

PERANAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPENGARUHI PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT*: SATU TINJAUAN AWAL

Faradillah Iqmar Omar¹, Nurul Masyitah Khairul Haizat²

¹*Universiti Islam Selangor*

²*Universiti Sultan Zainal Abidin*

ABSTRAK

Dunia hari ini berlandaskan teknologi yang menyebabkan ramai individu tidak dapat dipisahkan daripada media sosial, sehingga mereka enggan ketinggalan daripada sebarang maklumat. Fenomena ini, dikenali sebagai *Fear of Missing Out (FoMO)*, boleh dikatakan dialami oleh hampir setiap individu yang sentiasa bergantung dengan teknologi ataupun telefon pintar untuk mengikuti setiap perkembangan yang dikongsi oleh orang lain. *Fear of Missing Out (FoMO)* semakin menonjol dalam era digital, terutamanya dalam kalangan pengguna media sosial. Kajian ini bertujuan untuk memberikan tinjauan awal terhadap perilaku FoMO dalam kalangan pengguna media sosial, dengan menekankan peranan media dan komunikasi dalam mempengaruhi fenomena ini. Melalui analisis literatur, kajian ini mendapati bahawa platform media sosial mempromosikan budaya keterhubungan dan keterbukaan, yang secara tidak langsung meningkatkan kebimbangan untuk tidak ketinggalan dalam mendapatkan maklumat terkini dan interaksi sosial. FoMO sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang intensif, di mana individu merasakan tekanan untuk sentiasa mengikuti perkembangan terbaru yang disampaikan melalui pelbagai saluran komunikasi. Akibatnya, FoMO boleh menjejaskan kesejahteraan psikologi, dengan kesan seperti peningkatan kebimbangan, tekanan sosial, dan rasa tidak puas hati terhadap kehidupan. Kajian ini menyarankan agar media dan platform komunikasi memainkan peranan yang lebih proaktif dalam mendidik pengguna mengenai risiko FoMO dan menyediakan alat untuk menguruskan perilaku ini. Penyelidikan lanjut diperlukan untuk memahami secara mendalam bagaimana media dan komunikasi dapat mempengaruhi kesan FoMO dalam kalangan pengguna.

Kata kunci: *FOMO, tinjauan literatur, media sosial, komunikasi, perilaku sosial.*

1. PENGENALAN

Fear of Missing Out atau FoMO adalah satu kecenderungan untuk mengalami kebimbangan disebabkan terlepas pengalaman menggembirakan yang dialami oleh orang lain. Ia juga dikaitkan sebagai gangguan kehidupan seharian seperti gangguan semasa memandu. FoMO secara konsisten menjadi satu indikator kepada pengguna internet, telefon pintar dan rangkaian sosial (Rozgonjuk et al, 2020). Menurut Elhai et al (2020) FoMO berkisar tentang ketakutan apabila terlepas pengalaman yang bermanfaat dan menggembirakan serta keperluan yang dirasakan untuk terus kekal berhubung dengan rangkaian sosial seseorang. Maka *Fear of Missing Out* telah dikonsepsikan sebagai bias kognitif yang dirasakan seseorang berkaitan dengan sumber sosial. Malah pengkaji juga turut menyatakan bahawa FoMO mempunyai hubung kait yang sederhana dengan penyebab berlakunya kemurungan dan kebimbangan yang melampau. Kajian ini bertujuan untuk memberikan tinjauan awal terhadap perilaku FoMO dalam kalangan pengguna media sosial,

dengan menekankan peranan media dan komunikasi dalam mempengaruhi fenomena ini. Melalui analisis literatur, kajian ini mendapati bahawa platform media sosial mempromosikan budaya keterhubungan dan keterbukaan, yang secara tidak langsung meningkatkan kebimbangan untuk tidak ketinggalan dalam mendapatkan maklumat terkini dan interaksi sosial. Sebanyak 12 artikel berkaitan kajian FoMO telah dirujuk dan dijadikan bahan tinjauan awal bagi meninjau peranan media sosial dan hubungannya dengan FoMO.

