketika individu merasa tidak mendapatkan informasi terkini yang beredar di media sosial. Perasaan ini memicu individu untuk terus memperbarui informasi agar merasa setara dengan lingkungannya.

b. Kegelisahan saat tidak menggunakan internet

Individu yang mengalami FoMO akan merasa gelisah atau gugup ketika tidak menggunakan internet, terutama saat melihat orang lain aktif secara daring. Hal ini menimbulkan dorongan kuat untuk segera terhubung kembali agar tidak ketinggalan.

c. Perasaan tidak aman akibat tertinggal informasi

FoMO juga dapat menimbulkan rasa tidak aman, karena individu merasa kurang “update” dibanding orang lain. Kondisi ini sering membuat individu sangat bergantung pada media sosial atau internet. Ketergantungan tersebut pada akhirnya membentuk kenyamanan semu, namun menyulitkan individu untuk melepaskan diri dari penggunaan media sosial secara berlebihan.

Dengan demikian, aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa FoMO erat kaitannya dengan kondisi emosional yang belum dikelola dengan baik. Individu dengan kecerdasan emosional rendah cenderung lebih rentan terhadap ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan berlebih yang memicu munculnya FoMO.

2.3.3 Faktor-faktor *Fear of Missing Out* (FOMO)

Menurut (Astuti, 2021), faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) diantaranya:

1. Media Sosial

FoMO merupakan sebuah kebutuhan individu untuk terus terhubung dan terus mengetahui segala aktivitas yang dilakukan orang lain setiap saat di media sosial. FoMO akan muncul dan berkembang melalui media sosial sehingga mendorong individu untuk mengikuti perkembangan dan trend yang populer. Media sosial menjadi indikator utama penyebab terjadinya FoMO.

2. Pertemanan

Pertemanan juga dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO), hal ini dikarenakan individu bisa saja mendapatkan penerimaan atau penolakan di lingkungan pertemanannya.

3. Budaya

Budaya pun memiliki peran dalam mendorong individu untuk mengambil bagian dari perkembangan teknologi atau media sosial itu sendiri.

Selain itu, Kemampuan Mengelola Emosi, Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi biasanya lebih mampu mengenali, memahami, dan mengatur emosi negatif seperti kecemasan, iri hati, atau ketidakpuasan yang sering menjadi pemicu FoMO. Sebaliknya, orang dengan kecerdasan emosional rendah mungkin lebih rentan mengalami perasaan takut ketinggalan karena kesulitan mengelola emosi tersebut (Gultom Delviana., 2023).

2.3.4 Indikator *Fear of Missing Out*

Menurut Przybylski dalam , indikator-indikator *Fear of Missing Out* (FOMO), yakni:

1. Ketakutan, yang dimana ini menjelaskan bahwa individu akan merasa terancam ketika tidak dihubungkan dengan kegiatan orang lain.
2. Kekhawatiran, yang dimana ini menjelaskan bahwa individu akan merasa khawatir ketika orang yang ia kenal sedang melakukan kegiatan yang mengasyikkan tanpa dirinya.

3. Kecemasan, yang dimana ini menjelaskan bahwa individu akan merasa cemas ketika sedang terhubung maupun tidak terhubung dengan individu lain.

2.3.5 Dampak *Fear of Missing Out* (FoMO)

Przybylski (Fauzyah, 2023) memberikan beberapa ciri khusus tentang dampak FOMO antara lain:

- a. Pertama, individu selalu mewajibkan diri untuk mengecek media sosial.
Seorang yang FOMO memiliki rutinitas untuk melihat media sosial milik rekan lain. Ia merasa harus selalu *up to date* dengan apa yang sedang diperbincangkan, apa yang dilakukan, dan apa yang dipublikasikan di media sosial oleh user lainnya. Misalnya, mereka memiliki rasa takut yang berlebihan apabila dikatakan sebagai kudet (kurang *update*). Juga, mereka akan menderita jika status media sosialnya sepi dari pengunjung, sedikitnya jumlah like dan komentar. Mereka akan merasa senang bahkan bangga jika ada yang memberikan komentar di akun media sosialnya dan mereka memiliki kebutuhan untuk selalu eksis dan ada setiap saat di dunia virtual. Kebutuhan ini seolah-olah menjadi hantu yang selalu muncul setiap bangun dan menjelang tidur.
- b. Kedua, individu selalu memaksa diri berpartisipasi dalam semua kegiatan. Mendatangi sebuah acara atau sebuah tempat merupakan suatu perlombaan bagi seorang FOMO yakni untuk meningkatkan harga dirinya melalui berbagai posting terkait dengan kegiatan yang diikutinya. Pengidap FOMO melakukannya untuk mendapat pujian dan eksistensi

diri yang berlebihan. Bahkan, tidak hanya menghadiri, ia juga akan berusaha membuat keberadaannya diakui dan berbeda dari yang lainnya dengan cara ikut berpartisipasi dalam acara tersebut. Ada kebutuhan untuk menuliskan semua yang diikuti di media sosial.

- c. Ketiga, individu selalu membuat "panggung pertunjukan" sendiri. Panggung itu bisa di *front-stage (online)* bisa juga di *back-stage (offline)*, dan di panggung itulah individu merepresentasikan dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Pengidap FOMO menunjukkan bahwa media sosial adalah panggung pertunjukan baginya guna memberikan kesan yang berbeda dan unik dibandingkan dengan user lainnya. Oleh karena itu, semua status Facebook, cuitan di Twitter, foto di Path dan Instagram, bahkan data diri di LinkedIn pun berjejer dengan prestasi dan capaian dirinya. Hal ini dikarenakan individu yang tidak ingin eksistensinya dikalahkan oleh orang lain.
- d. Keempat, individu selalu merasakan diri yang berkekurangan dan menginginkan yang lebih. FOMO muncul salah satunya karena adanya keterasingan diri di dunia offline sehingga pengidap FOMO mencari pengakuan di dunia online. Namun, ketika di dunia online pun ia tetap merasa terasing, maka timbul keinginan yang bersifat destruktif seperti mencoba mengganggu user lain, bahkan membuat akun palsu sampai meretas akun lainnya. Selain itu keterasingan tersebut akan menggerogoti jiwa pengidap FOMO yang bisa mengakibatkan stres, depresi, dan kelainan mental lain.

2.4 Kerangka Teori

