

Pengaruh *Need To Belong* Terhadap *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Akhir

Natasya Hidayatul Putri^{1*}, Rahayu Hardianti Utami²

¹ Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang

²1Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang

E-mail: ntasyahp07@gmail.com; rahayuhardianti@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

Need to belong adalah sebuah situasi dimana *i Need to belong* is a situation where individuals have a sense of belonging and ownership, in this case is a need for late adolescents in their social sphere. *Fear of Missing Out (FoMO)* is a situation where someone feels afraid of being left behind with the latest information from other people or their social environment. This research aims to determine the influence of *Need To Belong* on *Fear of Missing Out (FoMO)* in Late Adolescents. The research method used was quantitative with a total of 398 participants aged 18-21 years in Padang City. The research uses the *need to belong* scale from Shodiq et al., (2020) which is a scale created by Nisrina Farahana Salsabila Wibowo and Mohammad Gilang Santika which was derived from aspects of the *need to belong* by Baumeister and Leary which were then adapted to the research. The *FoMO* scale used in this research uses the *Fear of Missing Out* scale created by Przybylski et al., (2013) which was then adapted from Se'u & Rahayu (2022) and adapted to the research. The data analysis technique used in this research is a simple regression test to see the influence between variables. The results obtained from this research are that there is a significant influence between the two variables, getting an *F* value of 45.188 and a *P* value of 0.000 ($P < 0.05$). These results show that the *need to belong* has an effect on *FoMO*. Apart from that, the coefficient of determination (R^2) is 0.102.

Kata kunci: *Need To Belong*; *FoMO*; Late Adolescence

ABSTRAK

Need to belong adalah sebuah situasi dimana individu memiliki rasa untuk dimiliki dan memiliki dalam hal ini adalah kebutuhan remaja akhir dalam lingkup sosialnya. *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa takut akan ketinggalan informasi terbaru dari orang lain atau lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Need To Belong* Terhadap *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Remaja Akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jumlah partisipan sebanyak 398 orang yang berada di usia 18-21 tahun yang berada di Kota Padang. Penelitian menggunakan skala *need to belong* dari Shodiq dkk., (2020) yang merupakan skala yang dibuat oleh Nisrina Farahana Salsabila Wibowo dan Mohammad Gilang Santika yang diturunkan dari aspek-aspek *need to belong* oleh Baumeister dan Leary yang kemudian disesuaikan dengan penelitian. Untuk skala *FoMO* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Fear of Missing Out* yang dibuat oleh Przybylski dkk., (2013) yang kemudian diadaptasi dari Se'u & Rahayu (2022) dan disesuaikan dengan penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi sederhana untuk melihat pengaruh diantara variabel. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel dapatkan nilai *F* sebesar 45,188 dan nilai *P* sebesar 0,000 ($P < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa *need to belong* berpengaruh terhadap *FoMO*. Selain itu nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,102.

Kata kunci: *Need To Belong*; *FoMO*; Remaja Akhir

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, istilah remaja sering disebut "*adolescence*" yang berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau berada dalam perkembangan dewasa (Asori, 2009). Remaja akhir adalah remaja yang

berada di usia 18-21 tahun (Santrock, 2003). Menurut padangan Gezg n, (2017) bahwa usia yang rentan terhadap FoMO yaitu usia dibawah 21 tahun yang dapat dikatakan sebagai remaja akhir. Przybylski dkk (2013) mengatakan bahwa FoMO dengan tingkat yang tinggi banyak dialami oleh remaja dan dewasa awal karena kelompok ini yang paling sering mengakses internet dan media sosial. Hal ini karena pada masa remaja akhir individu mulai mengeksplor identitas dirinya, memikirkan pekerjaan dan juga cinta, tetapi belum mencapai taraf stabil (Santrock, 2012). Remaja akhir memiliki rasa kebutuhan akan keterhubungan sosial yang tinggi dengan teman sebayanya hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Condry (dalam Fatmawati & Wahyudi, 2020) dimana remaja akan menghabiskan waktu dua kali lebih banyak dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orang tua.