2. SOROTAN LITERATUR

Carolina dan Mahestu (2020) menjelaskan FoMO merupakan satu fenomena yang sudah lama berlaku semenjak kemunculan Word of Mouth semenjak tahun 2000. Ia adalah satu bentuk kebimbangan dan ketakutan yang dirasakan individu bahawa akan ada sesuatu perkara menarik dan menyenangkan akan berlaku sehinggakan mereka harus berada di tempat atau mengalami kejadian tersebut tanpa ketinggalan. Menurut pengkaji juga, FoMO tidak termotivasi dari apa yang bakal diperoleh tetapi dari apa yang mereka akan ketinggalan. Ia juga adalah satu fenomena yang semakin berkembang dan menjadi faktor individu tersebut menyalurkan wang dengan lebih aktif bahkan semakin giat dalam rangkaian sosial. Perkara ini selari dengan pengaruh negatif di mana walaupun tidak mempunyai wang yang mencukupi, mereka relakan selagi ia dapat memenuhi keperluan emosi. Menurut Elhai et al. (2020), FoMO turut dianggap sebagai satu mekanisme pendorong kepada Penggunaan Internet Bermasalah (PIU).

Selain itu, media sosial memberi banyak kemudahan dalam kehidupan seharian seseorang individu. Hal ini dapat dilihat apabila kewujudan sosial media membantu dalam memuaskan hubungan sosial dan keperluan sosial di mana komunikasi dapat disambungkan tanpa batasan waktu, jarak bahkan ruang. Maka ia telah menjadi sebahagian daripada perkara penting dalam pelbagai urusan. Berhubung dengan Fear of Missing Out, kajian turut mendapati FoMO atau biasa disebutkan sebagai Fear of Missing Out dapat mempengaruhi kehidupan seseorang individu. Di dalam kajiannya juga turut menyebutkan bahawa individu yang mengalami FoMO ini lebih cenderung dari aspek psikologi untuk terus kekal berhubung dengan orang lain disebabkan kebimbangan dan rasa takut akan ketinggalan (Savitri, 2019). Hakikatnya, pendedahan yang berlanjutan terhadap laman sosial dapat memberikan kesan yang negatif kepada kesihatan mental seseorang individu sama ada disebabkan oleh pengaruh rakan sebaya mahupun tekanan persekitaran (Macias, 2024).

Rozgonjuk et al (2020) pula mengatakan bahawa kelompok FoMO yang lebih tinggi dikategorikan oleh gangguan notifikasi telefon bimbit di mana gangguan tersebut mencetuskan pembelajaran yang cetek dalam kalangan pelajar kolej. Perkara ini dapat ditelitikan apabila seseorang individu yang menghidapi FoMO yang lebih ketara mungkin akan lebih peka kepada notifikasi dan oleh kerana mereka lebih fokus kepada bunyian tersebut, menyebabkan tumpuan mereka dengan perkara yang lain terjejas. Savitri (2019) merekodkan kes individu yang menghidapi FoMO lebih menjurus untuk stress sehingga menimbulkan ketakutan dalam diri mereka akibat tiada perhubungan dengan sosial media. Tambahan pula, menurut Carolina dan Mahestu (2020), FoMO juga menjadikan masyarakat kurang sabar dan kurang bersyukur terhadap sesuatu. Kecenderungan individu dalam menggunakan internet turut mengakibatkan individu akan merasakan bahawa dunia nyata kurang menarik jika dibandingkan dengan dunia maya. Ini menjadikan mereka lebih meletakkan pergantungan kepada dunia sosial sehingga sukar untuk bersosial dengan baik dalam dunia nyata.

3. METODOLOGI

Metodologi kajian ini menggunakan kaedah sorotan literatur sebagai pendekatan awal dengan meninjau 12 artikel yang berkaitan. Setiap artikel dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan topik kajian yang merangkumi kriteria tertentu seperti tahun penerbitan, konteks kajian, dan kesesuaian dengan tema kajian. Proses ini melibatkan pencarian maklumat melalui pangkalan data akademik yang diiktiraf seperti Google Scholar dan Scopus, di mana setiap artikel dianalisis secara deskriptif untuk mengenal pasti tema-tema utama, metodologi, serta dapatan kajian. Hasil daripada tinjauan ini akan menyediakan gambaran awal terhadap isu kajian dan mengenal pasti jurang yang boleh diisi dalam kajian seterusnya. Jadual 1 menjelaskan dengan lebih terperinci maklumat tinjauan literatur.

Jadual 1: Taburan Tinjauan Kajian Lalu

Bil.	Kajian	Isu/ Jurang	Metod	Dapatan
1	Perceived Strain Due to COVID-19-Related Restrictions Mediates the Effect of Social Needs and Fear of Missing Out on the Risk of a Problematic Use of Social Networks Wegmann, E., Brandtner, A., & Brand, M. (2021)	Kajian ini mengkaji kesan pengantaraan keperluan sosial seperti keperluan untuk dimiliki atau memiliki dan sifat FoMO terhadap keburukan gejala pengguna media sosial yang bermasalah. Walaupun terdapat penyelidikan ini namun masih terdapat kekurangan kajian iaitu tentang kedua-dua keperluan sosial (<i>need to belong</i>) dan kecenderungan kognitif (<i>state-FoMO</i>)	Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan secara maya (<i>online</i>) yang dijalankan di Jerman bermula 30 Mac sehingga 3 April 2020. Respondan adalah pengguna tetap telefon pintar dan aplikasi seperti Facebook, Twitter dan Whatsapp	Hasil kajian mendapati orang yang mempunyai keperluan sosial yang tinggi dan FoMO cenderung untuk mendapat tabiat media sosial yang bermasalah. Perkara ini dibuktikan benar lebih-lebih lagi kepada mereka yang tertekan dengan sekatan COVID-19.
2	Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020)	Kajian mendapati terdapat limitasi penyelidikan berkaitan bagaimana faktor kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan dan FoMO yang disambungkan kepada pelbagai jenis penggunaan telefon pintar dan penggunaan secara berlebihan.	Tinjauan dilakukan terhadap 316 orang pelajar universiti Amerika. Soalan berkenaan kemurungan, kebimbangan, FoMO dan cara mereka menggunakan telefon diajukan. Data tersebut kemudian dianalisis untuk mencari perkaitan tersebut.	Hasil mendapati bahawa penggunaan telefon pintar yang tidak bersifat sosial seperti hiburan mempunyai kaitan yang lebih besar dengan penggunaan telefon yang bermasalah. Seterusnya, FoMO juga mempengaruhi kemurungan dan kegelisahan yang menyumbang kepada tabiat keburukan penggunaan telefon

3	<p>Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: do WhatsApp, Facebook, Instagram and Snapchat use disorders mediate that association?</p> <p>Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020)</p>	<p>Terdapat kekurangan penyelidikan tentang bagaimana FoMO mempengaruhi kehidupan dan produktiviti seharian terutama sekali berkaitan gangguan penggunaan media sosial. Kebanyakan kajian bergantung kepada data yang dilaporkan sendiri di mana ia tidak mungkin mencerminkan sepenuhnya tingkah laku sebenar.</p>	<p>Kajian ini menggunakan tinjauan <i>online</i> dengan 748 peserta berbahasa Jerman berumur 12-79 tahun. Ia mengukur FoMO dan gangguan penggunaan media sosial bagi platform seperti Whatsapp, Facebook, Instagram dan Snapchat serta mempertimbangkan umur dan jantina.</p>	<p>Dapatan mendapati orang yang mempunyai FoMO yang lebih tinggi mengalami lebih banyak kesan negatif kepada kehidupan dan produktiviti harian mereka disebabkan oleh media sosial.</p>
4	<p>Using machine learning to model problematic smartphone use severity: The significant role of fear of missing out</p> <p>Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2020).</p>	<p>Kajian terdahulu bertumpu pada hubungan antara Penggunaan Telefon Pintar Bermasalah (PSU) dan isu kesihatan mental seperti kemurungan dan kebimbangan. Namun sedikit perhatian diberi kepada bagaimana FoMO dan terlalu berfikir mempengaruhi PSU. Oleh itu, kajian ini bertumpu untuk mengisi jurang tersebut.</p>	<p>Pengkaji menggunakan kaedah pembelajaran mesin (<i>machine learning</i>) seperti <i>ridge, lasso and elastic net regression</i> untuk menganalisis data daripada 1097 pelajar universiti di China.</p>	<p>Hasil kajian mendapati FoMO mempunyai kesan yang paling kuat terhadap PSU iaitu cenderung kepada kemurungan atau kebimbangan. Model pembelajaran mesin meramalkan kira-kira 18-19% keburukan ketagihan telefon pintar.</p>
5	<p>Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator</p>	<p>Kajian terdahulu bertumpu pada hubungan antara kemurungan, kebimbangan dan Penggunaan Telefon Pintar Bermasalah (PSU). Namun terdapat sedikit kajian tentang bagaimana FoMO memainkan peranan terutama sekali dalam</p>	<p>Penglibatan searamai 1034 orang pelajar universiti China. Data kemudian dianalisis untuk mengetahui adakah FoMO menjejaskan hubungan antara kesihatan mental dan ketagihan telefon pintar.</p>	<p>Kajian ini mendapati bahawa FoMO sangat berkait dengan kekerapan pengguna telefon pintar dan keburukan PSU mereka.</p>

	Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020).	populasi Cina. Kajian ini melihat sama ada FoMO akan mempengaruhi atau sebaliknya.		
6	Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: Fear of missing out as a mediator Elhai, J. D., McKay, D., Yang, H., Minaya, C., Montag, C., & Asmundson, G. J. (2021).	Kajian ini melihatkan kebimbangan kesihatan semasa pandemik COVID-19 membawa kepada Penggunaan Telefon Pintar Bermasalah (PSU) dan gangguan permainan video. Fokus diberikan kepada cara FoMO mempengaruhi hubungan ini disebabkan belum lagi dikaji dengan baik.	Penglibatan seramai 812 orang di Amerika Syarikat dan Kanada pada Mei 2020. Kaedah pemodelan persamaan struktur (SEM) bagi melihat bagaimana perkara in berhubung.	Hasil kajian mendapati bahawa terbukti kebimbangan kesihatan berkaitan dengan PSU dan gangguan permainan video. Malah penjarakan sosial juga yang menyebabkan semakin ramai menggunakan teknologi.
7	Fear of missing out (FoMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020)	Kajian ini berfokus pada bagaimana FoMO berkaitan dengan kebimbangan, kemurungan dan penggunaan teknologi bermasalah. Walaubagaimanapun, belum ada penyelidikan yang mencukupi tentang bagaimana FoMO mempengaruhi isu ini.	Pengkaji menggunakan kaedah tinjauan untuk mengumpul data tentang FoMO, emosi dan juga penggunaan teknologi. Kaedah korelasi juga turut digunakan bagi menganalisis hubungan.	Hasil mendapati bahawa FoMO berkait rapat dengan tahap kebimbangan dan kemurungan yang lebih tinggi. Malah ia turut menyebabkan penggunaan media sosial dan telefon pintar yang berlebihan. Golongan muda dan wanita lebih terjejas oleh FoMO.
8	Developing and Testing a Scale Designed to Measure	Kajian mendapati bahawa tidak ada cara yang mudah dan berkesan untuk mengukur <i>phubbing</i>	Pengkaji menggunakan kaedah kualitatif di mana skala 9 soalan dicipta	Hasil kajian mendapati skala berfungsi dengan baik untuk mengukur <i>phubbing</i> . <i>Phubbing</i> didapati membuatkan

	<p>Perceived Phubbing</p> <p>David, M. E., & Roberts, J. A. (2020)</p>	<p>atau mengabaikan seseorang dengan menggunakan telefon serta cara ia mempengaruhi pengecualian sosial, kebimbangan dan kemurungan.</p>	<p>untuk mengukur phubbing. Seramai 258 peserta terlibat pada kajian 1 untuk melihat kefungsiannya. Kemudian 157 orang peserta pada kajian 2 untuk menyemak cara pembawaan phubbing ini.</p>	<p>orang berasa tersisih menyebabkan mereka lebih banyak menggunakan media sosial. Lalu perkara ini kemudian mengakibatkan kemurungan yang tinggi.</p>
9	<p>Millennials: Fear of Missing Out (FOMO) and Social Media Engagement</p> <p>Macias, T. A. (2024)</p>	<p>Kajian ini meneroka bagaimana FoMO mempengaruhi tingkah laku berisiko remaja, seperti seks bebas yang belum dikaji secara mendalam di Batubara.</p>	<p>Pengkaji menggunakan kaedah temu bual, pemerhatian dan tinjauan literatur untuk memahami bagaimana FoMO daripada media sosial mempengaruhi remaja di Barubara.</p>	<p>Hasil dapatan mendapati bahawa FoMO daripada terlalu banyak penggunaan media sosial membawa kepada tingkah laku berisiko termasuk seks bebas. Pengawasan ibu bapa yang kurang mendorong kepada pendedahan konteks yang tidak bermoral. Dapatan kes seks bebas dalam kalangan remaja turut meningkat daripada 93 kes pada 2019 kepada 126 pada 2020 dan 62 kes dari Januari hingga Jun 2021.</p>
10	<p>Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood.</p> <p>Savitri, J. A. (2019)</p>	<p>Kajian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan penyelidikan tentang pengaruh FoMO kepada kesejahteraan psikologi pengguna media sosial yang berusia dalam lingkungan 18 hingga 25 tahun yang jarang dikaji.</p>	<p>Pengkaji menggunakan kaedah kuantitatif dengan pendekatan korelasi.</p>	<p>Hasil kajian mendapati FoMO memberi pengaruh yang negatif kepada kesejahteraan psikologi dengan 9.9% kontribusi. Justeru semakin tinggi FoMO maka semakin rendah kesejahteraan psikologi.</p>
11	<p>Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear of Missing</p>	<p>Kajian ini memfokuskan bagaimana FoMO memberi kesan kepada</p>	<p>Pengkaji menggunakan kaedah tinjauan literatur di mana</p>	<p>Dapatan mendapati bahawa FoMO jelas menyebabkan kebimbangan, tekanan</p>

	Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. Utami, F. P. (2022).	Generasi Z yang bergantung kepada sosial media. Ia juga turut mengkaji kesedaran untuk membantu di mana belum lagi ia dikaji.	mereka melihat kajian terdahulu tentang FoMO, kesedaran dan kesannya kepada remaja yang menggunakan sosial media.	dan kemurungan kepada remaja yang berlebihan dalam menggunakan sosial media.
12	Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. Carolina, M., & Mahestu, G. (2020).	Kajian ini adalah bagi memahami bagaimana FoMO mempengaruhi tingkah laku komunikasi remaja lebih-lebih lagi di dalam konteks penggunaan media sosial.	Pengkaji menggunakan pendekatan kualitatif dan case study.	Hasil dapatan mendapati bahawa remaja dan FoMO menggunakan sosial media bagi menunjukkan kehidupan mereka dan mendapatkan pengiktirafan daripada orang lain.

4. PERBINCANGAN

Perbincangan ini menekankan bahawa media sosial berfungsi sebagai pemangkin utama dalam pembentukan dan pengukuhan perasaan FOMO di kalangan pengguna. Pendedahan yang berterusan kepada kemas kini dan perkongsian dalam talian sering kali meningkatkan rasa ketinggalan, mengakibatkan tekanan psikologi dan ketidakpuasan diri. Kajian ini menunjukkan bahawa individu yang kerap menggunakan media sosial lebih cenderung mengalami FOMO berbanding mereka yang kurang terdedah. Oleh itu, adalah penting untuk menyedari kesan negatif ini dan mengamalkan strategi pengurusan media sosial yang bijak untuk meminimumkan kesan negatif terhadap kesejahteraan mental.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan kepada 12 artikel yang telah ditemui, kajian ini mendapati media sosial memainkan peranan penting dalam mempengaruhi perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO), dengan meningkatkan rasa kekurangan dan tekanan untuk terlibat dalam aktiviti yang ditampilkan secara dalam talian. Kajian ini menunjukkan bahawa pendedahan yang tinggi kepada media sosial boleh meningkatkan perasaan FOMO, mempengaruhi kesejahteraan mental individu. Penekanan perlu diberikan kepada pengurusan penggunaan media sosial untuk mengurangkan kesan negatif FOMO.

RUJUKAN

- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku komunikasi remaja dengan kecenderungan FoMo. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69-92.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2020). Developing and testing a scale designed to measure perceived phubbing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8152.

- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, 106335.
- Elhai, J. D., McKay, D., Yang, H., Minaya, C., Montag, C., & Asmundson, G. J. (2021). Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: Fear of missing out as a mediator. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(1), 137-146.
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209.
- Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2020). Using machine learning to model problematic smartphone use severity: The significant role of fear of missing out. *Addictive Behaviors*, 103, 106261.
- Macias, T. A. (2024). Millennials: Fear of missing out (FOMO) and social media engagement. *Authorea Preprints*.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487.
- Savitri, J. A. (2019). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologica*, 1(1), 87-96.
- Utami, F. P. (2022). Peran mindfulness untuk mengatasi fear of missing out (FoMO) media sosial remaja generasi Z: Tinjauan literatur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2).
- Wegmann, E., Brandtner, A., & Brand, M. (2021). Perceived strain due to COVID-19-related restrictions mediates the effect of social needs and fear of missing out on the risk of a problematic use of social networks. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 623099.