Upreti & Musalay, (2018) mengatakan bahwa bentuk komunikasi yang baru yaitu media sosial dapat memicu timbulnya *Fear of Missing out*. FoMO adalah suatu keadaan dimana individu merasa cemas atau takut untuk tertinggal berita, gosip, *fashion*, *trend*, dan informasi lainnya. Individu akan merasa cemas, takut, gelisah atau khawatir ketika tidak memeriksa media sosial serta memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan individu lain dengan membagikan kegiatannya (Se'u & Rahayu, 2022). FoMO dapat terjadi pada semua semua orang dimana seseorang yang mengalami FoMO akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah misalnya seperti saat sekarang ini dimana penggunaan media sosial yang sudah menjadi makanan sehari-hari individu hal ini akan membuat individu untuk terus *up to date* karena tidak ingin tertinggal dari orang lain yang dapat membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Contohnya ketika seseorang merasa khawatir, gelisah atau bahkan takut saat tidak diundang ketika akan berkumpul bersama temann-teman akibatnya individu akan merasa tertinggal, tersisih, atau terkucilkan. Contoh lain yaitu ketika memeriksa media sosial individu melihat keseruan yang dilakukan oleh teman-teman mereka yang membuat mereka memantau aktivitas atau kegiatan apa yang dilakukan oleh teman-temannya.

FoMO adalah suatu keadaan dimana individu merasa takut, khawatir, atau gelisah ketika orang lain melakukan kegiatan, aktivitas atau momen yang berharga (Yusra dan Lisfarika, 2022). FoMO ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain secara terus-menerus baik itu melalui sosial media, dunia maya atau internet (Nadzirah dkk., 2022). Selain itu Abel, (2016) juga mengatakan bahwa ada beberapa orang yang mengalami gejala seperti teman-teman media sosial yang terobsesi dengan status dan postingan orang lain serta selalu ingin berbagi dan eksis dalam segala aktivitas melihat akunnya. Hal ini sesuai dengan yang disebutkan oleh Oberst dkk., (2017) bahwa FoMO akan menyebabkan individu untuk terus terhubung dengan orang lain dan hal ini akan menyebabkan penggunaan media sosial meningkat. Meski demikian FoMO tentunya memberikan dampak kepada aspek kehidupan individu diantaranya dampak negatif FoMO yaitu kecanduan akan media sosial dan mengabaikan dunia nyata dimana hal ini juga membuat individu

lebih banyak memperhatikan ponsel dibanding dengan lingkungan sosialnya sehingga dapat terjadi peralihan dalam moral dan perilaku individu, dan individu akan mengisolasi diri dari aktivitas sosial yang nyata (Masyitah, 2022).

Baumeister & Leary, (1995) menjelaskan *need to belong* yaitu sebuah motivasi dasar yang muncul pada manusia karena pada dasarnya setiap individu memiliki kebutuhan untuk diterima, merasa berada dalam suatu kelompok serta berhubungan dengan orang lain. Alabri, (2022) mengatakan bahwa *need to belong* adalah keinginan untuk membentuk dan memelihara hubungan personal. Sejalan dengan ini Barnes dkk., (2010) mengatakan bahwa tidak ada individu yang tidak memiliki hubungan sesama manusia dan tanpa adanya perhatian setiap individu memiliki kebutuhan untuk memiliki atau dimiliki (*need to belong*) diantaranya yaitu kebutuhan untuk mempertahankan suatu hubungan sosial. Individu yang memiliki hubungan sosial dengan individu lain akan membuat individu merasa memiliki dan dimiliki sehingga individu akan berusaha untuk memelihara dan menjaga hubungan sosial tersebut. *Need to belong* mengacu pada keinginan untuk koneksi interpersonal dan hubungan sosial dengan orang lain. Kebutuhan ini sangat mendasar sehingga dianggap sebagai motivasi dasar manusia, bersama dengan kebutuhan akan makanan, air, dan keamanan. Penelitian ini hanya terbatas pada pengguna media sosial intagram.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yaitu penelitian yang menggunakan analisis *numerical* atau angka dan diolah dengan menggunakan statistika (Azwar, 2018). Penelitian kuantitatif memandang bahwa tingkah laku manusia dapat diramal, objektif dan dapat di ukur (Yusuf, 2016). Sugiyono (2013) mengatakan bahwa metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, penelitian ini menggunakan analisis regresi. Alat ukur yang digunakan yaitu skala FoMO yang dibuat oleh Przybylski dkk., (2013) yang kemudian diadaptasi dari Se'u & Rahayu (2022) beberapa item telah di modifikasi dan disesuaikan dengan penelitian. Untuk skala *need to belong* dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Nisrina Farahana Salsabila Wibowo berdasarkan pada dimensi *need to belong* oleh Baumeister dan Leary (1995) yang diadaptasi dari Fajar Sqodik (2022) dan di modifikasi dan disesuaikan dengan penelitian. Populasi penelitian adalah remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun yang berada di kota padang dan menggunakan media sosial. Jumlah sampel penelitian 398 responden. Teknik dalam pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel data dengan pertimbangan tertentu. Analisis data menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *need to belong* terhadap Fear of Missing

Out (FoMO) pada remaja akhir. Berikut adalah hasil analisis dari penelitian ini:

Tabel 1. Uji normalitas

Variabel	Nilai sig	Batas sig	keterangan
Unstandardized residual	0,241	0,05	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,241 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal sehingga hasil analisis dapat dilanjutkan ke analisis regresi.

Tabel 2. Uji linearitas

Variabel	F-linearity	P(Significant)
<i>Need to belong</i> dan FoMO	44,833	0,000

Dari tabel diastasi nilai yang di dapat dari uji linearitas pada variabel *need to belong* dan FoMO sebesar $F = 44,833$ dengan $P = 0,00$ ($P < 0,05$) yang artinya asumsi linear dalam penelitian ini terpenuhi.

Tabel 3. Uji regresi

Variabel	R	R ²	F	Sig
<i>Need to belong</i> dan FoMO	0,320	0,102	45,188	0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana menggunakan program SPSS di dapatkan nilai F sebesar 45,188 dan nilai P sebesar 0,000 ($P < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa *need to belong* berpengaruh terhadap FoMO. Selain itu nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,102. yang artinya terdapat pengaruh *need to belong* terhadap *Fear of Missing Out* pada remaja sebesar 10.2%. Selain itu peneliti juga melakukan uji koefisien determinasi parsial sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) untuk mengetahui aspek mana yang paling dominan dalam mempengaruhi FoMO.

Tabel 4. Uji koefisien determinasi parsial FoMO

SE	NILAI (%)	SR	NILAI (%)
X1 (<i>Affiliate with other</i>)	3,7653	X1 (<i>Affiliate with other</i>)	0,3614989
X2 (<i>Social acceptance</i>)	6,6505	X2 (<i>Social acceptance</i>)	0,6385011
R Square	10,4158	Total	1

Diketahui dari tabel 4.10 ditemukan bahwa *social acceptance* lebih banyak mempengaruhi FoMO yaitu sebesar 6,65% sedangkan *affiliate with other* sebesar 3,76%.

PEMBAHASAN

Need to belong membuat individu mengalami FoMO hal ini karena individu memiliki

kebutuhan untuk menjalin dan menjaga hubungan dengan orang lain (Baumeister & Leary, 1995). Melalui media sosial individu dapat merealisasikan hal tersebut. individu akan mencari dan memulai percakapan dengan informasi yang mereka dapat dari media sosial yang mana hal ini akan membuat individu untuk mencari hal-hal seperti trend, berita yang viral atau informasi baru lainnya sebagai sarana untuk membangun hubungan dengan orang lain. Menurut Leary dkk, (dalam (Shodiq dkk., 2020) seseorang yang memiliki *need to belong* yang tinggi maka akan membuat individu tersebut memiliki banyak teman, memiliki dukungan sosial dan menggunakan media sosial sering mencari informasi baru yang terjadi di sekitarnya. Individu akan merasa khawatir apabila tidak mengikuti informasi atau berita baru yang terjadi disekitarnya. Perasaan khawatir ketinggalan inilah yang membuat individu merasa FoMO karena adanya dorongan dalam diri individu untuk mengetahui apa saja yang terjadi sekitarnya serta adanya kebutuhan individu untuk menjalin dan membangun hubungan dengan individu lainnya. Hal ini karena *need to belong* menggambarkan bagaimana cara seseorang memenuhi kebutuhan sosial seperti pertemanan, dan percintaan. (Baumeister, & Leary, 1995).

Pada masa remaja individu membutuhkan adanya afiliasi atau hubungan dengan orang lain, salah satu sarana yang digunakann dalam hal ini adalah media sosial, dimana individu dapat menjalin hubungan dengan individu lain (Hasanah, 2021). Adanya kebutuhan ini mendorong remaja untuk terus terhubung dan menjalin hubungan dengan orang lain yang menyebabkan remaja sering merasa takut jika ketinggalan sesuatu dari remaja lain. Rasa takut ketinggalan atau FoMO membuat remaja terus menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi dengan lingkungannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Shodiq dkk., (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *need to belong* dan *Fear of Missing Out*. Ketakutan ketinggalan membuat manusia sebagai salah satu individu memiliki kebutuhan untuk terus tergabung dan berhubungan dengan orang lain, sehingga individu akan khawatir apabila tidak mendapatkan informasi dari orang lain. Przybylski dkk (2013) juga mengatakan bahwa *Fear of Missing Out* akan mendorong individu untuk tergabung dalam suatu hubungan karena salah satu kebutuhan psikologis individu adalah memiliki hubungan dengan orang lain. Ristia Angesti, (2018) menyebutkan bahwa Karakteristik *Fear of Missing Out* yaitu individu selalu memiliki keinginan untuk terus menerus mengetahui apa yang sedang orang disekitarnya lakukan dengan mengakses internet seperti memantau melalui sosial media atau media online lainnya. sehingga orang yang FoMO akan berusaha untuk selalu dapat terhubung sehingga ia sejalan dengan keadaan disekitarnya. Individu memiliki ketakutan dikeluarkan oleh kelompok pertemanan jika tidak mengetahui kabar terbaru pada hal-hal yang sedang terjadi.

Oleh sebab itu dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa *need to belong* berpengaruh signifikan terhadap *Fear of Missing Out* pada remaja di kota padang dengan kategori

yang sedang artinya remaja di kota padang ini memiliki hubungan dan keinginan yang bagus dalam menjalin hubungan sosial nya serta mereka berusaha mencari informasi atau hal baru yang terjadi dengan lingkungannya agar tidak tertinggal dengan orang lain namun hal ini tidak dilakukan secara berlebihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Gambaran *need to belong* remaja di kota padang berada pada kategoori sedang dimana remaja kota padang dimana individu memiliki hubungan yang baik dengan teman dan lingkungannya, individu juga menghargai hubungan dengan relasi dan dapat menjaga hubungan tersebut hal ini membuat individu dapat melakukan dan menjalani hubungan sosial secara optimal dengan lingkungannya. Gambaran FoMO pada remaja di kota padang berada di kategori sedang dimana individu memiliki hubungan dan keinginan yang baik dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain sehingga ia berusaha untuk mencari topik atau informasi atau hal baru yang terjadi dengan lingkungan sosialnya namun hal ini tidak secara berlebihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *need to belong* terhadap *Fear of Missing Out* yaitu sebesar 10,2% dan sisanya di pengaruhi oleh variabel lain.

SARAN

1. Bagi subjek penelitian

Bagi masyarakat khususnya subjek penelitian agar dapat memanfaatkan penggunaan media sosial dengan baik dan tidak berlebihan serta dapat menjaga dan mempertahankan hubungan sosial dengan lingkungan sekitar karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dengan materi yang sama dapat menjadikan penelitian ini sebagai sumber acuan dan menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat variabel selain itu karena penelitian ini hanya terbatas pada remaja akhir sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti pada remaja awal atau remaja tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P. (2016). *Scale Development and Assessment*. 14(1), 33–44.
- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Alfanny Maulany Yusra, L. N. (2022). HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MAHASISWA. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73–80.
- Asori, M. A. dan M. (2009). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Barnes, C. D., Carvallo, M., Brown, R. P., & Osterman, L. (2010). Forgiveness and the Need to Belong. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(9), 1148–1160. <https://doi.org/10.1177/0146167210378852>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Fatmawati, D., & Wahyudi, H. (2020). Pengaruh social connectedness terhadap subjective well-being pada remaja selama pandemi covid-19. *Prosiding Psikologi*, 459–465.
- Gezg n, D. M. (2017). *Social Networks Users : Fear of Missing Out in Preservice Teachers*. 8(17), 156–168.
- Hasanah, S. (2021). MEMPELAJARI SIFAT INTROVERSI-EKSTRAVERSI REMAJA, KEBUTUHAN AKAN RASA MEMILIKI DAN KEGEMARAN DALAM JEJARING SOSIAL SISWA SMA DARUL ULUM KEPOHBARU. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(1), 143–149.
- Masyitah, L. A. (2022). Gambaran Fear Of Missing Out (Fomo) pada Remaja Muslim di Pekanbaru, Indonesia. *Psychology Science*, 2(3), 1–57.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). DAMPAK SINDROM FoMO TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA. *Intelegensia : Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(February), 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- 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*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- RistiaAngesti, dan I. D. I. O. (2018). Peran Fear of Missing Out (Fomo) Sebagai Mediator Antara

- Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 790–800.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescent-Perkembangan remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development. Fourteenth Edition*. McGraw-Hill.
- Se'u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>
- Shodiq, F., Kosasih, E., & Maslihah, S. (2020). Need To Belong Dan Fear of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 53–62. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24595>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Upreti, A., & Musalay, P. (2018). Fear of Missing Out, Mobile Phone Dependency and Entrapment in Undergraduate Students. *Applied Psychology Readings*, 39–56. https://doi.org/10.1007/978-981-10-8034-0_3
- Yusuf, M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Gabungan*. Prenadamedia Grup.